

INTRODUCȚIV

ICHIRO KISHIMI, FUMITAKE KOGA

CURAJUL
DE A NU FI
PE PLACUL
CELORLALȚI

Cum să fii liber, să îți schimbi viața
și să fii cu adevărat fericit

ICHIRO KISHIMI, FUMITAKE KOGA

CURAJUL
DE A NU FI
PE PLACUL
CELORLAȚI

Cum să fii liber, să îți schimbi viața
și să fii cu adevărat fericit

Traducere din limba engleză și note de
CARMEN ARDELEAN



București
2019

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

NOTA AUTORILOR

INTRODUCERE

Prima NOAPTE

Negarea traumei

„Al treilea gigant” necunoscut

motivul pentru care oamenii se pot schimba

TRAUMA NU EXISTĂ

OAMENII INVENTEAZĂ FURIA

CUM TRĂIM FĂRĂ A FI DOMINAȚI DE TRECUT

SOCRATE ȘI ADLER

Te SIMȚI BINE AȘA CUM ești?

NEFERICIREA ESTE CEVA CE ALEGI

OAMENII NU ALEG NICIODATĂ SCHIMBAREA

VIAȚA TA SE DECIDE AICI ȘI ACUM

A DOUA NOAPTE

Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale

DE CE NU te IUBEȘTI

TOATE PROBLEMELE SUNT LEGATE DE RELAȚIILE
INTERPERSONALE

SENTIMENTUL DE INFERIORITATE ESTE O PRESUPUNERE
SUBIECTIVĂ

COMPLEXUL DE INFERIORITATE ESTE O SCUZĂ

LĂUDĂROȘII SE SIMT INFERIORI

VIAȚA NU ESTE O COMPETIȚIE

EȘTI SINGURUL CARE ÎȘI FACE GRIJI cu privire la FELUL ÎN
CARE ARĂȚI

DE LA LUPTA PENTRU PUTERE LA RĂZBUNARE

RECUNOAȘTEREA UNEI GREȘELI NU ESTE O ÎNFRÂNGERE

REZOLVAREA SARCINILOR CU CARE te CONFRUNȚI ÎN VIAȚĂ

SOARTA ȘI LANȚURILE ÎN CARE SUNTEM PRINȘI

NU te LĂSA PĂCĂLIT DE „MINCIUNA VIETII”

DE LA PSIHOLOGIA POSESIEI LA PSIHOLOGIA PRACTICĂ

RESPINGE DORINȚA DE RECUNOAȘTERE

NU TRĂI PENTRU A SATISFACE AȘTEPTĂRILE CELORLALȚI

CUM SĂ SEPARI SARCINILE

IGNORĂ SARCINILE CELORLALȚI

CUM SCAPI DE PROBLEMELE RELAȚIILOR INTERPERSONALE

Taie NODUL GORDIAN

DORINȚA DE RECUNOAȘTERE te ȚINE CAPTIV

CE ÎNSEAMNĂ ADEVĂRATA LIBERTATE

TU DEȚII CONTROLUL ÎN RELAȚIILE INTERPERSONALE

PSIHOLOGIA INDIVIDUALĂ ȘI HOLISMUL

SCOPUL RELAȚIILOR INTERPERSONALE ESTE UN SENTIMENT
DE COMUNIUNE SOCIALĂ

DE CE MĂ INTERESEAZĂ DOAR PROPRIA PERSOANĂ?

NU ești CENTRUL UNIVERSULUI

ASCULTă GLASUL UNEI COMUNITĂȚI MAI MARI

NU CRITICA ȘI NU LĂUDA

DESPRE ÎNCURAJARE

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ EȘTI APRECIAT

TRĂlește ÎN PREZENT

OAMENII NU ȘTIU CUM SĂ-ȘI EXPLOATEZE CORECT SINELE

CONȘTIINȚA DE SINE EXCESIVĂ SUFOCĂ SINELE

NU AUTOAFIRMARE, CI ACCEPTARE DE SINE

DIFERENȚA diNTRE A AVEA ȘI A ACORDA ÎNCREDERE

ESENȚA MUNCII ESTE CONTRIBUȚIA LA BINELE CELORLALȚI

TINERII progresează mai repede decât ADULȚII

DEPENDENȚA DE MUNCĂ ESTE O MINCIUNĂ A VIEȚII

FERICIREA ta POATE ÎNCEPE CHIAR DE ACUM

DOUĂ CĂI DE PARCURS PENTRU CEI CARE DORESC SĂ
DEVINĂ „FIINȚE SPECIALE”

CURAJUL DE A FI NORMAL

VIAȚA ESTE ALCĂTUITĂ DINTR-O SERIE DE MOMENTE

TRĂlește CA ȘI CUM AI DANSA

Fă LUMINĂ ÎN PREZENT

CEA MAI MARE MINCIUNĂ A VIEȚII

Dă UN SENS VIEȚII APARENT NEÎNSEMNATE

Postfață

Ichiro Kishimi s-a născut la Kyoto, unde încă locuiește, în anul 1956. Încă din liceu și-a dorit să devină filosof. După 1989, pe când studia filosofia clasică occidentală, cu accent pe filosofia lui Platon, a început să studieze lucrările de psihologie ale lui Adler; acum scrie și susține conferințe pe acest subiect și oferă consiliere tinerilor din clinicile psihiatrice în calitate de consilier acreditat și consultant în cadrul Societății Japoneze de Psihologie Adleriană. A tradus în japoneză mai multe dintre lucrările lui Alfred Adler, printre care *Sensul vieții* și *Characterul nevrotic*, și este autorul volumului *Introducere în psihologia adleriană*, pe lângă numeroase alte cărți.

Fumitake Koga, scriitor profesionist și autor deținător al multor premii, s-a născut în 1973. A publicat numeroase lucrări de non-ficțiune, în general foarte apreciate de către cititori. A descoperit psihologia adleriană înainte să împlinească 30 de ani și a fost profund impresionat de modul în care aceasta sfidează ideile convenționale despre înțelepciune. Ulterior, Koga l-a vizitat în multe rânduri pe Ichiro Kishimi în Kyoto, aflând de la acesta informații esențiale legate de psihologia lui Adler și de metoda clasică a dialogului din filosofia greacă, folosită și în această carte.

NOTA AUTORILOR

Sigmund Freud, Carl Jung și Alfred Adler – toți aceștia sunt figuri marcante în domeniul psihologiei. Această carte reprezintă esența ideilor și învățăturilor filosofice și psihologice ale lui Adler, prezentate sub forma dialogului narativ dintre un filosof și un tânăr.

Filosofia adleriană se bucură de multă susținere în Europa și SUA și aduce răspunsuri simple și directe la întrebarea: cum putem fi fericiți? Psihologia adleriană ar putea fi cheia pentru găsirea răspunsului. Lectura acestei cărți ți-ar putea schimba viața. Acum, hai să ne alăturăm tânărului și să ne aventurăm dincolo de „poartă”.

La marginea unui oraș vechi de o mie de ani trăia un filosof care, prin învățăturile sale, spunea că lumea este simplă, iar fericirea este la îndemâna oricui, pe dată. Un tânăr nemulțumit de viață a mers în vizită la filosof, pentru a afla adevărul. Acest tânăr credea că lumea este un ghem de contradicții haotice și, în ochii săi nerăbdători, orice idee despre fericire era complet absurdă.

INTRODUCERE

Tânărul: Întreb încă o dată: credeți că lumea este, din toate punctele de vedere, un loc simplu de înțeles?

Filosoful: Da, lumea este uimitor de simplă, la fel este și viața.

Tânărul: Așadar, acesta este argumentul dumneavoastră idealist sau o teorie concretă? Adică vreți să spuneți că orice probleme cu care dumneavoastră sau eu ne confruntăm sunt și ele simple?

Filosoful: Da, desigur.

Tânărul: Bine, atunci, dar lăsați-mă să vă explic de ce am venit azi la dumneavoastră. În primul rând, vreau să dezbatem această problemă până când voi fi mulțumit, iar apoi, dacă este posibil, vreau să vă conving să retractați această teorie.

Filosoful: Ha-ha!

Tânărul: Deoarece știu totul despre reputația dumneavoastră. Se vorbește că aici locuiește un filosof excentric, ale cărui învățături și argumente sunt greu de ignorat, mai exact, oamenii se pot schimba, lumea este simplă și toți oamenii pot fi fericiți. Cam asta este ceea ce am auzit, dar mi se pare total inacceptabil, așa că am vrut să îmi confirm lucrurile astea. Dacă mi se va confirma că ideile dumneavoastră sunt complet greșite, vă voi atrage atenția și vă voi corecta... Dar nu vă va scoate din sărite?

Filosoful: Nu, m-aș bucura să fie așa. Speram să cunosc un tânăr ca dumneata și să învăț cât mai multe din ceea ce îmi vei spune.

Tânărul: Mulțumesc. Nu am de gând să resping totul din start. Voi ține seama de părerile dumneavoastră, iar apoi voi vedea ce pot face. „Lumea este simplă și la fel este și viața” – dacă în această teză există vreun sâmbure de adevăr, acela se referă la viață din perspectiva unui copil. Copiii nu au obligații evidente, cum ar fi plata

impozitelor sau mersul la muncă. Sunt protejați de părinți și de societate și pot petrece zile întregi fără griji. Își pot imagina un viitor care durează veșnic și fac tot ce vor. Nu sunt nevoiți să vadă realitatea tristă – sunt legați la ochi. Totuși, când copilul se maturizează, viața își arată adevărata față. În scurt timp, copilul va ști exact cum stau lucrurile și ce anume are voie să facă. Își va schimba opiniile și va percepe doar imposibilul. Viziunea romantică va dispărea și va fi înlocuită de cruntul realism.

Filosoful: Înțeleg. Interesantă opinie.

Tânărul: Și asta nu e totul. După ce crește, copilul se implică în tot felul de relații complicate cu alți oameni și i se impun tot felul de responsabilități. Așa va fi viața, atât la locul de muncă, cât și acasă și în orice rol pe care și-l va asuma în viața publică. E de la sine înțeles că va conștientiza diferitele aspecte ale societății pe care nu le putea înțelege în copilărie, inclusiv discriminarea, războiul și inegalitatea, și nu va putea să le ignore. Greșesc?

Filosoful: Mi se pare corect. Te rog, continuă.

Tânărul: Ei bine, dacă am mai trăi în vremurile în care religia deținea puterea, mântuirea ar fi o opțiune, deoarece învățăturile divinității reprezentau totul pentru noi. Tot ce aveam de făcut era să le respectăm și, în consecință, nu mai rămâneau

prea multe lucruri la care să reflectăm. Dar religia și-a pierdut influența, iar acum nu mai există cu adevărat credință în Dumnezeu. Fără nimic pe care să se bazeze, oamenii sunt îngrijorați și pun totul la îndoială. Fiecare trăiește pentru sine. Aceasta este societatea de azi, așa că, vă rog – ținând cont de aceste realități și de ceea ce am spus –, mai puteți spune că lumea este simplă?

Filosoful: Nimic din ce am spus nu se schimbă. Lumea este simplă, la fel este și viața.

Tânărul: Cum? Oricine poate vedea că este o masă haotică de contradicții.

Filosoful: Asta nu înseamnă că lumea e complicată. Dumneata faci ca lumea să fie complicată.

Tânărul: Eu?

Filosoful: Nici unul dintre noi nu trăiește într-o lume obiectivă, ci într-o lume subiectivă căreia noi înșine i-am dat sens. Lumea pe care o vezi este diferită de cea pe care o văd eu și este imposibil să împărtășești lumea ta cu altcineva.

Tânărul: Cum se poate așa ceva? Noi doi trăim în aceeași țară, în același timp și vedem aceleași lucruri, nu?

Filosoful: Pari destul de tânăr, dar ai băut vreodată apă proaspăt scoasă din fântână?

Tânărul: Apă din fântână? Hmm... s-a întâmplat acum mult timp în urmă, dar aveam o fântână la bunica, la țară. Îmi amintesc că îmi plăcea apa proaspătă și rece, scoasă din fântână într-o zi fierbinte de vară.

Filosoful: Poate știi asta deja, dar apa se menține tot anul cam la aceeași

temperatură, în jur de 18 grade. Aceasta este o cifră obiectivă – rămâne aceeași pentru toți cei care o măsoară. Însă când o bei iarna, pare caldă. Chiar dacă e aceeași apă, la aceleași 18 grade, conform termometrului, felul în care se simte depinde de sezon – dacă e vară sau iarnă.

Tânărul: Așadar, este o iluzie datorată schimbării climatice.

Filosoful: Nu, nu este o iluzie. Înțelegi, pentru dumneata, în acel moment, cât de rece sau caldă e apa din fântână este un fapt indubitabil. Asta înseamnă să trăiești într-o lume subiectivă. În prezent, lumea ți se pare complicată și misterioasă, dar, dacă te schimbi, lumea îți va părea mai simplă. Problema nu este de fapt cum e lumea, ci cum ești dumneata.

Tânărul: Cum sunt eu?

Filosoful: Da... Este ca și cum ai vedea lumea prin ochelari fumurii, astfel că, firească, totul pare întunecat. Dar, dacă așa stau lucrurile, în loc să deplângi întunecimea lumii poți, pur și simplu, să-ți scoți ochelarii. Poate atunci lumea îți va părea teribil de strălucitoare și, fără să vrei, vei închide ochii. Poate vei dori să ți-i pui la loc, dar întrebarea e: ești în stare să îi scoți mai întâi? Poți privi drept spre lume? Ai curajul necesar?

Tânăr

ul: Curaj

?

Filosoful: Da, ține de curaj.

Tânărul: Bine, bine. Aș putea avea mii de obiecții, dar am sentimentul că ar fi mai

bine să le prezint mai târziu. Aș dori să-mi confirmați un lucru pe care l-ați spus: „Oamenii se pot schimba”, corect?

Filosoful: Sigur că oamenii se pot schimba. Și pot găsi și fericirea.

Tânărul: Toți, fără excepție?

Filosoful: Fără nici o excepție.

Tânărul: Ha-ha! Ce vorbe mari! Devine interesant. Sunt gata să vă contrazic.

Filosofu

I: Nu am

de gând să o iau la fugă și nici nu voi ascunde nimic. Hai să dezbatem totul în tihnă. Așadar, după părerea dumată, „Oamenii nu se pot schimba”?

Tânărul: Exact, nu se pot schimba. De fapt, eu însumi sufăr pentru că nu mă pot schimba.

Filosoful: Și, în același timp, ai dori să te schimbi.

Tânărul: Sigur că da. Dacă m-aș putea schimba, dacă aș putea să iau viața de la început, aș fi bucuros să mă înclin în fața dumneavoastră, dar s-ar putea să faceți asta înaintea mea.

Filosoful: Îmi amintești de mine, în vremea studenției, când eram un tânăr înflăcărat în căutarea adevărului, rătăcind fără vreun scop, sunând la ușa filosofilor...

Tânărul: Da, caut adevărul. Adevărul despre viață.

Filosoful: Nu am simțit niciodată dorința de a avea discipoli și nici nu am mai făcut asta vreodată. Totuși, de când am început să studiez

filosofia greacă, iar apoi am descoperit o *altă filosofie*, am tot așteptat vizita unui tânăr ca dumneata.

Tânărul: O altă filosofie? Care ar fi aceea?

Filosoful: Cercetarea mea este chiar acolo. Citește. Va fi o noapte lungă. Merg să pregătesc niște cafea fierbinte.

勇氣

Prima NOAPTE

Negarea traumei

Tânărul a intrat în birou și s-a trântit pe un scaun. De ce era așa de hotărât să respingă teoriile filosofului? Motivele sale erau extrem de clare. Îi lipsea încrederea în sine și, încă din copilărie, la asta se adăugase sentimentul profund de inferioritate legat de nivelul cunoștințelor sale, dar și de aspectul fizic. Drept urmare, poate avea tendința de a fi prea nesigur atunci când ceilalți îl priveau. Și, în special, părea incapabil să aprecieze cu adevărat fericirea altor oameni, plângându-și tot timpul de milă. Pentru el, ceea ce susținea filosoful părea doar rodul fanteziei.

„Al treilea gigant" necunoscut

Tânărul: Acum câteva clipe ați rostit cuvintele „o altă filosofie", dar am înțeles că specialitatea dumneavoastră este filosofia greacă.

F

ilosoful

: Da, filosofia greacă a fost în centrul preocupărilor mele de când eram adolescent. Marii intelectuali: Socrate, Platon, Aristotel. Acum traduc o lucrare a lui Platon și sper să îmi petrec restul vieții studiind gândirea clasică greacă.

Tânărul: Și atunci care este „cealaltă filosofie"?

Filosoful: Este o școală de psihologie complet nouă, ale cărei baze au fost puse de un psihiatru austriac, Alfred Adler, la începutul secolului XX. La noi este cunoscută, în general, drept psihologie adleriană.

Tânărul: Aha. Nu mi-aș fi imaginat ca un specialist în filosofia greacă să fie interesat de psihologie.

Filosoful: Nu cunosc prea bine direcția aleasă de alte școli de psihologie. Totuși, mi se pare corect să menționez că psihologia adleriană este evident în conformitate cu filosofia greacă, iar acesta este un domeniu de studiu potrivit.

Tânărul: Știu câte ceva despre psihologia lui Freud și Jung. Un domeniu fascinant.

Filosoful: Da, Freud și Jung sunt foarte cunoscuți. Chiar și aici. Adler a fost, inițial, unul dintre membrii fondatori ai Societății Psihanalitice din Viena, condusă de

Freud. Ideile lui veneau în contradicție cu ale lui Freud, așa că s-a desprins de grup și a propus o „psihologie individuală” bazată pe teoriile lui inițiale.

Tânărul: Psihologie individuală? Un alt termen ciudat. Așadar, Adler a fost discipolul lui Freud?

Filosoful: Nu, nici vorbă. E o confuzie des întâlnită; trebuie să o înlăturăm. Mai întâi, Adler și Freud erau de vârste relativ apropiate, iar relația dintre ei ca oameni de știință se baza pe egalitate. Din acest punct de vedere, Adler era foarte diferit de Jung, care îl admira pe Freud ca pe un tată. Deși, în principal, psihologia pare să fie asociată cu Freud și Jung, Adler este recunoscut în tot restul lumii, alături de Freud și Jung, drept una dintre cele trei figuri marcante în acest domeniu.

Tânărul: Înțeleg. Trebuia să fi studiat mai mult despre asta.

Filosoful: Presupun că e firesc să nu fi auzit de Adler. Așa cum spunea chiar el: „S-ar putea să vină o vreme când nu își vor mai aminti de mine; s-ar putea chiar ca lumea să uite că școala noastră a existat odată”. Apoi a continuat spunând că nu contează. Asta *ar însemna că dacă școala lui va fi uitată ar fi doar fiindcă ideile lui au depășit granițele unei singure zone de învățatură, devenind comune* – un sentiment împărtășit de toți. De exemplu, Dale Carnegie, care a scris cărți celebre în toată lumea (Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent și Lasă grijile, *începe să trăiești*), *il numea pe Adler „un mare psiholog, care și-a dedicat viața cercetării ființelor umane și abilităților ascunse ale acestora”*. Influența gândirii lui Adler este evidentă în toate scrierile sale. Iar în cartea lui Stephen Covey Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente, o parte importantă din conținut seamănă îndeaproape cu ideile lui

Adler. Cu alte cuvinte, deși nu este un domeniu strict de cercetare, psihologia adleriană este acceptată ca o formă de conștientizare: o culme a adevărilor și a înțelegerii umane. Totuși, se spune că ideile lui Adler au venit cu o sută de ani înainte de vreme și nu am reușit încă nici acum să le înțelegem pe deplin, atât de revoluționare au fost.

Tânăru

I: Așadar

, teoriile dumneavoastră nu au pornit din filosofia greacă, ci din perspectiva psihologiei adleriene?

Filosoful: Da, așa este.

Tânărul: Bun. Aș mai avea o întrebare despre poziția dumneavoastră inițială. Sunteți filosof? Sau psiholog?

Filosoful: Sunt filosof; o persoană care trăiește filosofia. Și, pentru mine, psihologia adleriană este o formă de gândire în armonie cu filosofia greacă, iar asta este filosofie.

Tânărul: Bine, atunci. Să începem.

motivul pentru care oamenii se pot schimba

Tânărul: Mai întâi, să punem la punct subiectele discuției. Spuneți că oamenii se pot schimba. Apoi mergeți mai departe, spunând că oricine poate găsi fericirea.

Filosoful: Da, oricine, fără excepție.

Tânărul: Să lăsăm pe mai târziu discuția despre fericire și să ne referim mai întâi la schimbare. Toți oamenii și-ar dori să se schimbe. Știu asta în ceea ce mă privește, dar sunt sigur că orice om pe care l-am oprit pe stradă și i-am adresa această întrebare ar fi de acord. Dar de ce vor toți să se schimbe? Nu există decât un singur răspuns: deoarece nu se pot schimba. Dacă ar fi atât de ușor, nu ar mai pierde așa de mult timp dorindu-și asta. Indiferent cât de mult îmi doresc, oamenii nu se pot schimba. Iată de ce sunt atât de mulți cei păcăliți de noile religii și seminarii dubioase despre autoajutorare și predici despre cum oricine se poate schimba. Greșesc?

Filosoful: Ei bine, drept răspuns aș vrea să te întreb de ce ești atât de categoric când spui că oamenii nu se pot schimba.

Tânărul: Iată de ce. Am un prieten care stă închis în camera lui de câțiva ani. Și-ar dori să poată ieși și se gândește că i-ar plăcea chiar, dacă e posibil, să aibă un loc de muncă. Așadar, vrea să-și schimbe felul de a fi. Spun toate astea în calitate de prieten, dar vă asigur că este o persoană foarte serioasă, care ar putea fi de mare ajutor pentru societate. Însă îi este teamă să iasă din cameră. Dacă face chiar și un singur pas în afară, are palpitații, iar mâinile și picioarele încep să-i tremure. E un

fel de nevroză sau atac de panică, așa cred. Își dorește să se schimbe, dar nu poate.

Filosoful: Care crezi că ar fi motivul pentru care nu poate ieși afară?

Tânărul: Nu sunt prea sigur. Poate din cauza relației cu părinții lui sau poate a fost agresat la școală ori la serviciu. Poate a trecut prin vreo traumă sau ceva asemănător. Dar, la urma urmelor, ar putea fi chiar varianta opusă – poate a fost prea răsfățat în copilărie și nu face față realității. Chiar nu știu și nu pot scormoni în trecutul lui sau al familiei.

Filosoful: Așadar, spui că au existat, în trecutul prietenului dumitale, incidente, sau ceva asemănător, care au devenit cauza traumei și, ca urmare, el nu mai poate pleca nicăieri?

Tânărul: Desigur. Înainte de efect există o cauză. Nu există nici o îndoială.

Filosoful: Atunci poate motivul pentru care nu este în stare să mai iasă din casă se află undeva în copilăria lui. A suferit din cauza comportamentului abuziv al părinților lui și a ajuns la maturitate fără să fi simțit vreodată dragostea. Iată de ce se teme să interacționeze cu oamenii și nu poate ieși afară. Are logică, nu?

Tân

ărul: D

a, este foarte posibil. Îmi imaginez că ar fi cu adevărat o provocare.

Filosoful: Apoi spui: „Înainte de efect, există o cauză”. Sau, cu alte cuvinte, cine sunt acum (efectul) rezultă din întâmplările trecutului (cauza). Am înțeles bine?

Tânărul: Da.

Filosoful: Așadar, dacă prezentul fiecăruia are drept cauză incidente din trecut, după părerea dumatăle, lucrurile nu ar deveni prea ciudate? Nu înțelegi? Toți cei care au suferit abuzuri din partea părinților ar trebui să sufere aceleași efecte ca prietenul dumatăle și să devină pustnici; în caz contrar, ideea nu e valabilă. Adică, dacă trecutul determină cu adevărat prezentul, la fel și cauzele controlează efectele.

Tânărul: Unde vreți să ajungeți, mai exact?

Filosoful: Dacă ne concentrăm doar pe cauzele din trecut și încercăm să explicăm situația doar prin cauză și efect, ajungem la „determinism”. Deoarece asta înseamnă că prezentul și viitorul ne-au fost deja decise de întâmplările trecute și nu pot fi schimbate. Greșesc?

Tânărul: Așadar, spuneți că trecutul nu contează?

Filosoful: Da, acesta este punctul de vedere al psihologiei adleriene.

Tânărul: Înțeleg. Elementele conflictuale par acum ceva mai clare. Dar, dacă acceptăm versiunea dumneavoastră, asta nu înseamnă că, până la urmă, nu există nici un motiv pentru care prietenul meu să nu iasă din casă? Căci spuneți că incidentele din trecut nu contează. Îmi pare rău, dar nici nu se pune problema. Trebuie să existe un motiv în spatele izolării sale. Trebuie să existe, altfel nu am avea nici o explicație!

Filosoful: Într-adevăr, nu am avea nici o explicație. Așadar, în psihologia adleriană, nu ne gândim la „cauzele” din trecut, ci, mai degrabă, la „scopurile” din prezent.

Tânărul: Scopurile din prezent?

Filosoful: Prietenul dumatăle este nesigur, așa că nu poate ieși din casă. Privește situația invers. Nu vrea să iasă din casă și își creează astfel o stare de anxietate.

Tânărul: Cuuum?

Filosoful: Gândește-te. Prietenul dumitale avea stabilit de la început scopul de a nu ieși și și-a creat o stare de anxietate și teamă, ca mijloc prin care să îndeplinească acel scop. În psihologia adleriană asta se numește „teleologie”.

Tânărul: Glumiți! Prietenul meu și-a imaginat anxietatea și frica? Așadar, ați merge până într-acolo încât să spuneți că prietenul meu doar se preface bolnav?

Filosoful: Nu se preface. Anxietatea și frica prietenului dumitale sunt foarte reale. Din când în când, ar putea chiar să sufere de migrene și crampe stomacale puternice. Însă și acestea sunt simptome create de el pentru a-și atinge scopul de a nu ieși din casă.

Tânărul: Nu e adevărat! Imposibil! E prea deprimant!

Filosoful: Nu. Aceasta este diferența dintre „etiologie” (studiul cauzalității) și teleologie (studiul scopului unui fenomen dat, mai degrabă decât al cauzei acestuia). Tot ce mi-ai spus se bazează pe etiologie. Cât timp ne menținem în etiologie nu vom putea face nici măcar un pas înainte.

TRAUMA NU EXISTĂ

Tânărul: Dacă faceți afirmații atât de categorice, aș dori o explicație mai amănunțită. Pentru început, care este diferența dintre etiologie și teleologie la care vă referiți?

Filosoful: Să presupunem că ești răcit, ai temperatură și mergi la doctor. Apoi, să presupunem că doctorul spune că te-ai îmbolnăvit fiindcă ieri, când ai ieșit din casă, nu te-ai îmbrăcat bine și din cauza asta ai răcit. Ei bine, te-ar mulțumi acest răspuns?

Tânărul: Bineînțeles că nu. Pentru mine nu ar fi important motivul – cum m-am îmbrăcat sau fiindcă a plouat, sau orice altceva. Singurul lucru care contează pentru mine sunt simptomele, faptul că sufăr din cauza temperaturii. Dacă e doctor, ar trebui să mă trateze, să îmi prescrie medicamente, să îmi facă injecții sau să aplice orice metode de specialitate necesare.

Filosoful: Și totuși, cei care adoptă o poziție etiologică, inclusiv majoritatea consilierilor și a psihiatrilor, ar fi de părere că suferința dumitale își are rădăcinile în cine știe ce cauză din trecut, iar apoi, în final, ți-ar spune: „Așadar, după cum vezi, nu este vina dumitale”. Argumentul referitor la așa-numitele traume este specific pentru etiologie.

Tânărul: Stați puțin! Negați total existența traumei?

Filosoful: Da. Categoric.

Tânărul: Incredibil! Nu sunteți dumneavoastră – sau, mai bine, ar fi trebuit să

spun Adler – o autoritate în psihologie?

Filosoful: În psihologia adleriană, trauma este negată în totalitate. Aceasta a fost o opinie nouă și revoluționară. Sigur, atitudinea freudiană față de traumă este fascinantă. Freud era de părere că

rănile psihice, traumele cuiva sunt cauza nefericirii din prezent. Atunci când viața unei persoane este considerată un amplu fir narativ, e ușor de înțeles că există o cauzalitate și un simț al evoluției dramatice care creează impresii puternice și trezesc emoții puternice. Însă Adler, negând argumentația legată de traumă, afirmă următoarele: „Nici o experiență în sine nu este cauza succesului sau a eșecului nostru. Nu suferim în urma șocului experiențelor noastre – așa-zisa traumă –, ci, dimpotrivă, le transformăm astfel încât să ne servească scopurile. Experiențele noastre nu sunt decisive, *ci sensul pe care îl dăm acestora*.

Tânărul: Așadar, le conturăm astfel încât să servească scopurilor noastre?

Filosoful: Exact. Fii atent la ceea ce vrea să spună Adler când se referă la determinarea sinelui nu prin experiențele noastre, ci prin sensul pe care îl dăm acestora. El nu afirmă că experiența unei calamități teribile sau a unor abuzuri din copilărie stă la baza formării personalității; influența este una puternică. Însă cel mai important este că nimic nu e, de fapt, hotărât de acele influențe. Noi ne determinăm soarta în funcție de sensul pe care îl dăm acelor experiențe din trecut. Viața nu o primim pur și simplu, ci o alegem singuri și noi suntem cei care decidem cum trăim.

Tânărul: Bun, deci spuneți că prietenul meu s-a închis singur în camera lui deoarece alege, de fapt, să trăiască așa? E o *situație gravă. Credeți-mă, nu este ceea ce își dorește. Dimpotrivă*, este vorba de o alegere forțată de împrejurări. Nu a avut de ales

decât să devină cel care este acum.

Filoso

ful: Nu.

Chiar dacă presupunem că prietenul dumitale crede cu adevărat „Nu mă pot integra în societate deoarece am fost abuzat de părinți”, *motivul* este același, și anume că scopul lui este să gândească astfel.

Tânărul: Ce fel de scop e acesta?

Filosoful: Rezultatul imediat ar fi scopul de „a nu ieși din casă”. El își creează anxietatea și frica, motive pentru a rămâne în casă.

Tânărul: Dar de ce nu vrea să iasă din casă? Acolo este problema.

Filosoful: Ei bine, privește lucrurile din perspectiva părinților lui. Cum te-ai simți dacă copilul dumitale s-ar închide într-o cameră?

Tânărul: Aș fi îngrijorat, bineînțeles. Aș dori să-l *ajut* să se integreze în societate; aș vrea să se simtă bine și m-aș întreba dacă educația dată a fost una greșită. Cu siguranță, aș fi foarte îngrijorat și aș încerca, prin orice metodă posibilă, să îl ajut să revină la o viață normală.

Filosoful: Aici este problema.

Tânărul: Unde?

Filosoful: Dacă aș sta tot timpul numai în camera mea, fără să ies vreodată afară, părinții mei ar fi îngrijorați și le-aș atrage atenția. Vor fi foarte grijulii cu mine și mă vor trata întotdeauna cu mănuși. Pe de altă parte, dacă fac chiar și un singur pas afară din casă voi deveni parte a unei mase impersonale, care nu atrage atenția

nimănui. Voi fi înconjurat de oameni pe care nu îi cunosc și voi ajunge mediocru, poate chiar mai rău de atât. Și nimeni nu va mai avea grijă de mine... Astfel de situații ale unor oameni singuratici nu sunt deloc rare.

Tânărul: În acest caz, urmând raționamentul dumneavoastră, prietenul meu și-a îndeplinit scopul și e mulțumit de situația sa actuală?

Filosoful: Mă îndoiesc că e satisfăcut și sunt sigur că nu este nici fericit. Dar cu siguranță acționează în consens cu scopul său. Ceea ce se întâmplă cu prietenul dumitale nu este unic. Cu toții trăim în consens cu un scop anume. Asta ne spune teleologia.

Tânărul: În nici un caz. Resping total această idee, este inacceptabilă! Uitați care e treaba, prietenul meu este...

Filosoful: Ascultă-mă, discuția asta nu va duce nicăieri dacă vorbim doar despre prietenul dumitale. Va ajunge un fel de proces în absența acuzatului, iar asta ar fi inutil. Hai să folosim un alt exemplu.

Tânărul: Ei bine, ce spuneți de acesta? Este povestea mea, ceva ce mi s-a întâmplat chiar ieri.

Filosoful: Da? Sunt ochi și urechi.

OAMENII INVENTEAZĂ FURIA

Tânărul: Ieri după-amiază citeam o carte într-o cafenea, când un chelner a trecut pe lângă mine și mi-a vărsat cafeaua pe haină. Abia o cumpărasem și este cel mai frumos obiect de îmbrăcăminte pe care îl am. Nu m-am putut abține; am explodat pur și simplu. Am urlat la el din toate puterile. În mod normal nu sunt genul care vorbește tare în locurile publice. Însă ieri, cafeaua a răsunat în urma urletelor mele, deoarece am fost cuprins de furie și nu mi-am dat seama ce fac. Ei, ce ziceți de asta? Mai încape vorba despre un scop aici? Indiferent cum priviți lucrurile, nu cumva avem de-a face cu un comportament determinat de o cauză?

Filosoful: Așadar, ai fost stimulat de sentimentul de furie și ai sfârșit prin a urla. Deși, în mod normal, ești un om blând, nu ai rezistat furiei. A fost o întâmplare inevitabilă și nu ai putut face nimic. Asta vrei să spui?

Tânărul: Da, pentru că s-a întâmplat foarte brusc. Cuvintele mi-au ieșit pe gură fără să am timp să mă gândesc.

Filosoful: Atunci, să ne imaginăm că ieri, din întâmplare, ai fi avut cu dumneata un cuțit și, când ai explodat, te-ai fi lăsat purtat de furie și l-ai fi înjunghiat pe chelner. Ai mai putea justifica acea faptă spunând „A fost o întâmplare inevitabilă și nu am putut face nimic în privința asta”?

Tânărul: Zău așa, acesta este un argument extrem!

Filoso

ful: Nu

e un argument extrem. Dacă mergem după raționamentul dumitale, orice faptă comisă la mânie poate fi pusă pe seama furiei și nu mai este responsabilitatea individului, deoarece, în esență, spui că oamenii nu își pot controla sentimentele.

Tânăru: Atunci, cum explicați starea mea de furie?

Filo

soful: E

simplicu. Nu ți-ai pierdut cumpătul și apoi ai început să urli. Este limpede că ai izbucnit pentru a putea urla. Cu alte cuvinte, pentru a duce la îndeplinire scopul de a urla, ai creat sentimentul de furie.

Tânăru: Ce vreți să spuneți?

Filosoful

: Scopul

de a urla a primat, nimic altceva. Cu alte cuvinte, urlând, ai vrut ca, astfel, chelnerul să ți se supună și să asculte ce ai de spus. Pentru a putea face asta, ai inventat sentimentul de furie.

Tânăru: L-am inventat? Cred că glumiți!

Filosoful: Atunci de ce ai ridicat vocea?

Tânăru: Așa cum am mai spus, mi s-a urcat sângele la cap. Eram profund frustrat.

Filosoful: Nu. Ai fi putut clarifica situația fără să ridici vocea și, cel mai probabil, chelnerul și-ar fi cerut scuze, ți-ar fi șters haina cu o cârpă curată și ar fi luat și alte măsuri, după caz. Probabil s-ar fi oferit chiar să o ducă la curățătorie. Și undeva, în

sinea dumitale, ai anticipat că ar putea face toate aceste lucruri, dar, chiar și așa, ai urlat la el. Modalitatea de a explica lucrurile pe un ton normal ți s-a părut prea complicată și ai încercat să o eviți și să faci ca acest om, care nu îți opunea rezistență, să ți se supună. Instrumentul folosit pentru asta a fost sentimentul de furie.

Tânărul: Nici vorbă! Nu mă păcăliți. Am construit furia pentru a-l face să mi se supună? Vă jur, nu m-am gândit nici măcar o clipă la așa ceva. Nu am reflectat pentru ca apoi să mă înfurii. Furia este un sentiment mai impulsiv.

Filosoful: Într-adevăr, furia este o emoție instantanee. Acum ascultă-mă, am să-ți spun o poveste. Într-o zi, o mamă și fiica ei se certau strigând una la cealaltă. Apoi, brusc, a sunat telefonul. „Alo?” Mama a ridicat receptorul în grabă, cu vocea încă tremurând de furie. Cea care suna era profesoara cu care fiica ei făcea meditații acasă. Îndată ce mama și-a dat seama cine e la telefon, tonul vocii ei s-a schimbat și a devenit foarte politicoasă. Apoi, timp de vreo cinci minute, a continuat conversația cu un ton cât mai potrivit situației respective. După ce a închis, într-o clipă, expresia feței i s-a schimbat din nou și a continuat să țipe la fiica ei.

Tânărul: Ei bine, nu e nimic neobișnuit în povestea asta.

Filosoful: Nu înțelegi? Într-un cuvânt, furia este un instrument de care te poți folosi când este nevoie. Poate fi lăsat deoparte când sună telefonul și poate fi scos din nou la iveală după ce punem receptorul în furcă. Mama nu strigă deoarece nu își poate controla furia. Pur și simplu, folosește furia pentru a-și copleși fiica prin tonalitatea vocii sale, impunându-și astfel opiniile.

Tânărul: Așadar furia este un mijloc de a atinge un scop?

Filosoful: Așa susține teleologia.

Tânărul: Ah, acum înțeleg! Sub masca blândeții sunteți un nihilist formidabil! Fie că vorbim despre furie sau despre prietenul meu

singuratic, toate părerile dumneavoastră sunt pline de sentimente de neîncredere față de existența umană!

CUM TRĂIM FĂRĂ A FI DOMINAȚI DE TRECUT

Filosoful: Prin ce anume sunt nihilist?

Tânărul: Gândiți-vă. Cu alte cuvinte, respingeți sentimentele umane. Spuneți că emoțiile nu sunt decât instrumente; că sunt doar mijloace pentru îndeplinirea unor scopuri. Dar ascultați-mă: dacă respingeți emoțiile, susțineți o opinie care încearcă să respingă și omenirea. Deoarece emoțiile noastre și faptul că suntem influențați de tot felul de sentimente ne fac să fim oameni. Dacă refuzăm emoțiile, oamenii nu sunt decât niște copii palide ale unor mașinării. Dacă nici acesta nu este nihilism, atunci ce e?

Filosoful: Nu neg existența emoțiilor. Toată lumea are sentimente. Este de la sine înțeles. Dar dacă ai de gând să îmi spui că oamenii sunt ființe care nu se pot împotrivi emoțiilor, te voi contrazice. Psihologia adleriană este o formă de gândire, o filosofie diametral opusă nihilismului. Noi nu suntem controlați de emoții. În acest sens, chiar dacă arată că „oamenii nu sunt controlați de emoții”, mai arată și că „nu suntem controlați de trecut”.

Tânărul: Așadar, oamenii nu sunt controlați nici de emoții, nici de trecut?

Filosoful: Bun, de exemplu, să presupunem că părinții cuiva au divorțat în trecut. Nu-i un fapt obiectiv, la fel ca apa din fântână care are mereu 18 grade? Dar atunci, divorțul este rece sau cald? Așadar, este un lucru „prezent”, subiectiv. Indiferent ce s-a întâmplat în trecut, sensul atribuit este cel care determină cum va fi prezentul cuiva.

Tânărul: Întrebarea nu este „ce s-a întâmplat”, ci „cum s-a rezolvat”?

Filosoful: Exact. Nu putem reveni în trecut cu mașina timpului. Nu putem da timpul înapoi. Dacă te blochezi în etiologie, vei fi legat de trecut și nu vei mai putea găsi fericirea niciodată.

Tânărul: Așa este! Nu putem schimba trecutul și tocmai de aceea viața este atât de grea.

Filosoful: Viața nu este doar grea. Dacă trecutul ar decide totul și nu ar putea fi schimbat, noi, cei care trăim azi, nu am putea păși prin viață cu folos. Ce s-ar întâmpla atunci? Am sfârși în acel nihilism și pesimism care duce la pierderea încrederii în lume și am renunța la viață. Etiologia freudiană, care este caracterizată de argumentul traumei, este o altă formă de determinism și o cale spre nihilism. Vei accepta astfel de valori?

Tânărul: Nu vreau să le accept, însă trecutul este foarte puternic.

Filosofu

I: Să n

e gândim la posibilități. Dacă presupunem că oamenii sunt ființe capabile de schimbare, un set de valori bazat pe etiologie devine imposibil de susținut, așa că suntem obligați să recurgem la teleologie ca la un lucru de la sine înțeles.

Tânărul: Așadar, ar trebui să pornim întotdeauna de la premisa că „oamenii se pot schimba”, asta îmi spuneți?

Filosoful: Desigur. Și, te rog să înțelegi, tocmai etiologia freudiană este cea care ne refuză liberul-arbitru și consideră oamenii niște mașinării.

Tânărul s-a oprit pentru o clipă și a aruncat o privire în biroul filosofului. Rafturi pline de cărți umpleau pereții de la podea și până la tavan, iar pe un birou micuț de lemn se aflau un stilou și încă ceva ce semăna cu un manuscris în lucru. „Oamenii nu **sunt conduși de cauze ale trecutului, ci se îndreaptă spre scopuri stabilite de ei**” – **asta susținea filosoful. Teleologia** la care aderase **acesta** era o idee ce zdruncina din rădăcini cauzalitatea susținută de psihologia respectabilă, iar tânărul nu putea accepta așa ceva. Așadar, din ce punct de vedere era potrivit să îl contrazică? Tânărul trase adânc aer în piept.

SOCRATE ȘI ADLER

Tânărul: Bine. Să vă povestesc despre un alt prieten, un bărbat pe nume Y. Este genul de om cu o personalitate mereu luminoasă, care vorbește cu ușurință cu oricine. Este ca floarea-soarelui – toți îl iubesc, iar oamenii îi zâmbesc ori de câte ori este prin preajmă. Mie, în schimb, nu mi-a fost niciodată ușor în societate și am tot felul de prejudecăți. Acum, dumneavoastră spuneți că oamenii se pot schimba cu ajutorul teleologiei lui Adler?

Filosoful: Da. Dumneata, eu, oricine se poate schimba.

Tânărul: Atunci credeți că aș putea deveni precum Y? Îmi doresc din tot sufletul să pot fi ca el.

Filosoful: În momentul de față, sunt obligat să spun că este absolut imposibil.

Tânărul: Aha! Acum vă arătați adevăratele convingeri! Așadar nu vă mai susțineți teoria?

Filosoful: Nici vorbă. Din nefericire, deocamdată nu înțelegi aproape deloc psihologia adleriană. Primul pas spre schimbare este cunoașterea.

Tânărul: Așadar, dacă aș putea înțelege măcar ceva despre psihologia adleriană aș putea deveni ca Y?

Filosoful: De ce te grăbești să primești un răspuns? Ar trebui să găsești singur răspunsurile, și nu să te bazezi pe ceea ce obții de la altcineva. Răspunsurile primite de la alții nu sunt decât măsuri temporare; ele nu au valoare. Gândește-te la Socrate, care nu a lăsat nici măcar o carte scrisă cu adevărat de el. Și-a petrecut

viața în dezbateri publice cu cetățenii Atenei, în special cu cei tineri, iar discipolul lui, Platon, a fost cel care a pus filosofia lui pe hârtie pentru generațiile următoare. Nici Adler nu a fost interesat de

activitățile literare, preferând să se implice în dialoguri personale în cafenelele din Viena și să participe la grupuri mici de dezbateri. Categoric, nu a fost un intelectual de fotoliu.

Tânărul: Cu alte cuvinte, atât Socrate, cât și Adler și-au transmis ideile prin dialog?

Filo

soful:

Exact. Toate îndoielile dumitale se vor risipi prin acest dialog. Și vei începe să te schimbi. Nu prin cuvintele mele, ci prin propriile dumitale acțiuni. Nu vreau să îți răpesc acest parcurs valoros de a ajunge la răspunsuri prin dialog.

Tânărul: Așadar, vom încerca să punem din nou în scenă genul de dialog pe care l-au avut Socrate și Adler? În acest birou micuț?

Filosoful: Nu e suficient pentru dumneata?

Tânărul: Asta sper să aflu! Deci hai să ducem lucrurile cât putem de departe, până când fie renunțați la teorie, fie eu mă înclin în fața dumneavoastră.

Te SIMȚI BINE AȘA CUM ești?

Filosoful: Bine, hai să revenim la întrebarea care te frământa. Deci ți-ai dori să fii mai optimist, ca Y?

Tânăru

I: Păi

tocmai ați respins această idee și ați spus că este imposibil. Ei bine, cred că trebuie să mă împac cu situația mea. Am adus vorba doar ca să vă încurc – mă cunosc suficient de bine. Nu aș putea deveni niciodată așa.

Filosoful: De ce nu?

Tânărul: E evident. Deoarece avem personalități – sau, aș putea spune, caractere – diferite.

Filosoful: Hmmm...

Tânărul: De exemplu, dumneavoastră trăiți înconjurat de toate aceste cărți. Citiți o carte și acumulați cunoștințe noi. Mai exact, acumulați permanent cunoaștere. Cu cât citiți mai mult, cu atât nivelul de cunoaștere crește. Descoperiți concepte noi despre valoare și vi se pare că ele vă schimbă. Uitați ce zic, îmi pare rău să vă anunț, dar, oricât de multe informații ați acumula, caracterul sau personalitatea dumneavoastră nu se vor schimba de fapt. Dacă lucrurile pe care vă bazați se modifică radical, tot ce ați învățat devine inutil. Da, toate cunoștințele acumulate se vor năruie în jurul dumneavoastră și, dintr-odată, veți fi din nou în punctul de unde ați pornit. La fel și cu ideile lui Adler. Oricât de multe aspecte aș încerca să adun

despre el, nu vor avea nici un efect asupra personalității mele. Cunoașterea nu face decât să se adune și rămâne cunoaștere până ce o înlăturăm, într-un fel sau altul.

Filosoful: Atunci hai să te întreb altceva. De ce crezi că vrei să fii ca Y? Poate vrei doar să fii altcineva, Y sau un altul. Dar care e scopul?

Tânărul: Iar vorbiți despre scopuri? Cum am mai spus, eu doar îl admir și cred că aș fi mai fericit dacă aș fi ca el.

Filosoful: Crezi că ai fi mai fericit dacă ai fi ca el. Asta înseamnă că acum nu ești fericit, corect?

Tânărul: Cum?

Filosoful: În momentul de față ești incapabil să te simți cu adevărat fericit. Asta pentru că nu ai învățat să te iubești. Și, pentru a încerca să te iubești, dorești să renaști ca o persoană diferită. Speri să devii precum Y și să renunți la ceea ce ești acum. Corect?

Tânărul: Da, așa este! Să fim realiști: mă urăsc! Eu, cel care se joacă de-a discursul filosofic învechit și nu se poate abține – da, mă urăsc cu adevărat.

Filosoful: Stai liniștit. Dacă i-ai întreba pe oamenii din jur dacă le place ce sunt, ai găsi cu greu pe cineva care să spună cu mândrie: „Da, îmi place de mine”.

Tânărul: Dar dumneavoastră? Vă place cine sunteți?

Filosoful: Cel puțin nu cred că mi-aș dori să fiu altul și accept ceea ce sunt.

Tânărul: Acceptați ceea ce sunteți?

Filosoful: Ascultă-mă, oricât de mult ai dori să fii Y, nu vei renaște ca el. Nu ești Y. E în regulă să fii cine ești. Totuși, nu spun că e bine să fii „exact așa cum ești”.

Dacă nu poți fi cu adevărat fericit, atunci e cât se poate de clar că lucrurile nu sunt cum ar trebui să fie. Trebuie să mergi mai departe și să nu te oprești.

Tânărul: Ce cuvinte dure... dar înțeleg ce vreți să spuneți. E limpede că nu sunt în regulă așa cum sunt. Trebuie să merg mai departe.

Filosoful: Ca să îl citez din nou pe Adler: „Nu contează cu ce calități te naști, ci cum alegi să le folosești”. Vrei să fii Y sau altcineva deoarece te concentrezi în totalitate asupra caracteristicilor cu care te-ai născut. În schimb, ar trebui să te concentrezi pe ce poți face cu ceea ce ai.

NEFERICIREA ESTE CEVA CE ALEGI

Tânărul: Nici vorbă. E absurd.

Filosoful: De ce e absurd?

Tânărul: De ce? Unii se nasc în familii înstărite, cu părinți cumsecade, iar alții se nasc săraci, cu părinți denaturați. Dar așa e lumea. Și, sincer, nu vreau să intru în acest subiect, dar nu suntem egali, iar diferențele de rasă, naționalitate și etnie rămân la fel de grave ca întotdeauna. E firesc să te concentrezi pe caracteristicile cu care te-ai născut. Tot discursul dumneavoastră este doar o teorie academică – ignorați realitatea!

Filosoful: Dumneata ești cel care ignoră realitatea. Dacă insiști doar pe calitățile cu care te-ai născut, asta va schimba realitatea? Nu suntem mașinării de înlocuit. Nu de înlocuire avem nevoie, ci de înnoire.

Tânărul: Pentru mine, înlocuirea și înnoirea sunt unul și același lucru. Evitați ideea principală. Nefericirea există încă de la naștere. Vă rog, mai întâi de toate, acceptați acest fapt.

Filosoful: Refuz să îl accept.

Tânărul: De ce?

Filosoful: În primul rând, în momentul de față ești incapabil să simți fericirea adevărată. Consideri viața grea și chiar ți-ai dori să te poți naște din nou, dar ca o persoană diferită. Însă acum ești nefericit deoarece chiar dumneata ai ales să „fii nefericit”. Nu fiindcă te-ai născut sub o stea ghinionistă.

Tânărul: Eu am ales să fiu nefericit? Cum aș putea să accept așa ceva?

Filosoful: Nu-i nimic extraordinar în asta. Este o idee care s-a tot repetat încă din perioada clasică grecească. Ai auzit vorba „Nimeni nu dorește răul”? Este o afirmație cunoscută, în general, drept un paradox socratic.

Tânărul: Sunt destui cei care doresc intenționat răul, nu credeți? Desigur, există numeroși hoți și criminali și să nu-i uităm pe toți politicienii și oficialii cu afacerile lor dubioase. Probabil e mai greu să găsești o persoană cu adevărat bună, integră și care nu dorește răul altora.

Filosoful: Fără îndoială, nu ducem lipsă de obiceiuri rele. Dar nimeni, nici măcar cel mai dur infractor, nu ajunge la crimă doar din dorința de a face rău. Fiecare infractor are o justificare interioară pentru a ajunge la acte criminale. De exemplu, o dispută cu privire la bani îl va determina săucidă. Pentru vinovat există o *justificare*, ce poate fi reformulată ca o îndeplinire a „binelui”. Desigur, nu e ceva bun din *punct de vedere moral*, însă este bun cu sensul de „beneficiu pentru sine”.

Tânărul: Beneficiu pentru sine?

Filosoful: Termenul grecesc pentru „bine” (agathon) nu are o semnificație morală. Înseamnă doar „avantajos”. La fel, termenul pentru „rău” (kakon) înseamnă „care nu aduce beneficii”. Lumea noastră abundă de nedreptăți și crime de tot felul și totuși nu există nici o persoană care să dorească răul în adevăratul sens al cuvântului; cu alte cuvinte, ceva „care nu aduce beneficii”.

Tânărul: Ce are de-a face asta cu mine?

Filoso

ful: La u

n moment dat, în viață, ai ales „să fii nefericit”. Nu pentru că te-ai născut în circumstanțe nefericite sau ai ajuns într-o situație nefericită. Doar ai decis că e bine pentru dumneata „să fii nefericit”.

Tânărul: De ce? Din ce motiv?

Filosoful: Cum explici asta? De ce ai ales să fii nefericit? Eu nu am de unde să știu răspunsul exact sau detaliile. Proabil totul va deveni mai clar pe măsură ce dezbatem problema.

Tânărul: Chiar încercați să vă bateți joc de mine. Credeți că asta ține loc de filosofie? Nu accept așa ceva.

Fără voia sa, tânărul **se ridică și îl privi lung pe filosof. Eu am ales o viață nefericită? Deoarece așa era bine pentru mine? De ce se chinuie atât de mult să mă ridiculizeze? Cu ce am greșit? Îi voi demonta argumentele, orice-ar fi. Îl voi face să se plece în fața mea. Obrazul tânărului se înroșise de emoție.**

OAMENII NU ALEG NICIODATĂ SCHIMBAREA

Filosoful: Stai jos. După cum stau lucrurile, e normal ca opiniile noastre să fie în contradictoriu. Îți voi da acum o explicație simplă privind modul în care oamenii sunt definiți din perspectiva psihologiei adleriene.

Tânărul: De acord, dar, vă rog, pe scurt.

Filosoful: Mai devreme ai spus că personalitatea sau caracterul individului nu pot fi schimbate. În psihologia adleriană, descriem personalitatea sau caracterul cu ajutorul termenului „stil de viață”.

Tânărul: Stil de viață?

Filosoful: Da. Stilul de viață reprezintă tendințele de gândire și acțiune.

Tânărul: Tendințele de gândire și acțiune?

Filosoful: Modul în care individul percepe lumea. Și cum se percepe pe sine. Privește stilul de viață ca pe un concept ce reunește aceste moduri de a descoperi un înțeles. Pe scurt, stilul de viață ar putea fi definit drept personalitatea individului; folosit într-un sens mai restrâns, este un cuvânt care cuprinde viziunea despre lume a individului și modul în care acesta înțelege viața.

Tânărul: Viziunea sa despre lume?

Filosoful: Să presupunem că un individ își face griji în privința propriei persoane și spune: „Sunt pesimist”. Ideea poate fi reformulată astfel: „Am o viziune pesimistă asupra lumii”. Poți lua în calcul că nu personalitatea este problema, ci, mai degrabă, viziunea despre lume. Cuvântul „personalitate” pare nuanțat și sugerează

că nu poate fi schimbat. Dar dacă vorbim despre viziunea despre lume, aceea ar putea fi modificată.

Tânărul: Hmm... M-ați cam zăpăcit. Când vorbiți despre stil de viață vă referiți la „modul în care trăim”?

Filosoful: Da, se poate spune și așa. Mai exact, înseamnă „modul în care ar trebui să fie viața cuiva”. Poate dumneata crezi că personalitatea sau caracterul ți-au fost date, fără nici o legătură cu voința dumitale. Totuși, în psihologia adleriană, stilul de viață este considerat drept ceva ce fiecare alege pentru sine.

Tânărul: Ceva ce fiecare alege pentru sine?

Filosoful: Da, exact. Îți alegi stilul de viață.

Tânărul: Așadar, nu numai că am ales să fiu nefericit, ci chiar am mers până într-acolo încât să aleg și această personalitate denaturată?

Filosoful: Categorie.

Tânărul: Vai! Acum chiar exagerați. Atunci când am devenit conștient de situație aveam deja această personalitate. Cu siguranță, nu îmi amintesc să o fi ales. Dar pentru dumneavoastră e același lucru, nu? Să fim capabili să ne alegem personalitatea după bunul plac... Zău, sună ca și cum am vorbi despre roboți, nu despre oameni.

Filosoful: Desigur că nu ai ales conștient „acest tip de sine”. Prima alegere a fost, probabil, inconștientă, corelată cu factorii exteriori despre care mi-ai vorbit – adică rasă, naționalitate, cultură și mediul familial. Toate acestea au avut, cu siguranță, o influență importantă asupra acelei alegeri. Și totuși, dumneata ești cel care a ales

„acest tip de sine”.

Tânărul: Nu înțeleg ce spuneți. Cum naiba aș fi putut să-l aleg?

Filosoful: Psihologia adleriană consideră că asta se întâmplă cam în jurul vârstei de zece ani.

Tânărul: Ei bine, de dragul argumentației – iar acum voi adopta o poziție riscantă –, să presupunem că la vârsta de zece ani am ales, inconștient, acest stil de viață, sau cum s-o mai fi numind. Contează? Îl numiți personalitate, caracter sau stil de viață, dar, orice ar fi, devenisem deja „acest tip de sine”. Lucrurile nu se schimbă cu nimic.

Filosoful: Nu este adevărat. Dacă stilul tău de viață nu este cel cu care te-ai născut, ci unul pe care l-ai ales singur, atunci e posibil să alegi din nou.

Tânărul: Acum spuneți că pot alege din nou?

Filosoful: Poate nu ți-ai dat seama până acum care este stilul tău de viață și poate nu ai fost conștient nici de existența conceptului de „stil de viață”. Desigur, nimeni nu își poate alege propria naștere. Faptul că te-ai născut în această țară, în această epocă și cu acești părinți sunt lucruri pe care nu le-ai ales. Toate acestea au o influență extraordinară. Probabil vei fi dezamăgit și vei începe să privești spre alți oameni, gândind: „Ce nu aș da să mă fi născut în circumstanțele în care s-au născut ei”. Dar nu poți lăsa lucrurile să se oprească aici. Problema nu este trecutul, ci prezentul, momentul în care te afli în clipa de față. Iar acum ai aflat despre stilul de viață. Dar ce vei face cu el de acum înainte este responsabilitatea dumată. Fie că alegi pe mai departe stilul de viață de până acum sau *alegi* unul complet nou,

depinde numai de dumneata.

Tânărul: Și atunci cum să aleg din nou? Îmi spuneți: „Ai ales singur acest stil de viață, așa că îndrăznește și alege imediat un altul”, dar este imposibil să mă schimb pe loc!

Filosoful: Ba da, poți. Oamenii se pot schimba oricând, indiferent de mediul în care se află. Nu te vei putea schimba doar dacă tu decizi să nu faci asta.

Tânărul: Ce vreți să spuneți, mai exact?

Filosoful: Oamenii își aleg constant stilul de viață. Chiar și acum, când stăm de vorbă față în față, îl alegem pe al nostru. Te consideri un om nefericit. Spui că vrei să te schimbi acum. Ba chiar afirmi că vrei să te naști din nou, să fii altcineva. Și atunci, după toate astea, de ce tot nu poți să te schimbi? Deoarece insiști în decizia ta de a nu-ți schimba stilul de viață.

Tânărul: Nu, nu vedeți că sună complet lipsit de logică? Eu vreau să mă schimb; este dorința mea sinceră. Așadar, cum aș putea lua decizia să nu o fac?

Filosoful: Deși există câteva mici inconveniente și limite, probabil crezi că stilul de viață de acum este cel mai practic și e mai simplu să lași lucrurile așa cum sunt. Dacă rămâi exact așa cum ești, experiența îți permite să răspunzi corect evenimentelor, pe măsură ce se întâmplă, ghicind în același timp rezultatele acțiunilor individuale. Putem spune că este ca și cum ai conduce o mașină veche, familiară. Poate huruie un pic, dar știind despre ce este vorba o poți manevra cu ușurință. Pe de altă parte, dacă individul alege un stil de viață nou, nimeni nu poate prevedea ce se va întâmpla cu noul său eu și nici nu are habar cum să negocieze evenimentele

care vor urma. Îi va fi greu să privească spre viitor, iar viața îi va fi plină de griji. Este posibil să îl aștepte o viață dureroasă și nefericită. Cu alte cuvinte, oamenii se plâng de diferite lucruri, dar le este mai ușor și mai sigur să rămână așa cum sunt.

Tânărul: Omul vrea să se schimbe, dar schimbarea este înfricoșătoare?

Filosoful: Când încercăm să ne schimbăm stilul de viață, trecem printr-un test de mare curaj. Apare grija generată de schimbare, asociată cu dezamăgirea de a nu ne putea schimba. Sunt sigur că dumneata ai ales a doua variantă.

Tânărul: Stați puțin... Tocmai ați folosit cuvântul „curaj”.

Filosoful: Da. Psihologia adleriană este o psihologie a curajului. Nefericirea dumitale nu poate fi imputată trecutului sau mediului în care ai crescut. Și nu e vorba nici de lipsa competenței. Pur și simplu nu ai curaj. Am putea spune că îți lipsește curajul de a fi fericit.

VIAȚA TA SE DECIDE AICI ȘI ACUM

Tânărul: Așadar, e vorba despre curajul de a fi fericit?

Filosoful: Mai ai nevoie de alte explicații?

Tânărul: Nu, stați puțin. Sunt din ce în ce mai derutat. Mai întâi îmi spuneți că lumea este un loc simplu. Că pare complicată doar din cauza mea, iar viziunea mea subiectivă o face să fie astfel. Mai mult, viața doar pare complicată, fiindcă o complic eu, iar toate astea mă împiedică să trăiesc fericit. Apoi spuneți că oamenii ar trebui să aleagă calea teleologiei, în opoziție cu etiologia freudiană; omul nu trebuie să caute cauze în trecutul său și trebuie să respingă trauma. Spuneți că oamenii acționează pentru a-și îndeplini un scop oarecare, în loc să fie ființe determinate de cauze din trecutul lor. Am spus bine?

Filosoful: Da.

Tânărul: Mai mult decât atât, ca principală premisă a teleologiei, spuneți că oamenii se pot schimba și își aleg mereu propriul stil de viață.

Filosoful: Așa este.

Tânărul: Așadar, sunt incapabil să mă schimb, deoarece decid în mod repetat să nu mă schimb. Nu am destul curaj să aleg un nou stil de viață. Nu am destul curaj să fiu fericit și de aceea sunt nefericit. Am zis bine?

Filosoful: Da, așa este.

Tânărul: Bine, în acest caz, întrebarea mea este următoarea: care sunt măsurile reale pe care ar trebui să le iau? Ce ar trebui să fac pentru a-mi schimba viața? Încă

nu mi-ați explicat partea asta.

Filosoful: Ai dreptate. Ceea ce ar trebui să faci este să iei decizia de a pune capăt stilului de viață de acum. De exemplu, mai devreme ai spus: „Ce n-aș da să pot fi ca Y”, „Aș fi un om fericit”. Cât timp vei trăi astfel, pe tărâmul probabilității, nu te vei putea schimba, deoarece atunci când spui „ce n-aș da să fiu ca Y”, îți cauți scuze să nu te schimbi.

Tânărul: O scuză să nu mă schimb?

Filosoful: Da. Am un prieten mai tânăr care visează să devină romancier, dar nu reușește deloc să își finalizeze opera. După părerea lui, munca îl ține prea ocupat și nu reușește niciodată să găsească destul timp pentru a scrie romane; tocmai de aceea nu poate duce opera la bun sfârșit și mai apoi să o înscrie în cursa pentru premiile literare. Însă este acesta motivul real? Nu! De fapt, el vrea să lase o portiță deschisă în eventualitatea că „pot face dacă încerc”, dar fără să se angajeze la nimic. Nu vrea să-și expună opera riscului de a fi criticată și cu siguranță nu vrea să accepte realitatea că ar putea scrie o lucrare inferioară și să suporte astfel un refuz. Vrea să trăiască în acel tărâm al posibilităților, unde poate spune că ar putea scrie dacă ar avea timp sau ar putea scrie dacă s-ar afla în contextul potrivit și că are într-adevăr talentul necesar. Peste cinci sau zece ani, probabil va începe să folosească scuze precum „nu mai sunt tânăr” sau „acum trebuie să mă gândesc la familie”.

Tânărul: Înțeleg perfect ce simte.

Filosoful: Ar trebui doar să-și înscrie lucrarea pentru premiu și, dacă va fi respins, atunci așa să fie. Dacă ar acționa astfel, s-ar putea dezvolta sau ar descoperi

că e cazul să se apuce de altceva. Oricum ar fi, ar trebui să meargă mai departe. Asta înseamnă să îți schimbi cursul actual al vieții. El nu va ajunge nicăieri dacă nu trimite nimic.

Tânărul: Dar poate visul lui se va risipi.

Filosoful: Ei, nu sunt sigur de asta. Să ai de făcut lucruri simple – care trebuie făcute –, dar să găsești tot felul de motive pentru a nu le face, pare complicat, nu? Astfel, în cazul prietenului meu, care visează să devină romancier, este clar că „eul”, sau „sinele”, este cel care îi complică viața și îl împiedică să fie fericit.

Tânărul: Dar... e cam dur... Filosofia dumneavoastră este prea dură!

Filosoful: Într-adevăr, este un medicament amar.

Tânărul: Medicament amar! Da, sunt de acord.

Filosoful: Dar dacă omul își schimbă viața – modul în care dă sens lumii și sieși –, atunci atât modul în care interacționează cu lumea, cât și comportamentul său trebuie să se schimbe. Nu uita: omul va trebui să se schimbe. Dumneata, așa cum ești, trebuie să îți alegi stilul de viață. Poate părea dificil, dar de fapt este foarte simplu.

Tânărul: După părerea dumneavoastră, trauma nu există, iar mediul nu contează. Ține doar de trecut, iar nefericirea este din vina mea, nu-i așa? Încep să cred că sunt criticat pentru tot ce am fost și am făcut până acum!

Filosoful: Nu, nu ești criticat. Mai degrabă, așa cum ne spune teleologia lui Adler, „Indiferent ce s-a petrecut în viața ta până în prezent, nu ar trebui să influențeze câtuși de puțin felul în care vei trăi de acum înainte”. Mai spune și că

dumneata, care trăiești aici și acum, ești singurul care decide în privința propriei vieți.

Tânărul: Viața mea se decide exact în acest moment?

Filosoful: Da, deoarece trecutul nu există.

Tânărul: Bine. Mă rog, nu sunt de acord sută la sută cu teoriile dumneavoastră. Sunt multe lucruri de care nu sunt convins și aș putea găsi contraargumente. În același timp, teoriile dumneavoastră merită să reflectez mai mult la ele și, categoric, doresc să învăț mai mult despre psihologia adleriană. Cred că pentru seara asta e destul, dar sper să nu vă deranjeze dacă voi reveni săptămâna viitoare. Cred că, dacă nu fac o pauză, îmi explodează capul.

Filosoful: Sunt sigur că ai nevoie de ceva timp pentru reflecție, de unul singur. Eu sunt tot timpul aici, așa că poți veni în vizită ori de câte ori dorești. Mi-a făcut plăcere. Mulțumesc. Mai *vorbim!*

Tânărul: Grozav! Încă un lucru, dacă se poate. Discuția noastră de azi a fost lungă și destul de intensă și cred că am fost cam nepoliticos. Pentru toate astea aș dori să îmi cer scuze.

Filosoful: Nu îți face griji. Ar trebui să citești Dialogurile lui Platon. Purtarea și limbajul discipolilor lui Socrate sunt surprinzător de necontrolate. Așa trebuie să fie un dialog.

勇氣

A DOUA NOAPTE

Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale

Tânărul s-a ținut de cuvânt; exact după o săptămână s-a întors în biroul filosofului. Ca să fim sinceri, simțise imboldul de a se întoarce acolo în grabă la doar două–trei zile după prima sa vizită. Răsucise lucrurile în minte cu mare atenție, iar îndoielile sale deveniseră certitudini. Pe scurt, teleologia, modul de atribuire a unui scop, și nu a unei cauze pentru orice fenomen dat, era un sofism, iar existența traumei nu putea fi pusă la îndoială. Pur și simplu, oamenii nu pot uita trecutul și nici nu se pot elibera de el.

Astăzi, a decis tânărul, avea să demonteze total teoriile acestui filosof excentric și avea să pună lucrurile la punct o dată pentru totdeauna.

DE CE NU te IUBEȘTI

Tânărul: Așadar, după întâlnirea precedentă, m-am calmat, m-am concentrat și am reflectat. Și totuși, trebuie să spun, tot nu pot să fiu de acord cu teoriile dumneavoastră.

Filosoful: Serios? Ce găsești îndoielnic la ele?

Tânărul: Ei bine, de exemplu, data trecută am recunoscut că nu mă iubesc. Orice aș face, nu îmi descopăr decât defecte și nu am nici un motiv pentru a începe să mă iubesc. Dar, desigur, încă îmi doresc asta. Îmi explicați că totul este legat de scopuri, dar ce fel de scop aș putea avea în acest caz? Vreau să zic, ce fel de avantaj ar putea exista în faptul că nu mă iubesc? Nu îmi pot imagina nici măcar un singur lucru profitabil care să rezulte de aici.

Filosoful: Înțeleg. Simți că nu ai nici o calitate; ai doar defecte. Oricare ar fi faptele, asta simți. Cu alte cuvinte, respectul de sine este foarte scăzut. Și atunci, întrebarea este următoarea: de ce te simți așa de nefericit? Și de ce ai o părere atât de proastă despre tine?

Tânărul: Deoarece ăsta-i adevărul – chiar nu am nici o calitate.

Filosoful: Greșești. Observi doar defectele, deoarece ai decis să nu te iubești. Ca să nu te iubești, nu îți observi calitățile și te concentrezi doar pe defecte. Mai întâi trebuie să înțelegi asta.

Tânărul: M-am hotărât să nu mă iubesc?

Filosoful: Exact. Pentru dumneata, lipsa de iubire față de sine este o virtute.

Tânărul: De ce? În ce scop?

Filosoful: Poate ar trebui să te gândești singur la asta. Ce defecte crezi că ai?

Tânărul: Sunt sigur că deja ați observat. În primul rând, e vorba despre personalitatea mea. Nu am încredere în mine și sunt tot timpul pesimist în legătură cu orice. Și mai cred că sunt prea aspru cu mine, deoarece mă îngrijorează cum mă văd ceilalți și, apoi, nu mai am încredere în nimeni. Nu reușesc niciodată să mă comport firesc; tot ce spun și fac pare dramatic. Și nu e vorba doar de personalitatea mea – nu are ce să-ți placă la fața mea sau la corpul meu.

Filosoful: Când îți enumeri astfel defectele, ce stare de spirit îți creează?

Tânărul: Ah, ce răutate! Îmi creează o stare neplăcută, normal. Sunt sigur că nimeni nu și-ar dori să se încurce cu cineva atât de jalnic ca mine. Dacă aș avea în preajmă pe cineva la fel de jalnic și plicticos ca mine aș păstra și eu distanța.

Filosoful: Înțeleg. Ei, atunci ne-am lămurit.

Tânărul: Ce vreți să spuneți?

Filosoful: S-ar putea să fie mai greu de înțeles din propriul exemplu, așa că mă voi ajuta de un altul. Folosesc acest birou pentru ședințe obișnuite de consiliere. Acum câțiva ani, cred, a venit aici o studentă. S-a așezat exact acolo unde stai dumneata acum, pe același scaun. Ei bine, grija ei era teama că ar putea să roșească. Mi-a spus că se înroșea de fiecare dată când ieșea în public. Așa că am întrebat-o: „Păi, dacă te vindeci, ce vei dori să faci?” Iar ea mi-a răspuns că dorea un bărbat. Ținea la el în secret, dar nu era pregătită să își divulge sentimentele. Odată vindecată teama de a se înroși, i-ar fi destăinuit dorința de a fi cu el.

Tânărul: Hmm... Bun, pare ceva normal ca o studentă să ceară consiliere pentru așa ceva. Pentru a-și putea destăinui sentimentele față de el, trebuia mai întâi să rezolve problema cu roșeala.

Filosoful: Dar oare asta e tot? Eu am altă opinie. Cum a dobândit această frică de a roși? Și de ce nu se simțea mai bine? Deoarece avea nevoie de acel simptom.

Tânărul: Ce vreți să spuneți, mai exact? Doar v-a rugat să o vindecați, nu?

Filosoful: Ce o speria cel mai tare, care era lucrul pe care voia să-l evite cel mai mult? Teama de a nu fi respinsă, evident. Faptul că iubirea *ei neîmpărtășită i-ar nega totul: însăși existența și* posibilitatea de a descoperi „eul”. Acest aspect este foarte des întâlnit la iubirea adolescentină neîmpărtășită. Dar cât timp îi este teamă că ar putea să roșească, *va continua să își spună: Nu pot fi cu el fiindcă am această* teamă de a roși. S-ar putea sfârși fără ca ea să-și facă curaj să-și destăinuiască sentimentele și s-ar convinge astfel că oricum el ar respinge-o. Într-un final, va trăi cu gândul: *Dacă aș fi scăpat de teama de a roși, aș fi putut avea...*

Tânărul: Bine, deci ea și-a construit *aceea* teamă de a roși drept scuză pentru propria incapacitate de a-și destăinui sentimentele. Sau, poate, ca un fel de asigurare în cazul în care el ar fi respins-o.

Filosoful: Da, ai putea spune și așa.

Tânărul: Bun, asta este o interpretare cu *adevărat* interesantă. Dar, dacă așa ar sta lucrurile, nu cumva ar fi imposibil să faceți ceva pentru a o ajuta? Din moment ce are nevoie de *aceea* teamă de a roși, dar, în același timp, suferă din cauza ei, problemele ei nu se vor sfârși niciodată.

Filosoful: Ei bine, iată ce i-am spus: „Teama de a roși este ușor de vindecat”. M-a întrebat: „Adevărat?” Eu am continuat: „Dar eu nu o voi vindeca”. Ea a insistat: „De ce?” Și i-am explicat: „Iată, teama de

a roși este cea mulțumită căreia îți poți accepta nemulțumirea de sine, față de lumea din jur și de viața nedreaptă. Totul mulțumită ei, și nu din cauza ei". Ea m-a întrebat: „Cum așa...?” Eu am continuat: „Dacă te-aș vindeca și situația ta nu s-ar schimba cu nimic, ce ai face? Probabil ai veni din nou aici și mi-ai spune Dați-mi înapoi teama de a roși. Iar asta ar fi peste abilitățile mele.

Tânărul: Hmm...

Filosoful: Desigur, povestea ei nu e neobișnuită. Studenții care se pregătesc pentru examene se gândesc: *Dacă trec*, viața va fi minunată. Corporatiștii se gândesc: Dacă mă angajez în altă parte, totul va fi bine. Dar chiar și atunci când aceste dorințe se împlinesc, în majoritatea cazurilor situația lor nu se schimbă cu nimic.

Tânărul: Într-adevăr.

Filosoful: Atunci când un client cere un remediu pentru teama de a roși, consilierul nu trebuie să vindece simptomele. În caz contrar, recuperarea va fi și mai dificilă. Aceasta este concepția filosofiei adleriene.

Tânărul: Și atunci, ce anume faceți mai exact? Îi întrebați care sunt motivele pentru care sunt îngrijorați și nu acționați în nici un fel?

Filosoful: Ea nu avea încredere în sine. Îi era teamă că, după cum stăteau lucrurile, el ar fi respins-o chiar dacă și-ar fi destăinuit sentimentele. În acest caz, încrederea i-ar fi scăzut și mai mult și s-ar fi simțit rănită. De asta și-a creat simptomul

fricii de a roși. Ce pot face eu este să ajut persoana să se accepte mai întâi pe sine, iar apoi, indiferent de consecințe, să aibă curajul de a face un pas înainte. În psihologia adleriană, acest tip de abordare se numește „încurajare”.

Tânărul: Încurajare?

Filosoful: Da. Îți voi explica sistematic în ce constă când discuția noastră va mai progresa puțin. Încă nu am ajuns acolo.

Tânărul: Din punctul meu de vedere este perfect. Între timp, voi ține minte cuvântul „încurajare”. Deci, ce s-a întâmplat cu fata?

Filosoful: Se pare că a avut șansa de a se alătura unui grup de prieteni, a petrecut ceva timp cu bărbatul și, în cele din urmă, el a fost cel care și-a exprimat dorința de a fi prietenul ei. Desigur, după aceea fata nu a mai revenit în acest birou. Nu știu ce s-a întâmplat cu teama ei de a roși. Dar probabil nu a mai avut nevoie de ea.

Tânărul: Da, e clar că nu-i mai folosea la nimic.

Filosoful: Așa este. Acum, având în vedere povestea acestei studente, hai să ne gândim la problemele dumitale. Spui că, în momentul de față, îți observi doar defectele și nu crezi că vei ajunge vreodată să te iubești. Apoi ai spus: „Sunt sigur că nimeni nu și-ar dori să se încurce cu cineva atât de jalnic ca mine” – nu-i așa? Sunt sigur că deja înțelegi. De ce nu te iubești? De ce te concentrezi doar pe defecte și de ce ai decis să nu te iubești? Poate fiindcă ți-e teamă că alții nu te plac și ai putea fi rănit în relațiile interpersonale.

Tânărul: Ce vreți să spuneți cu asta?

Filosoful: Exact ca în cazul tinerei ce se teme că roșește, căreia îi era frică să nu

fie respinsă de acel bărbat, te temi să nu fii respins de alți oameni. Te temi ca nu cumva să fii tratat cu dispreț; să fii refuzat și să suferi

răni mentale adânci. Crezi că, în loc să ajungi în astfel de situații, ar fi mai bine să nu ai relații cu nimeni, de la bun început. Cu alte cuvinte, scopul dumitale este să nu fii rănit în relația cu alți oameni.

Tânărul: Păi...

Filosoful: Așadar, cum poate fi îndeplinit acest scop? Răspunsul e simplu. Descoperă-ți defectele, începe să te disprețuiești și să devii o persoană care nu se implică în relații interpersonale. Astfel, dacă te poți închide în propria carapace, nu va trebui să interacționezi cu nimeni și vei avea chiar o justificare pregătită ori de câte ori lumea te respinge. Tocmai din cauza defectelor ești ignorat și, dacă lucrurile ar sta altfel, ai putea fi și dumneata iubit.

Tânărul: Ha-ha! Bun, acum chiar m-ați pus la punct...

Filosoful: Nu fi evaziv. Din punctul dumitale de vedere, faptul că ești „așa cum ești”, cu toate aceste defecte, este o virtute prețioasă. Cu alte cuvinte, e ceva ce îți aduce beneficii.

Tânărul: Au, cu asta chiar mă simt jignit. Ce sadic; sunteți diabolic! Bine, este adevărat. Chiar îmi este frică. Nu vreau să fiu rănit în relațiile interpersonale. Mă îngrozește că aș putea fi disprețuit pentru ceea ce sunt. E greu să recunosc, dar aveți dreptate.

Filosoful: Recunoașterea este o atitudine corectă. Dar nu uita, în fond este imposibil să nu fii rănit în relațiile tale cu alți oameni. Când stabilești o relație

interpersonală, nu se poate să nu fii rănit, mai mult sau mai puțin; vei răni și dumneata pe cineva. Adler spune așa: „Pentru a scăpa de probleme, tot ce poate face cineva este să trăiască singur în univers”. Însă nu poți face așa ceva.

TOATE PROBLEMELE SUNT LEGATE DE RELAȚIILE INTERPERSONALE

Tânărul: Stați puțin! Ar trebui să trec cu vederea aceste cuvinte: „Pentru a scăpa de probleme, tot ce poate face cineva este să trăiască singur în univers”? Ce vreți să spuneți cu asta? Dacă am trăi complet singuri, nu am fi, cumva, îngrozitor de retrași?

Filosoful: Ah, dar nu singurătatea ne face să ne simțim izolați. Singurătatea înseamnă să fii înconjurat de alți oameni, societate și de comunitate, iar tu să simți în adâncul ființei tale că ești exclus. Pentru a ne simți singuri avem nevoie de alți oameni. Cu alte cuvinte, o persoană devine „individ” doar în contexte sociale.

Tânărul: Dacă am fi cu adevărat singuri, adică dacă nu ar mai exista nimeni în univers, atunci nu am mai fi indivizi și nici nu ne-am mai simți singuri?

Filosoful: Presupun că nici conceptul de „singurătate” nu ar mai apărea. Nu am mai avea nevoie de exprimare și nu am mai avea ce face nici cu logica sau bunul-simț. Dar așa ceva este imposibil. Chiar dacă ai trăi pe o insulă pustie, tot te-ai gândi la cineva aflat departe, dincolo de ocean. Chiar dacă îți petreci nopțile singur, încerci să auzi sunetul respirației cuiva. Cât timp acolo, undeva, mai există cineva, vei fi urmărit de singurătate.

Tânărul: Și atunci ați putea reformula astfel: „Dacă omul ar putea trăi singur în univers, problemele lui ar dispărea” – nu-i așa?

Filosoful: În teorie, da. La fel cum Adler ar merge atât de departe încât să afirme: „Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale”.

Tânărul: Puteți să repetați?

Filosoful: Putem repeta de câte ori vrei: toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale. Este un concept care stă la baza

psihologiei adleriene. Dacă toate relațiile interpersonale ar dispărea de pe pământ, cu alte cuvinte, dacă individul ar fi singur în univers și toți ceilalți nu ar exista, ar dispărea tot felul de probleme.

Tânărul: Asta e o minciună! Nu e decât un sofism academic.

Filosoful: Desigur, nu ne putem lipsi de relațiile interpersonale. Existența umană, în esența ei, presupune existența altor ființe umane. Viața complet separată de ceilalți este, în principiu, imposibilă. Așa cum spui, premisa „Dacă individul ar fi singur în univers” e nesigură.

Tânărul: Nu despre asta vorbesc eu acum. Sigur, probabil relațiile interpersonale sunt o mare problemă. Sunt dispus să accept asta. Dar să afirmați că totul se reduce la relațiile interpersonale, ei bine, asta este o părere exagerată. Dar cum rămâne cu grija de a fi rupt de relațiile interpersonale, genul acela de probleme care îl preocupă pe om ca individ, probleme legate de el însuși? Negați toate acestea?

Filosoful: Nu există griji complet definite de individ; așa-numitele griji interioare nu există. Indiferent despre ce grijă este vorba, umbrele altor oameni sunt tot timpul prezente.

Tânărul: Și totuși, sunteți filosof. Ființele umane au probleme mult mai mari, mai importante decât relațiile interpersonale. Ce este fericirea, ce este libertatea? Și care este sensul vieții? Nu sunt acestea temele pe care filosofii le cercetează încă din vremea vechilor greci? Iar dumneavoastră spuneți... ce? Că relațiile interpersonale

sunt totul? Pare puțin cam banal. E greu de crezut că un filosof ar spune astfel de lucruri.

Filosoful: Ei bine, atunci se pare că trebuie să explic mai concret.

Tânărul: Da, chiar vă rog! Dacă aveți de gând să îmi spuneți că sunteți filosof, atunci trebuie neapărat să-mi explicați, altfel toate astea nu au nici un sens.

Filosoful: Ți-a fost așa de teamă de relațiile interpersonale, încât ai ajuns să te urăști. Ai evitat relațiile interpersonale disprețuindu-te pe tine.

Aceste afirmații l-au cutremurat destul de tare pe tânăr. Cuvintele purtau în ele un adevăr de necombătut, care **părea să-i străpungă inima. Chiar și așa, trebuia să găsească un mod clar de a respinge afirmația conform căreia toate problemele** suferite de oameni sunt legate de relațiile interpersonale. Pentru Adler, problemele oamenilor erau insignifiante. Problemele **care mă** fac să sufăr nu sunt atât de banale!

SENTIMENTUL DE INFERIORITATE ESTE O PRESUPUNERE SUBIECTIVĂ

Filosoful: Bine, hai să privim relațiile interpersonale dintr-o perspectivă puțin diferită. Cunoști sintagma „sentiment de inferioritate”?

Tânărul: Ce întrebare prostească! Așa cum ați înțeles, cu siguranță, din discuția noastră, sunt un ghem uriaș de sentimente de inferioritate.

Filosoful: Care sunt acele sentimente, mai exact?

Tânărul: Ei bine, de exemplu dacă citesc ceva în ziar despre o persoană de vârsta mea, cineva de succes, sunt mereu copleșit de senzația de inferioritate. Dacă altcineva, care a trăit la fel de mult ca mine, are un succes atât de mare, atunci ce naiba fac eu cu mine? Sau atunci când văd un prieten ce pare fericit, până să simt dorința de a sărbători alături de el, sunt plin de invidie și frustrare. Desigur, fața mea plină de coșuri nu mă ajută deloc și mă simt profund inferior atunci când vine vorba despre educația și meseria mea. Pe urmă, mai sunt venitul și poziția mea socială. Presupun că mă simt inferior din toate punctele de vedere.

Filosoful: Înțeleg. Întâmplător, Adler este primul care ar fi folosit sintagma „sentiment de inferioritate” în contextul în care este folosit astăzi.

Tânărul: Hmm, nu știam.

Filosoful: În limba maternă a lui Adler, germana, cuvântul este *Minderwertigkeitsgefühl*, și înseamnă sentimentul (Gefühl) de a avea o valoare (Wert) mai mică (minder). Așadar, „sentimentul de inferioritate” este un termen care are legătură cu judecata de valoare a fiecăruia despre sine.

Tânărul: Judecata de valoare?

Filosoful: Este senzația că nu ai valoare, că nu valorezi prea mult.

Tânărul: Ah, este un sentiment pe care îl cunosc prea bine. Pe scurt, acesta sunt eu. Nu trece nici măcar o zi fără să mă frământ că nu are sens să trăiesc.

Filosoful: Ei bine, atunci hai să vedem prin ce anume mă simt eu inferior. Atunci când m-ai întâlnit pentru prima dată, care a fost impresia dumitale, din punct de vedere fizic?

Tânărul: Ăăă... păi...

Filosoful: Nu ai de ce să eziți. Fii sincer.

Tânărul: Bine, cred că sunteți mai scund decât mi-am închipuit.

Filosoful: Mulțumesc. Am 1,55 m înălțime. Se pare că Adler avea cam tot atât. A fost o vreme – de fapt, până am ajuns cam la vârsta dumitale – când m-a îngrijorat înălțimea mea. Eram sigur că situația ar fi fost alta dacă aș fi fost de înălțime medie, cu douăzeci, sau măcar cu zece centimetri mai înalt. De parcă m-ar fi așteptat o viață mai plăcută. Am vorbit despre acest sentiment cu un prieten, iar el mi-a spus că „sunt prostii” și a încheiat orice discuție.

Tânărul: Ce groaznic! Așa prieten...

Filosoful: Iar apoi mi-a spus: „Ce ai face dacă ai crește în înălțime? Știi, tu ai darul de a-i face pe oameni să se relaxeze”. Un bărbat înalt și solid dă impresia, într-adevăr, că poate intimida lumea doar datorită dimensiunilor lui. Pe de altă parte, cu unul mic, ca mine, oamenii sunt mai încrezători. Astfel, am înțeles că o constituție fizică medie e de dorit, atât pentru mine, cât și pentru cei din jurul meu.

Cu alte cuvinte, a avut loc o transformare a valorilor. Nu îmi mai fac griji în legătură cu înălțimea mea.

Tânărul: Bine, dar asta...

Filosoful: Așteaptă, încă nu am terminat. Important e că înălțimea mea de 1,55 nu era inferioară.

Tânărul: Nu era inferioară?

Filosoful: De fapt, îmi lipsea altceva sau aveam prea puțin. Sigur, cei 155 de centimetri reprezintă mai puțin decât înălțimea medie, după o măsurătoare obiectivă. La prima vedere, poate fi considerată inferioară. Dar, în realitate, problema constă în sensul pe care eu îl atribui acelei înălțimi; ce tip de valoare îi dau.

Tânărul: Ce înseamnă asta?

Filosoful: Sentimentul pe care îl aveam cu privire la înălțime era unul subiectiv, de inferioritate, născut în totalitate fiindcă mă comparam cu ceilalți. Cu alte cuvinte, din relațiile interpersonale. Căci, dacă nu aș fi avut cu cine să mă compar, nu aș fi avut ocazia să mă gândesc că sunt scund. Acum și dumneata te simți inferior. Dar, te rog, înțelege că ceea ce simți nu este o inferioritate obiectivă, ci un sentiment subiectiv de inferioritate. Chiar și în cazul înălțimii, totul se reduce la subiectivism.

Tânărul: Cu alte cuvinte, dacă ne simțim inferiori este vorba despre interpretări subiective, și nu de fapte obiective?

Filosoful: Exact. Privind, din punctul de vedere al prietenului meu, faptul că îi ajut pe oameni să se relaxeze sau că nu îi intimidez – iată aspectele care pot deveni

calități importante. Desigur, aceasta este o interpretare subiectivă. Ai putea spune chiar că este o ipoteză arbitrară. Totuși, subiectivismul are și o parte bună: îți permite să faci propria alegere. Tocmai fiindcă

las totul pe seama subiectivității, mi se deschide șansa de a alege dacă să-mi percep înălțimea drept avantaj sau dezavantaj.

Tânărul: Rațional, puteți alege un stil nou de viață?

Filosoful: Exact. Nu putem modifica faptele obiective. Dar interpretările subiective pot fi modificate *după plac*. Iar noi trăim într-o lume subiectivă. Am vorbit despre asta chiar de la început, nu-i așa?

Tânărul: Da, apa din fântână la temperatura de 18 grade.

Filosoful: Acum amintește-ți cuvântul german pentru sentimentul de inferioritate, Minderwertigkeitsgefühl. Așa cum am menționat acum câteva clipe, „sentimentul de inferioritate” este o sintagmă legată de judecata de valoare a unei persoane despre sine. Și atunci, care naiba ar putea fi această valoare? Bine, să luăm ca exemplu diamantele, care se comercializează la o valoare foarte ridicată. Sau valuta. Noi dăm anumite valori acestor lucruri și spunem că un carat valorează atât, iar prețurile sunt cutare și cutare. Dar dacă-ți schimbi perspectiva, diamantul nu e decât o piatră micuță.

Tânărul: Păi, în teorie chiar așa și este.

Filosoful: Cu alte cuvinte, valoarea este ceva care se bazează pe contextul social. Valoarea dată unei bancnote de un dolar nu este o valoare atribuită obiectiv, deși ar putea fi o abordare logică. Dacă o persoană ia în calcul costul real al materialului

tipărit, valoarea nu se apropie câtuși de puțin de un dolar. Dacă aș fi singur pe lume și nu ar mai exista nimeni altcineva, probabil, iarna, aș pune pe foc acele bancnote de un dolar. Poate le-aș folosi ca să îmi suflu nasul. După aceeași logică, nu aș fi avut nici un motiv de îngrijorare în legătură cu înălțimea mea.

Tânărul: Dacă ați fi singur pe lume și nu ar exista nimeni altcineva?

Filosoful: Da. Până la urmă, problema valorii ne aduce înapoi la relațiile interpersonale.

Tânărul: Așadar, toate acestea se leagă de ceea ce spuneți, cum că toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale?

Filosoful: Da, corect.

COMPLEXUL DE INFERIORITATE ESTE O SCUZĂ

Tânărul: Dar puteți spune cu tărie că sentimentul de inferioritate reprezintă de fapt o problemă a relațiilor interpersonale? Chiar și o persoană considerată de succes, din punct de vedere social, care nu trebuie să se înjosească în relațiile cu alți oameni, se simte uneori inferioară. Chiar și omul de afaceri care adună o imensă bogăție, femeia de o frumusețe fără seamăn pe care o invidiază toți și câștigătorul unei medalii olimpice de aur – fiecare dintre aceștia ar putea fi afectat de sentimentul de inferioritate. Ei bine, așa văd eu lucrurile. Ce ar trebui să înțeleg despre toate astea?

Filosoful: Adler admite că sentimentul de inferioritate este valabil pentru oricine. Nu e nimic rău în asta.

Tânărul: Și atunci, de ce oamenii mai simt asta?

Fil

osoful:

Probabil trebuie să înțelegi totul într-o anumită ordine. În primul rând, oamenii vin pe această lume neajutorați. Și oamenii au dorința universală de a scăpa de această stare de neajutorare. Adler a numit asta „căutarea superiorității”.

Tânărul: Căutarea superiorității?

Filosoful: Poți să o percepi, simplu, ca pe o „speranță de mai bine” sau „căutarea stării ideale”. De exemplu, bebelușul învață să-și țină echilibrul. El are dorința universală de a învăța să vorbească și de a deveni mai bun. Mai mult chiar, toate

progresele științifice de-a lungul istoriei omenirii se datorează tot acestei „căutări a superiorității”.

Tânărul: Bine. Și apoi?

Filosoful: Opusul ei este sentimentul de inferioritate. Orice om se află în această condiție a „dorinței de mai bine”, ceea ce înseamnă căutarea unei stări superioare. Fiecare are diferite idealuri sau scopuri și se îndreaptă către ele. Totuși, dacă nu reușește să-și atingă idealurile, omul ajunge să se simtă inferior. De exemplu, există maestri bucătari care, cu cât devin mai inspirați și mai împliniți, sunt cuprinși definitiv de un sentiment de inferioritate ce îi face să își spună: încă nu sunt destul de bun sau trebuie să ridic arta gătitului la un alt nivel și altele.

Tânărul: E adevărat.

Filosoful: Adler afirmă că nici căutarea superiorității, nici sentimentul de inferioritate nu sunt boli, ci stimulenți pentru efortul normal, sănătos și pentru dezvoltare. Dacă nu este folosit greșit, chiar și sentimentul de inferioritate poate încuraja efortul și dezvoltarea.

Tânărul: Sentimentul de inferioritate este un fel de pistă de lansare?

Filosoful: Exact. Omul încearcă să scape de sentimentul de inferioritate și continuă să meargă înainte. Omul nu e niciodată satisfăcut de situația din prezent – vrea să progreseze, chiar dacă e vorba despre un singur pas. Omul vrea să fie fericit. Nu e absolut nimic greșit în această stare în care se manifestă sentimentul de inferioritate. Totuși, există persoane care își pierd curajul de a face primul pas și nu acceptă faptul că situația poate fi schimbată printr-un efort realist. Cei care, înainte

de a face ceva, renunță, pur și simplu, și spun: „Oricum nu sunt suficient de bun” sau „Chiar dacă aș încerca, tot nu aș avea vreo șansă”.

Tânărul: Da, asta e adevărat. Fără îndoială, dacă sentimentul de inferioritate este puternic, majoritatea devin negativiști și spun: „Oricum nu sunt suficient de bun”. Căci acesta este sentimentul de inferioritate.

Filosoful: Nu, acela nu este un sentiment de inferioritate – este complexul de inferioritate.

Tânărul: Un complex? Păi nu acesta este sentimentul de inferioritate?

Filosoful: Ai mare grijă. Modul în care cuvântul „complex” este folosit azi la noi se pare că are același sens cu „sentimentul de inferioritate”. Auzim oameni spunând: „Sunt complexat din cauza pleoapelor” sau „El are un complex legat de nivelul de educație”; lucruri de felul acesta. Este o utilizare total greșită a termenului. La bază, „complex” se referă la o stare mentală anormală, alcătuită dintr-un set complicat de emoții și idei, și nu are nimic de-a face cu sentimentul de inferioritate. De exemplu, există complexul lui Oedip, folosit în contextul discuției despre o atracție anormală a copilului față de părintele de sex opus.

Tânărul: Da. Nuanțele anormalității sunt foarte puternice mai ales atunci când este vorba despre complexul mamei și al tatălui.

Filosoful: Deci, din același motiv, este crucial să nu amestecăm „sentimentul de inferioritate” și „complexul de inferioritate” și să le percepem complet separat.

Tânărul: Concret, în ce constă diferența dintre ele?

Filosoful: Nu e nimic în neregulă *cu sentimentul de inferioritate în sine. Înțelegeți*

asta, nu? După cum spune Adler, sentimentul de inferioritate poate fi cauza efortului și a dezvoltării. De exemplu, dacă o persoană se simte inferioară din punctul de vedere al educației și decide: Nu am destulă școală, așa că va trebui să muncesc mai mult decât oricine altcineva, atunci aceasta este direcția de dorit. Complexul de inferioritate, pe de altă parte, se referă la situația în care sentimentul de inferioritate este folosit ca o formă de scuză. Astfel, cineva își spune: Nu am destulă școală, deci nu pot avea succes sau Nu arăt bine, așa că nu mă voi mărita. Când cineva insistă astfel pe logica: „Sunt în situația A, deci B nu se poate realiza” în fiecare zi a vieții sale, nu se încadrează în categoria sentimentului de inferioritate. Este un complex de inferioritate.

Tânărul: Nu, este o relație cauzală firească. Dacă nu ești destul de bine educat, dispar șansele de a avea un loc de muncă sau de a te realiza. Ești considerat slab pregătit pe scara socială și nu vei avea succes. Nu e deloc o scuză. E doar realitatea dură și apăsătoare. Am dreptate?

Filosoful: Nu, nu ai dreptate.

Tânărul: De ce? Cu ce am greșit?

Filosoful: Ceea ce dumneata numești o relație cauzală este ceea ce Adler numește „cauză și efect aparent”. Cu alte cuvinte, te convingi că există o relație cauzală serioasă acolo unde ea nu există. Acum câteva zile, cineva mi-a spus: „Motivul pentru care îmi este greu să mă căsătoresc este că părinții mei au divorțat când eram copil”. Din perspectiva etiologiei freudiene (atribuirea cauzelor), divorțul părinților a reprezentat o traumă profundă, care intră într-o relație cauzală clară cu

vederile cuiva despre căsătorie. Totuși Adler, cu punctul său de vedere teleologic (atribuirea scopului), respinge aceste argumente numindu-le „cauză și *efect aparent*”.

Tânărul: Dar, chiar și așa, realitatea este că o educație bună înlesnește succesul. Credeam că înțelegeți cum stau lucrurile în viață.

Filosoful: Problema reală este modul în care omul ține piept acelei realități. Dacă gândești Nu am destulă școală, deci nu pot avea succes, atunci în loc de Nu am succes ar trebui să gândești Nu vreau să am succes.

Tânărul: Nu vreau să am succes? Ce fel de raționament este acesta?

Filosoful: Pur și simplu, ți se pare înfricoșător să faci *măcar* un pas sau chiar și un efort realist. Nu vrei să te schimbi într-atât încât să fii dispus să sacrifici plăcerile de care te bucuri acum – de exemplu, timpul pe care îl petreci bucurându-te de activitățile preferate. Cu alte cuvinte, nu ai curajul necesar pentru a-ți schimba stilul de viață. *Lucrurile sunt mai simple exact așa cum sunt, chiar dacă ai nemulțumiri sau limitări.*

LĂUDĂROȘII SE SIMT INFERIORI

Tânărul: Poate că aveți dreptate, dar...

Filosofu

I: Mai

mult, porți în tine un complex de inferioritate legat de educație și îți spui: Nu am destulă școală, deci nu pot avea succes. La polul opus, raționamentul poate suna astfel: Dacă aș avea mai multă școală, aș putea avea succes cu adevărat.

Tânărul: Hmm, adevărat.

Filosoful: Acesta este celălalt aspect al complexului de inferioritate. Cei care își manifestă complexele prin cuvinte sau atitudini, cei care spun: „Situția este A, deci B nu este posibil” implică faptul că dacă A nu ar exista, ar fi capabili și ar avea valoare.

Tânărul: Dacă nu ar fi vorba despre asta, chiar și eu aș reuși.

Filosoful: Da. După cum afirmă Adler, nimeni nu poate suporta sentimentul de inferioritate prea multă vreme. Cu toții avem astfel de sentimente, dar să rămâi în această stare este prea greu de suportat pentru totdeauna.

Tânărul: Cum adică? M-ați zăpăcit de tot.

Filosoful: Bine, hai să luăm lucrurile pe rând. Starea care presupune sentimentul de inferioritate înseamnă să simți că îți lipsește ceva în situația actuală. Așadar, întrebarea este...

Tânărul: ...cum să suplinești ceea ce lipsește, nu?

Filosoful: Exact. Cum să compensezi partea care lipsește. Modul cel mai sănătos este să faci un efort și să te dezvolți. *De exemplu, ai*

putea să te înscrii la studii, să te pregătești continuu sau să fii perseverent în ceea ce faci. Totuși, oamenii care nu au un astfel de curaj sfârșesc suferind de complexul de inferioritate. Din nou, intervine gândul care spune: Nu am destulă școală, așa că nu pot avea succes. Aici sunt sugerate capacitățile tale, căci: „Dacă aș avea studii, aș putea, într-adevăr, să am succes”. Căci „eu, cel adevărat”, întâmplător aflat în obscuritate din cauza educației, sunt mai bun.

Tânărul: Nu, asta nu are sens – al doilea lucru pe care l-ați spus trece dincolo de limita sentimentului de inferioritate. E mai degrabă bravadă, nu?

Filosoful: *Într-adevăr. Complexul de inferioritate se poate transforma într-o altă stare mentală specială.*

Tânărul: Și care ar fi aceea?

Filosoful: Mă îndoiesc că ai auzit ceva despre ea. Este vorba despre „complexul de superioritate”.

Tânărul: Complexul de superioritate?

Filosoful: O persoană suferă puternic *din cauza sentimentului de inferioritate* și pe deasupra nu are curajul să compenseze prin mijloace sănătoase, adică efort și dezvoltare. Acestea fiind spuse, persoana respectivă nu poate tolera complexul de inferioritate redat prin formula sunt în situația A, deci B nu este posibil. Nu poate accepta „un sine incapabil”. În acel moment, persoana respectivă se gândește să compenseze altfel și caută o ieșire mai ușoară.

Tânărul: Care este aceea?

Filosoful: Este să acționeze ca și cum ar fi superioară și să se mulțumească cu un sentiment fals de superioritate.

Tânărul: Un sentiment fals de superioritate?

Filosoful: Un exemplu ușor de recunoscut ar fi „falsa autoritate”.

Tânărul: Ce înseamnă asta?

Filosoful: Persoana se laudă și pretinde că se înțelege foarte bine cu un om puternic (în general, poate fi oricine, de la directorul școlii la vreo celebritate). Și făcând asta vrea să transmită că este o persoană specială. Minte despre experiența sa profesională sau poartă anumite mărci de îmbrăcăminte, toate acestea fiind forme de comportament prin care își susține falsa autoritate; probabil arată și aspecte ale complexului de superioritate. În oricare dintre aceste cazuri, „eul” nu este de fapt superior sau special; persoana este cea care se comportă astfel încât „eul” să pară special, prin legătura sa cu o autoritate. Pe scurt, este un fals sentiment de superioritate.

Tânărul: Iar la baza acestuia stă un puternic sentiment de inferioritate?

Filosoful: Desigur. Nu știu prea multe despre modă, dar cred că putem spune despre oamenii care poartă pe degete rubine și smaralde că suferă de un sentiment de inferioritate, nicidecum de o plăcere estetică. Cu alte cuvinte, sunt semnale ale unui complex de superioritate.

Tânărul: Înțeleg.

Filosoful: Dar cei care încearcă să pară mai importanți, pe baza unei puteri

împrumutate, trăiesc de fapt după sistemul de valori al altora – trăiesc viața altora. Această idee trebuie evidențiată.

Tânărul: Așadar, un complex de superioritate. Interesantă psihologie!
Puteți să îmi dați și alt exemplu?

Filosoful: Există și oameni cărora le place să se laude cu realizările lor. Care țin cu dinții de gloria trecută și amintesc mereu de vremea în care străluceau. Poate cunoști astfel de oameni. Despre toți aceștia putem spune că suferă de complexe de superioritate.

Tânărul: Genul de om care se laudă cu realizările lui? Da, e o atitudine arogantă, dar se poate lăuda deoarece chiar este superior. Nu puteți numi asta fals sentiment de superioritate.

Filosoful: Ah, greșești! Cei care ajung să se laude nu au, de fapt, încredere în ei. După cum și Adler indică foarte clar: „Cel care se laudă o face doar dintr-un sentiment de inferioritate”.

Tânărul: Spuneți că lauda este un sentiment de inferioritate inversat?

Filosoful: Exact. Dacă ai cu adevărat încredere în tine, nu simți nevoia să te lauzi. Omul se laudă tocmai fiindcă sentimentul de inferioritate este puternic. Cu atât mai mult simte nevoia de a-și flutura superioritatea. Se teme că, dacă nu o face, nimeni nu va accepta cum este el cu adevărat. Este un complex de superioritate în toată regula.

Tânărul: Așadar, deși am putea crede că, după sonoritatea cuvintelor, complexul de inferioritate și complexul de superioritate sunt opuse, de fapt se învecinează?

Filosoful: Da, cu siguranță au legătură. Acum îți voi mai da un ultim exemplu complex referitor la lauda de sine. Este un tipar care duce către un anumit sentiment de superioritate și se manifestă tocmai din cauza sentimentului de inferioritate prea intens. Concret, este vorba despre cei care se laudă cu neșansele lor.

Tânărul: Se laudă cu propriile neșanse?

Filosoful: Cel care adoptă o atitudine lăudăroasă atunci când vorbește despre educația lui și altele similare; despre diferite necazuri care s-au abătut asupra lui. Dacă cineva încearcă să-l consoleze sau să-i sugereze vreo schimbare, el va refuza ajutorul spunând: „Tu nu înțelegi ce simt eu”.

Tânărul: Păi da, există astfel de oameni, dar...

Filosoful: Acești oameni încearcă să devină „speciali” prin experiențele lor nefericite și numai prin nenorocul lor încearcă să se plaseze deasupra celorlalți. Să luăm drept exemplu înălțimea mea. Să spunem că oameni de bună-credință vin la mine și îmi spun: „Nu ai de ce să fii îngrijorat” sau „Asta nu are nimic de-a face cu valorile umane”. Acum, dacă ar fi să-i resping și să spun: „Aveți impresia că știți prin ce trec oamenii scunzi, nu?”, nimeni nu mi-ar mai spune nimic. Cu siguranță toți din jurul meu ar începe să mă trateze ca și cum aș fi un vulcan gata să erupă și s-ar comporta cu mare atenție – sau, mai bine zis, cu precauție.

Tânărul: Foarte adevărat.

Filosoful: Făcând asta, poziția mea față de celelalte persoane devine una superioară, iar eu devin special. Sunt destui cei care încearcă să fie „speciali” adoptând această atitudine când sunt bolnavi, răniți sau suferă în urma unei despărțiri.

Tânărul: Așadar ei își dezvăluie sentimentul de inferioritate și îl folosesc în avantajul lor?

Filosoful: Da. Își folosesc nefericirea în avantajul lor și astfel încearcă să-i controleze pe ceilalți. Susținând cât de ghinionști sunt și cât au suferit, ei încearcă să-i îngrijoreze pe cei din jur (de exemplu, familia și prietenii) și să limiteze vorbele și acțiunile acestora, pentru a-i ține sub control. Cei despre care am vorbit chiar de la început, care se închid în camera lor, se complac adesea în acest sentiment de superioritate, folosindu-se de necazuri pentru a obține un avantaj. În așa măsură încât însuși Adler a subliniat: „În cultura noastră slăbiciunea poate fi o forță foarte puternică”.

Tânărul: Așadar slăbiciunea înseamnă forță?

Filosoful: Adler spune: „De fapt, dacă ar fi să ne întrebăm care este persoana cea mai puternică din cultura noastră, răspunsul logic ar fi copilul. Copilul domină și nu poate fi dominat”. Copilul îi conduce pe adulți prin slăbiciunea lui. Și tocmai datorită acestei slăbiciuni, nimeni nu îl poate controla.

Tânărul: Nu am mai întâlnit acest punct de vedere.

Filosoful: Desigur, cuvintele celui rănit – „tu nu înțelegi ce simt eu” – conțin într-o oarecare măsură o parte de adevăr. Nimeni nu este capabil de înțelegerea în totalitate a sentimentelor unei persoane aflate în suferință. Dar cât timp acești oameni își vor folosi necazurile în avantajul lor pentru a fi „speciali”, ei vor avea nevoie mereu de acea nefericire.

Tânărul și filosoful acoperiseră deja o **serie de subiecte: sentimentul de inferioritate, complexul de inferioritate și complexul de superioritate. Deși termenii-cheie din psihologie erau destul de clari, adevărul pe care îl conțineau diferea mult față de ceea ce își închipuise tânărul. Și totuși ceva, cumva, nu i se părea în regulă. Ce *anume mă face* să accept atât de greu *toate astea*? Ei bine, probabil partea introductivă, premisa, mă face să am îndoieli. Calm, tânărul deschise gura ca să vorbească.**

VIAȚA NU ESTE O COMPETIȚIE

Tânărul: Totuși, cred că nici acum nu prea înțeleg.

Filosoful: Bine, întreabă-mă orice.

Tânărul: Căutarea superiorității, admite Adler – încercarea de a deveni o ființă superioară –, este o dorință universală, nu? Pe de altă parte, el ne avertizează cu privire la excesele de superioritate și inferioritate. Ar fi mai ușor de înțeles dacă am putea renunța la căutarea superiorității – atunci aș putea accepta. Ce ar trebui să facem?

Filosoful: Gândește-te așa: când mă refer la urmărirea superiorității, există tendința de a o percepe drept încercarea de a fi superior altora: dorința de a avansa, chiar dacă asta înseamnă să-i dobori pe ceilalți – înțelegi, imaginea unei scări pe care urci, împingându-i pe ceilalți ca să ajungi în vârf. Desigur, Adler nu susține aceste atitudini. Din contră, el afirmă că, într-un joc cu șanse egale, unii progresează, iar alții merg mai departe în spatele lor. Ține minte asta. Deși distanța și viteza de mers diferă, toți merg exact pe același drum. Căutarea superiorității este mentalitatea care te face să avansezi pe cont propriu, nu să faci tot ce e necesar pentru a deveni mai important decât alții.

Tânărul: Așadar, viața nu este o competiție?

Filosoful: Exact. E suficient să progresezi, fără să intri în competiție cu nimeni. Și, desigur, nu e nevoie să te compari cu alții.

Tânărul: Nu, asta e imposibil. Întotdeauna ne comparăm cu alți oameni,

indiferent de situație. Tocmai de acolo ia naștere sentimentul nostru de inferioritate, nu?

Filosoful: Un sentiment de inferioritate normal nu vine din comparația cu alții, ci din comparația cu sinele ideal.

Tânărul: Dar...

Filosoful: Uite ce este, cu toții suntem diferiți. După gen, vârstă, nivel de cunoaștere, experiență, trăsături fizice – nu există doi oameni identici. Să acceptăm încredătorii faptul că alții sunt diferiți de noi. Și nici noi nu suntem identici cu ei, ci egali.

Tânărul: Nu suntem identici, dar suntem egali?

Filosoful: Exact. Fiecare este altfel. Nu confunda diferența aceasta cu aceea dintre bine și rău, dintre superior și inferior. Oricare ar fi diferențele dintre noi, suntem egali.

Tânărul: Nici o diferență de statut între oameni. Ideal vorbind, presupun. Dar oare nu încercăm acum să avem o discuție sinceră despre realitate? Ați fi gata să spuneți, de exemplu, că eu, un adult, și copilul care încă se chinuie cu aritmetica suntem egali?

Filosoful: În ceea ce privește nivelul de cunoaștere și experiență, plus gradul de responsabilitate ce trebuie asumat, este normal să existe diferențe. Copilul s-ar putea să nu fie în stare să își lege corect șireturile, să rezolve ecuații matematice complicate sau să își asume același grad de responsabilitate precum un adult, atunci când apar probleme. Totuși, astfel de situații nu ar trebui să aibă nici o legătură cu valorile umane. Răspunsul meu este același. Ființele umane sunt egale, dar

nu sunt la fel.

Tânărul: Atunci spuneți că un copil ar trebui tratat la fel ca un om matur?

Filosoful: Nu, în loc să îl tratăm pe copil ca pe un adult sau ca pe un copil, ar trebui să-l tratăm ca pe o ființă umană. Ar trebui să îl tratăm pe copil cu sinceritate, ca pe o ființă umană asemenea nouă.

Tânărul: Să schimbăm întrebarea. Toți oamenii sunt egali. Urmează aceleași condiții de concurență. Dar, de fapt, există o diferență, nu-i așa? Cei care avansează sunt superiori, iar cei care îi urmează sunt inferiori. Așadar, ajungem din nou la problema superiorității și inferiorității, nu?

Filosoful: Nu, nici vorbă de așa ceva. Nu contează dacă o persoană încearcă să fie în fața celorlalți sau în urma lor. Ca și cum ne-am mișca într-un spațiu plan fără axă verticală. Nu pășim pentru a fi în competiție cu cineva. Încercăm să progresăm dincolo de cei care suntem acum; de aici rezultă valoarea.

Tânărul: V-ați eliberat de orice formă de competiție?

Filos

oful: Des

igur. Nu mă gândesc să obțin un statut superior sau onoruri și îmi trăiesc viața ca filosof amator, fără legătură cu competiția lumească.

Tân

ărul: A

sta înseamnă că v-ați retras din competiție? Și, într-un fel, ați acceptat înfrângerea?

Filosoful: Nu. M-am retras din locurile preocupate cu câștigul și înfrângerea. Când încerci să fii tu însuși, inevitabil, competiția îți stă în cale.

Tânărul: Nici vorbă! E o justificare de bătrân ostenit. Tinerii ca mine trebuie să se lupte din răputeri în tensiunea competiției. Tocmai pentru că nu am un rival care să alerge alături de mine, nu pot să mă autodepășesc. Ce e rău în faptul că percepem relațiile interpersonale drept competiții?

Filoso

ful: Dacă

îl poți numi pe acel rival camarad, poate ai ajunge să devii mai bun. Dar, în multe cazuri, competitorul nu îți este camarad.

Tânărul: Și ce înseamnă asta, mai exact?

EȘTI SINGURUL CARE ÎȘI FACE GRIJI cu privire la FELUL ÎN CARE ARĂȚI

Filosoful: Hai să închidem cercul. La început, ți-ai arătat nemulțumirea față de definiția lui Adler, și anume că toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale, așa este? Aceasta a fost baza discuției noastre despre sentimentul de inferioritate.

Tânărul: Da, așa este. Subiectul legat de sentimentul de inferioritate a fost prea intens și era cât pe ce să uit de el. De ce l-ați adus în discuție, de la bun început?

Filosofu

I: Este legat de subiectul competiției. Te rog să îți amintești. Dacă există competiție la baza relațiilor interpersonale ale unui individ, acela nu va putea scăpa de problemele rezultate din relațiile interpersonale și nici de necazuri.

Tânărul: De ce nu?

Filosoful: Fiindcă, la sfârșitul competiției, există învingători și învinși.

Tânărul: E chiar în regulă să existe învingători și învinși!

Filosoful: Atunci gândește-te puțin, dacă ar fi vorba chiar de dumneata, care ai fi conștient că te afli în competiție cu oamenii din jur. În relația cu ei, nu vei avea de ales și vei fi nevoit să fii conștient că există *victorie sau înfrângere*. Domnul A a intrat la nu-știi-care universitate faimoasă, domnul B și-a găsit de lucru la nu-știi-care mare companie, iar domnul C a agățat nu-știi-ce femeie frumoasă – iar dumneata te vei compara cu ei și te vei gândi *asta e tot ce am*.

Tânărul: *Ha-ha. Cam multe detalii!*

Filosoful: Când conștientizezi că există o competiție cu victorie și înfrângere,

sentimentul de inferioritate este inevitabil. Deoarece individul se compară permanent cu alții și gândește: L-am înfrânt pe acela sau Am pierdut în fața lui. De aici iau naștere complexul de inferioritate și complexul de superioritate. Acum spune, ce fel de om crezi că este atunci celălalt pentru tine?

Tânărul: Nu știu... un rival, poate?

Filosoful: Nu, nu doar un simplu rival. Până să îți dai seama, vei începe să vezi un dușman în absolut fiecare persoană sau în orice om din întreaga lume.

Tânărul: Un dușman?

Filosoful: Începi să crezi că oamenii te privesc mereu de sus și te tratează cu dispreț; toți îți sunt dușmani, care nu trebuie subestimați nici măcar o clipă, care pândesc o porțiță cât de mică și te atacă cât ai clipi. Pe scurt, vezi lumea ca pe un spațiu înspăimântător.

Tânărul: Dușmani care nu trebuie subestimați nici măcar o clipă... Cu ei sunt în competiție?

Filosoful: Iată motivul pentru care competiția este atât de înspăimântătoare. Chiar dacă nu pierzi, chiar dacă învingi mereu, dacă ai decis să intri în competiție, nu vei mai avea nici o clipă de liniște. Nu vrei să pierzi. Și trebuie să învingi mereu, dacă nu vrei să pierzi. Nu poți avea încredere în ceilalți. Motivul pentru care atât de mulți oameni nu sunt cu adevărat fericiți este că, pe măsură ce își construiesc succesul în ochii societății, trăiesc în competiție. Deoarece, din punctul lor de vedere, lumea este un spațiu periculos, plin de dușmani.

Tânărul: Poate așa este, dar...

Filosoful: Dar oare oamenii chiar se uită atât de mult la tine? Te urmăresc zi și noapte și pândesc momentul ideal pentru atac? Pare puțin probabil. Un prieten de-al meu mai tânăr obișnuia, pe când era adolescent, să petreacă ore întregi în fața oglinzii aranjându-și părul. Într-o bună zi, văzându-l, bunica lui i-a spus: „Ești singurul care își face griji cu privire la felul în care arăți”. Susține că după aceea i-a fost ceva mai ușor să înfrunte viața.

Tânărul: Hei, asta e o ironie la adresa mea, nu-i așa? Sigur, poate că îi percep pe cei din jur ca pe niște inamici. Mă tem mereu să nu fiu atacat, mi-e teamă de săgețile care s-ar putea îndrepta spre mine în orice moment. Mă gândesc mereu că mă urmărește cineva, că sunt ținta unor judecăți dure și voi fi atacat. Și probabil e o reacție de autocontrol, într-adevăr, la fel ca în cazul tânărului obsedat de oglindă. Oamenii din jurul meu nu îmi dau atenție. Chiar dacă aș merge în mâini pe stradă, nu s-ar sinchisi! Dar... nu știu. Vreți să spuneți totuși că sentimentul meu de inferioritate este ceva ce eu am ales cu vreun scop anume? Mi se pare că nu are logică.

Filosoful: De ce nu?

Tânărul: Am un frate cu trei ani mai mare decât mine. Imaginea clasică a fratelui mai mare – face mereu ce spun părinții, excelează în sport și la școală și este imaginea perfectă a sânguinței. Încă din copilărie am fost mereu comparat cu el. E mai mare și mai avansat, evident că nu aș fi putut nicicând să fiu mai bun ca el, în nici o privință. Părinților noștri nu le-a păsat deloc de aceste detalii și nu mi-au dat niciodată nici măcar un semn de recunoaștere a meritelor mele. Orice făceam, mă tratau ca pe un copil, mă dojeneau cu orice ocazie și îmi spuneau să tac. Am

învățat să îmi ascund sentimentele. Am trăit copleșit total de sentimentul de inferioritate și nu am avut de ales, a trebuit să accept că eram în competiție cu fratele meu!

Filosoful: Înțeleg.

Tânărul:

Uneori mă gândesc: sunt ca un dovleac care a crescut fără suficient soare. E deci firesc să mă zbat gândindu-mă că sunt inferior. Dacă e cineva care ar putea să se dezvolte normal într-o astfel de situație, chiar aș vrea să-l întâlnesc!

Filosoful: Înțeleg. Sincer, înțeleg ce simți. Acum, hai să privim „competiția” ținând cont de relația cu fratele dumitale. Dacă nu gândeai din perspectiva competiției, în privința fratelui dumitale și a altor relații interpersonale, cum ți s-ar fi părut oamenii din jur?

Tânărul: Ei bine, fratele meu e fratele meu, iar cu ceilalți e altă poveste.

Filosoful: Nu, ei ar trebui să devină camarazi care să îți dea încredere.

Tânărul: Camarazi?

Filosoful: Nu ai spus mai devreme că „nu te poți bucura din toată inima de fericirea altora”? Consideri relațiile *interpersonale* o competiție; percepi fericirea celorlalți drept „înfrângere” personală și tocmai de asta nu te poți bucura. Totuși, dacă renunți la ideea de competiție, dispare și nevoia de a triumfa în fața celorlalți. Te eliberezi și de teama că poate vei pierde. Și ajungi să te bucuri din toată inima pentru fericirea celorlalți și vei contribui activ la fericirea lor. Cel care dorește să-i ajute mereu pe cei aflați la nevoie – iată cine poate fi numit, cu adevărat, camaradul

dumitale.

Tânărul: Hmm...

Filosoful: Acum ajungem la partea importantă. Când ești capabil să simți că „oamenii îți sunt camarazi”, modul în care vei privi lumea se va schimba profund. Nu vei mai percepe lumea ca pe un spațiu periculos și nu vei mai fi afectat de îndoieli inutile; lumea îți se va părea sigură și plăcută, iar problemele cu relațiile interpersonale vor scădea dramatic.

Tânărul: Ce fericit sunteți! Dar, știți, este ca în cazul florii-soarelui, raționamentul florii scaldată în fiecare zi de lumina soarelui și hrănită cu apă din belșug. Dovleacul crescut în umbră nu o duce la fel de bine!

Filosoful: Te întorci din nou la etiologie (atribuirea cauzelor).

Tânărul: Ah, da, categoric!

Crescut de părinți severi, tânărul fusese ținut din scurt și fusese comparat cu fratele său mai mare încă din copilărie. Nimeni nu a ținut cont vreodată de părerea lui și i s-au adresat vorbe grele, cum că era o variantă jalnică a fratelui său. Incapabil să își facă prieteni încă din școală, își petrecea tot timpul liber singur, la bibliotecă, aceasta devenind singurul său loc de refugiu. Acest tânăr, care își petrecuse astfel primii ani din viață, era cu adevărat familiarizat cu etiologia. Dacă nu ar fi fost crescut de acești părinți... dacă fratele mai mare nu ar fi existat... și dacă **nu ar fi** mers la școala aceea, ar fi putut avea o viață mai luminoasă. Tânărul încercase să participe la discuție cât mai calm, dar, acum, anii îndelungați în care își reprimase

sentimentele îl răscoliseră.

DE LA LUPTA PENTRU PUTERE LA RĂZBUNARE

Tânărul: În regulă, toată această tiradă despre teleologie și așa mai departe este fără rost, mă duceți cu vorba, iar trauma există, categoric. Iar oamenii nu se pot elibera de trecut. Cu siguranță înțelegeți asta! Nu ne putem întoarce în trecut cu mașina timpului. Câtă vreme trecutul există ca trecut, trăim în situații care decurg din trecut. Dacă ar fi să tratăm trecutul ca și cum nu ar exista, ar fi ca și cum ne-am nega întreaga viață de până acum. Sugerați să aleg o astfel de viață iresponsabilă?

Filosoful: Este adevărat că nu putem folosi mașina timpului sau să dăm timpul înapoi. Dar ce sens atribuim evenimentelor din trecut? Aceasta este misiunea ta pentru tine, „cel din prezent”.

Tânărul: Bun, atunci haideți să vorbim despre „prezent”. Data trecută ați spus că oamenii își construiesc sentimentul de furie, nu? Și că aceasta este baza teleologiei. Încă nu pot accepta acea afirmație. De exemplu, cum ați explica cazurile de furie împotriva societății sau împotriva guvernului? Veți putea spune că și acestea sunt emoții construite pentru a pune presiune pe opiniile cuiva?

Filosoful: Cu siguranță, există situații în care simt indignare față de problemele sociale. Dar aș spune că este mai degrabă o indignare bazată pe logică decât o explozie bruscă de emoție. E o diferență între furia personală (ranchiuna personală) și indignarea privind contradicțiile și nedreptățile din societate (indignare justificată). Furia personală se stinge repede. Indignarea justificată rezistă în timp. Furia ca expresie a unei ranchiune personale nu e decât o unealtă cu ajutorul căreia

îi subjugăm pe ceilalți.

Tânărul: Spuneți că ranchiuna personală și indignarea justificată sunt diferite?

Filosoful: Sunt complet diferite. Deoarece indignarea justificată trece dincolo de interesele personale.

Tânărul: Atunci vă voi întreba despre rachiuna personală. Cu siguranță vă enervați uneori – de exemplu, dacă cineva vă adresează vorbe urâte fără nici un motiv –, nu am dreptate?

Filosoful: Nu, nu mă enervez.

Tânărul: Haideți, fiți sincer.

Filosoful: Dacă cineva mi-ar adresa vorbe grele, m-aș gândi ce motiv ascuns are acea persoană. Chiar dacă nu agresezi în mod direct, atunci când te înfurii cu adevărat, din cauza vorbelor sau comportamentului cuiva, te rog să iei în considerare faptul că acesta te provoacă la o luptă pentru putere.

Tânărul: O luptă pentru putere?

Filosoful: De exemplu, copilul îl tachinează pe adult cu tot felul de șotii și pozne. În multe cazuri, toate acestea sunt menite să-i atragă atenția și vor înceta chiar înainte ca adultul să se înfurie. Totuși, dacă copilul nu se oprește înainte ca adultul să se înfurie cu adevărat, înseamnă că scopul lui este să provoace o ceartă.

Tânărul: De ce ar vrea să provoace o ceartă?

Filosoful: Vrea să câștige. Vrea să își demonstreze puterea prin victorie.

Tânărul: Nu prea înțeleg. Ați putea să îmi mai dați niște exemple concrete?

Filosoful: Să spunem că discuți cu un prieten despre situația politică actuală.

Curând se ajunge la o discuție aprinsă și nici unul dintre voi nu vrea să accepte diferențele de opinie până când, în cele din urmă, ajungeți în punctul în care prietenul tău începe atacurile la persoană – că ești prost și că din cauza unora ca dumneata nu se schimbă țara asta; chestii din astea.

Tânărul: Dar dacă cineva mi-ar spune astfel de lucruri, nu aș suporta.

Filosoful: În cazul acesta, care e scopul celuilalt? Doar să discute politică? Nu, nu este așa. Te consideră insuportabil și vrea să te critice, să te provoace și să te supună la o luptă pentru putere. Dacă în cazul de față te enervezi, se apropie și momentul anticipat de el, iar relația se va transforma brusc într-o luptă pentru putere. Indiferent de provocare, nu trebuie să te lași păcălit.

Tânărul: Nu, nu are rost să fug de provocare. Dacă cineva vrea să provoace o ceartă, e normal să o accept. Oricum, e vina celuilalt. Îi poți da o lecție prostului – vreau să zic, prin vorbe.

Filosoful: Acum, să spunem că preiei controlul disputei. Apoi celălalt, care încerca să te învingă, se retrage într-o manieră elegantă. Problema e că lupta pentru putere nu se încheie aici. După ce a pierdut lupta, se va grăbi să treacă la etapa următoare.

Tânărul: Etapa următoare?

Filosoful: Da, etapa răzbunării. Deși deocamdată s-a retras, el va pune la cale un plan pentru a-și lua revanșa, într-un loc diferit și sub o altă formă, și va reveni cu dorința de răzbunare.

Tânărul: Cum ar fi?

Filosoful: Copilul persecutat de părinți va ajunge delincvent. Va renunța la școală. Își va tăia venele sau va apela la alte forme de comportament autodestructiv. În etiologia freudiană, această situație este privită ca o relație simplă cauză–efect: părinții au crescut copilul

În acest mod și de aceea copilul a crescut așa. E ca și cum ai spune că, dacă o plantă nu a fost udată, s-a ofilit. Cu siguranță, este o interpretare ușor de înțeles. Dar teleologia adleriană nu ignoră scopul pe care îl ascunde copilul. Cu alte cuvinte, scopul de a se răzbuna pe părinți. Dacă devine delincvent, nu mai merge la școală, își taie venele sau alte lucruri de felul acesta, părinții se vor necăji. Vor intra în panică și vor fi profund îngrijorați din cauza lui. Deoarece știe că așa se va întâmpla, copilul le creează probleme. Totul pentru ca scopul actual (răzbunarea împotriva părinților) să se *poată realiza*, nu pentru că motivele lui au cauze din trecut (mediul de acasă).

Tânărul: Creează probleme pentru a-și necăji părinții?

Filosoful: Exact. Probabil mulți sunt derutați când văd un copil care își taie venele și se gândesc: De ce ar face așa ceva? Dar încearcă să te gândești cum ar reacționa cei din preajma copilului – de exemplu, părinții – dacă el își taie venele. Dacă poți să faci asta, scopul din spatele comportamentului ar trebui să iasă singur la iveală.

Tânărul: Scopul din spatele răzbunării?

Filosoful: Da. Iar odată ce relația interpersonală atinge faza răzbunării este aproape imposibil, pentru ambele părți implicate, să găsească o soluție. Pentru a preveni această situație, cel care este provocat la o luptă pentru putere nu trebuie, sub nici

o formă, să accepte.

RECUNOAȘTEREA UNEI GREȘELI NU ESTE O ÎNFRÂNGERE

Tânărul: Bine, dar atunci ce ar trebui să faci când ești supus unor atacuri la persoană? Doar să zâmbești și să suporti?

Filosoful: Nu, ideea că „suporti” este dovada că ești în continuare blocat în lupta pentru putere. Când ești provocat la luptă și simți că este vorba despre o luptă pentru putere, retrage-te din conflict cât mai curând posibil. Nu răspunde la acțiunile lui cu o reacție. E singurul lucru pe care îl putem face.

Tânărul: Dar oare e chiar atât de ușor să nu răspund la provocare? În primul rând, cum credeți că ar trebui să îmi controlez furia?

Filosoful: Când îți controlezi furia, „suporti”, nu? În schimb, hai să te învăț un mod de a calma situația fără să folosești sentimentul de furie. Deoarece, la urma urmelor, furia este un instrument, un mijloc de a atinge un scop.

Tânărul: Mi se pare dificil.

Filosoful: Primul lucru pe care vreau să îl înțelegi este că furia este o formă de comunicare; și totuși, comunicarea este posibilă fără furie. Ne putem transmite gândurile și intențiile și putem fi acceptați fără furie. Dacă înveți să înțelegi asta în practică, sentimentul de furie va dispărea de la sine.

Tânărul: Dar dacă unii te acuză în mod greșit sau fac comentarii jignitoare? Nici atunci nu ar trebui să mă înfurii?

Filosoful: Încă nu înțelegi. Nu am spus să nu te înfurii, ci doar că nu e nevoie să te bazezi pe instrumentul furiei. Persoanele irascibile nu sunt iuți la mânie – însă

nu știi că există și alte instrumente eficiente de comunicare în afară de furie. De aceea ajung oamenii să spună: „Pur și simplu, am

explodat" sau „Mi s-a urcat sângele la cap". Ajungem să ne bazăm pe furie pentru a comunica.

Tânărul: Alte instrumente eficiente de comunicare în afară de furie...

Filosoful: Avem limbajul. Putem comunica prin limbaj. Trebuie să crezi în forța limbajului și în limbajul rațiunii.

Tânărul: Cu siguranță, dacă nu aș crede asta, noi nu am avea acest dialog.

Filosoful: Încă un amănunt despre luptele pentru putere. De fiecare dată, indiferent cât de mult crezi că ai dreptate, încearcă să nu îl critici pe celălalt din acest motiv. Aceasta este o capcană a relațiilor interpersonale în care mulți cad.

Tânărul:

De ce anume?

Filosoful: În clipa în care, într-o relație interpersonală, ești convins că „ai dreptate", înseamnă că deja ai făcut primul pas în lupta pentru putere.

Tânărul: Doar fiindcă tu crezi că ai dreptate? Nici vorbă, exagerați.

Filosoful: Am dreptate. Cu alte cuvinte, celălalt greșește. În *acele momente, discuția* alunecă de la „cine are dreptate în ceea ce spune" spre „starea relației interpersonale". Altfel spus, convingerea că „am dreptate" duce la presupunerea că „el greșește" și, în final, devine o competiție, iar tu te vei gândi că trebuie să câștigi. Este o luptă pentru putere, de la un capăt la altul.

Tânărul: Hmm...

Filosoful: În primul rând, corectitudinea afirmațiilor nu are nimic de-a face cu

victoria sau înfrângerea. Dacă dumneata crezi că ai dreptate, indiferent care ar fi opinia altora, trebuie să pui punct atunci și acolo. Totuși, mulți se grăbesc să intre într-o luptă pentru putere și încearcă să-i facă pe ceilalți să li se supună. Iar din acest motiv consideră că „a-ți recunoaște greșeala” înseamnă „a recunoaște înfrângerea”.

Tânărul: Da, categoric, acest aspect este valabil.

Filosoful: Din cauza mentalității conform căreia nu acceptă să piardă, omul este incapabil să-și recunoască greșeala, iar rezultatul este că ajunge să aleagă calea greșită. Recunoașterea greșelilor, exprimarea unei scuze și retragerea din lupta pentru putere – nici una dintre acestea nu reprezintă o înfrângere. Căutarea superiorității nu se realizează prin competiție.

Tânărul: Așadar, când suntem preocupați de victorie și de înfrângere, ne pierdem capacitatea de a face alegerile corecte?

Filosoful: Da. Ți se întunecă judecata și vezi doar victoria iminentă sau înfrângerea. Apoi pornești pe un drum greșit. Abia atunci când lăsăm deoparte competiția, victoria sau înfrângerea, vom începe să ne corectăm și să ne schimbăm pe noi înșine.

REZOLVAREA SARCINILOR CU CARE te CONFRUNȚI ÎN VIAȚĂ

Tânărul: Bun, dar mai avem o problemă. Mă refer la afirmația: „Toate problemele au legătură cu relațiile interpersonale”. Înțeleg că sentimentul de inferioritate este o grijă în relația interpersonală și are anumite efecte asupra noastră. Și accept logica ideii că viața nu este o competiție. Nu îi pot percepe pe ceilalți drept camarazi și ceva în adâncul meu mă face să-i consider dușmani. Asta e clar. Dar ceea ce mă uimește este de ce dă Adler atât de multă importanță relațiilor interpersonale. De ce merge până într-acolo încât să se refere la „toate”?

Filosoful: Problema relațiilor interpersonale este atât de importantă, încât, indiferent câtă amploare i-am da, nu pare niciodată suficient. Data trecută ți-am spus: „Ceea ce îți lipsește este curajul de a fi fericit”. Îți amintești, nu-i așa?

Tânărul: Nu aș putea uita nici dacă aș încerca.

Filosoful: Deci, de ce îi percepi pe ceilalți drept dușmani și de ce nu te poți gândi la ei ca la niște camarazi? Motivul este că ți-ai pierdut curajul și fugi de „sarcinile vieții” dumitale.

Tânărul: Sarcinile vieții mele?

Filosoful: Exact. Acesta este un element crucial. În psihologia adleriană, există obiective clare în ceea ce privește comportamentul uman și abordarea psihologică.

Tânărul: Ce fel de obiective?

Filosoful: În *primul rând*, există două obiective *privind comportamentul*: să ai

încredere în propria persoană și să trăiești în armonie cu societatea. Apoi, obiectivele de ordin psihologic, care susțin aceste forme de

comportament, sunt conștiința faptului că am capacitatea și conștiința că oamenii îmi sunt camarazi.

Tânărul: Stați puțin. Scriu ceea ce spuneți... Există *următoarele* două obiective pentru comportament: să ai încredere în propria persoană și să trăiești în armonie cu societatea. Și există următoarele două obiective pentru psihologia care susține aceste forme de comportament: conștiința faptului că am capacitatea și conștiința faptului că oamenii îmi sunt camarazi... Bine, înțeleg de ce este acesta un subiect crucial: să ai încredere în tine ca individ și, în același timp, să trăiești în armonie cu oamenii și cu societatea. Pare să se lege cu tot ce am discutat până acum.

Filosoful: Iar aceste obiective pot fi îndeplinite confruntând ceea ce Adler numește „sarcinile vieții”.

Tânărul: Deci, ce sunt sarcinile vieții?

Filosoful: Să ne imaginăm că termenul „viață” începe din copilărie. În copilărie suntem protejați de părinți și putem trăi fără a fi nevoie să muncim. Dar, în cele din urmă, vine o vreme când trebuie să ne bazăm pe forțele proprii. Nu putem fi veșnic dependenți de părinți și trebuie să avem încredere în noi, din punct de vedere mental, desigur, și să fim încrezători și în sens social și suntem obligați să ne angajăm într-o formă de muncă sau alta – care nu se limitează la definiția strictă a lucrului într-o companie. Mai mult chiar, în procesul de creștere începem să avem tot felul de relații de prietenie. Desigur, putem avea o relație de dragoste cu cineva și aceasta să ducă, eventual, la căsătorie. Dacă se întâmplă așa, începe o relație de cuplu și,

dacă avem copii, începe o relație părinte–copil. Adler a definit trei categorii de relații interpersonale care iau naștere din aceste procese. El le-a numit „sarcini de muncă”, „sarcini de prietenie” și „sarcini de iubire”, împreună, „sarcinile vieții”.

Tânărul: Toate acestea reprezintă obligațiile pe care le avem ca membri ai unei societăți? Cu alte cuvinte, lucruri precum munca și plata impozitelor?

Filosoful: Nu, te rog să te gândești numai la relațiile interpersonale. Adică la distanța și profunzimea relațiilor interpersonale. Uneori, Adler folosea expresia „trei legături sociale” pentru a scoate în evidență această idee.

Tânărul: Distanța și profunzimea relațiilor interpersonale?

Filosoful: Relațiile interpersonale cu care individul nu are încotro și trebuie să se confrunte, atunci când încearcă să fie o ființă socială – acestea sunt sarcinile vieții. Într-adevăr, ele sunt sarcini deoarece nu avem de ales, trebuie să ne confruntăm cu ele.

Tânărul: Puteți să îmi explicați mai clar?

Filosoful: Mai întâi, hai să privim sarcinile de muncă. Indiferent despre ce muncă e vorba, nici o activitate nu poate fi realizată de o singură persoană. De exemplu, eu stau de obicei în biroul meu și lucrez la manuscrisul unei cărți. Scrisul este o activitate complet autonomă, nu pot cere nimănui să facă asta în locul meu. Dar apoi mai există un redactor și multe alte persoane, fără ajutorul cărora munca nu s-ar putea realiza – de la cei care se ocupă de design și tipărire până la distribuție și personalul din librării. Munca fără cooperarea altor oameni este, în principiu, imposibilă.

Tânărul: În general vorbind, presupun că așa e.

Filosoful: Totuși, privind din perspectiva distanței și a profunzimii, putem spune că relațiile interpersonale de muncă se confruntă cu

cele mai mici obstacole. Relațiile interpersonale de muncă au obiectivul comun, ușor de înțeles, de a obține rezultate bune, astfel încât oamenii să coopereze chiar dacă nu se înțeleg întotdeauna și, într-o oarecare măsură, nici nu au altă soluție decât să coopereze. Cât timp o relație se formează exclusiv prin prisma muncii, la încheierea programului de lucru sau când unul dintre angajați pleacă din companie, relația revine la una cu cineva „din afară”.

Tânărul: Da, foarte adevărat.

Filosoful: Iar cei care devin captivi ai relațiilor interpersonale în acest stadiu sunt cei cunoscuți ca NEET (tineri care nu urmează un program educațional, nu sunt angajați și nici nu urmează vreun curs de pregătire)¹ sau „izolați” (persoane care stau numai în casă).

Tânărul: Cum? Stați puțin! Vreți să spuneți că ei nu încearcă să muncească doar fiindcă vor să evite relațiile interpersonale asociate cu munca, nu pentru că nu vor să muncească sau refuză munca fizică?

Filosoful: Lăsând la o parte răspunsul la întrebarea dacă acționează conștient sau nu, la bază stau relațiile interpersonale. De exemplu, o persoană trimite cv-uri pentru căutarea unui loc de muncă și este chemată la interviuri, pentru ca apoi să fie respinsă rând pe rând de toate companiile. Asta îi rănește orgoliul. Începe să se întrebe ce rost are să muncească dacă trebuie să treacă prin astfel de situații. Sau

face o greșeală imensă la serviciu. Compania va pierde o sumă mare de bani din cauza sa. Simțind că nu mai are nici o speranță, de parcă ar cădea în gol, nu suportă gândul de a veni la birou în ziua următoare. Nici unul din exemplele de mai sus nu arată că munca în sine a devenit neplăcută. Neplăcut este faptul că persoana e criticată sau respinsă de ceilalți din perspectiva muncii, este etichetată drept nepricepută, incompetentă sau nepotrivită pentru munca respectivă și, astfel, orgoliul său este rănit iremediabil. Cu alte cuvinte, totul are legătură cu relațiile interpersonale.

SOARTA ȘI LANȚURILE ÎN CARE SUNTEM PRINȘI

Tânărul: Ei bine, îmi păstrez obiecțiile pentru mai târziu. În continuare, cum rămâne cu sarcinile de prietenie?

Filosoful: Aceasta este o relație de prietenie într-un sens mai larg, departe de locul de muncă, deoarece în cazul de față nu se manifestă nici una dintre obligațiile de serviciu. Este o relație dificil de inițiat sau de aprofundat.

Tânărul: Ah, aici aveți dreptate! Dacă există un spațiu, cum ar fi școala sau locul de muncă, se poate construi o relație, dar ar fi una superficială, limitată numai la acel spațiu. Însăși încercarea de a iniția o relație de prietenie apropiată sau de a găsi un prieten în afara școlii sau a locului de muncă ar fi extrem de dificilă.

Filosoful: Ai pe cineva pe care să îl poți numi prieten apropiat?

Tânărul: Am un prieten. Dar nu sunt sigur dacă îl pot numi prieten apropiat...

Filosoful: Am fost și eu în situația ta. Când eram în liceu nici măcar nu încercam să îmi fac prieteni și îmi petreceam zilele studiind greaca și germana, absorbit de lectura cărților de filosofie. Mama își făcea griji în privința mea și a mers astfel să se consulte cu dirigintele meu. Profesorul i-a spus: „Nu aveți de ce să fiți îngrijorată. Fiul dumneavoastră este genul de persoană care nu are nevoie de prieteni”. Cuvintele profesorului au fost foarte încurajatoare pentru mama, dar și pentru mine.

Tânărul: O persoană care nu are nevoie de prieteni? Deci în liceu nu ați avut nici măcar un prieten?

Filosoful: Ba da, aveam un prieten. El mi-a spus așa: „Nu ai ce să înveți la universitate care să merite cu adevărat” și, până la urmă, nici nu a intrat la universitate. S-a retras câțiva ani în munți și acum am înțeles că lucrează ca jurnalist în Asia de Sud-Est. Nu l-am mai

văzut de ani de zile, dar am sentimentul că, dacă ne-am reîntâlni, ne-am simți la fel de bine ca odinioară. Mulți cred că e mai bine să ai cât mai mulți prieteni, însă eu nu sunt așa de sigur. Valoarea nu constă în numărul de prieteni sau de cunoștințe. Iar acesta este un subiect care face legătura cu sarcina iubirii, însă noi ar trebui să ne gândim la distanța și profunzimea relației.

Tânărul: Voi putea avea și eu prieteni apropiați?

Filosoful: Bineînțeles. Dacă te schimbi, cei din jur se vor schimba și ei. Nu vor avea de ales, vor trebui să se schimbe. Psihologia adleriană este o psihologie a schimbării personale, nu una a schimbării celorlalți. În loc să aștepti ca ceilalți să se schimbe sau ca situația să se schimbe, fă dumneata primul pas.

Tânărul: Hmm...

Filosoful: Ideea este că tu ai venit în vizită în biroul meu, iar eu am găsit în dumneata un prieten tânăr.

Tânărul: Sunt prietenul dumneavoastră?

Filosoful: Da, chiar ești. Dialogul nostru nu este nici consiliere, nici relație profesională. Pentru mine ești un prieten de neînlocuit. Nu crezi și dumneata la fel?

Tânărul: Sunt... prietenul dumneavoastră de neînlocuit? Nu, nu mă voi gândi la asta acum. Să mergem mai departe. Dar ultima sarcină, cea a iubirii?

Filosoful: Gândește-te ca și cum ar fi împărțită în două: prima, relațiile de iubire,

și a doua, relațiile familiale, în special relația părinte–copil. Am discutat despre muncă și prietenie, dar, dintre cele trei sarcini, cu siguranță sarcina iubirii este cea mai dificilă. Când o relație de prietenie se transformă în iubire, s-ar putea ca din clipa în care cei doi devin iubiți vorbele și gesturile permise între prieteni să nu mai fie permise. Mai exact, socializarea cu prieteni de sexul opus nu va mai fi permisă și, în unele cazuri, chiar și o simplă discuție telefonică cu cineva de sex opus va fi îndeajuns pentru a stârni gelozia. Distanța este foarte apropiată, iar relația foarte profundă.

Tânărul: Da, cred că nu se poate altfel.

Filosoful: Însă Adler nu acceptă limitarea partenerului. Dacă persoana pare să fie fericită, celălalt ar trebui să se bucure. Asta înseamnă iubire. Relațiile în care oamenii își impun restricții în cele din urmă se vor destrăma.

Tânărul: Stați puțin, acest raționament nu face decât să susțină infidelitatea. Chiar și în cazul în care partenerul e *fericit pentru că înșală, spuneți că ar trebui să ne bucurăm?*

Filosoful: Nu, nu susțin infidelitatea. Gândește-te în felul următor: o relație oarecum opresivă și tensionată între două persoane nu poate fi numită iubire, chiar dacă există pasiune. Ori de câte ori ești cu acea persoană și poți să fii liber, abia atunci simți cu adevărat iubirea. Poți să fii calm și să te porți firesc fără să te simți inferior sau copleșit de nevoia de a-ți etala superioritatea. Asta înseamnă iubire adevărată. Pe de altă parte, restricțiile sunt o manifestare a mentalității de a încerca să-ți controlezi partenerul și, de asemenea, o idee bazată pe sentimentul de

neîncredere. Nu e o situație prea ușor de acceptat când împarți același spațiu cu cineva care nu are încredere în tine, nu? Așa cum afirmă Adler, „Dacă doi oameni vor să trăiască împreună în armonie, amândoi trebuie să se considere personalități egale”.

Tânărul: Am înțeles.

Filosoful: Totuși, în relațiile de iubire și în căsătorie există și opțiunea despărțirii. Deci, chiar și soțul și soția care au trăit mulți ani împreună se pot despărți dacă o continuare a relației este o sursă de nefericire. Totuși, în principiu, în relația părinte–copil acest lucru este imposibil. Dacă iubirea romantică este legată doar de soartă, relația dintre părinți și copii este o legătură cu lanțuri grele. Și tu nu ai decât o foarfecă. Atât de dificilă este relația părinte–copil.

Tânărul: Așadar, ce putem face?

Filosoful: Ceea ce pot spune în momentul de față este că nu trebuie să fugi. Indiferent cât de multă nefericire îți aduce relația, nu trebuie să o eviți, ci să o înfrunți. Chiar dacă în cele din urmă îi vei pune capăt, mai întâi trebuie să o confrunți. Cel mai rău este să stai liniștit și să nu faci nimic. Practic este imposibil ca o persoană să trăiască complet singură, doar într-un context social omul devine „individ”. Iată de ce, în psihologia adleriană, încrederea în sine ca individ și cooperarea în cadrul societății sunt considerate obiective fundamentale. Și cum putem atinge aceste obiective? Privind acest aspect, Adler vorbește despre depășirea celor trei sarcini de serviciu, prietenie și iubire; sarcinile relațiilor interpersonale pentru care omul nu are altă soluție decât să le înfrunte.

Tânărul se chinuia, în continuare, să înțeleagă adevăratul sens al acestor **cuvinte**.

NU te LĂSA PĂCĂLIT DE „MINCIUNA VIEȚII”

Tânărul: Ah, iar mă zăpăciți. Ați spus că îi percep pe ceilalți drept dușmani și nu mă pot gândi la ei ca la niște prieteni, deoarece fug de sarcinile din viața mea. Totuși, ce înseamnă asta?

Filosoful: Să presupunem, de exemplu, că există un anume domn A, care îți displace fiindcă are niște defecte greu de trecut cu vederea.

Tânărul: Ha-ha, dacă sunteți în căutarea unor oameni care îmi displac, să știți că sunt destui.

Filosoful: Dar dumitale nu îți displace domnul A deoarece nu îi poți trece cu vederea defectele. Ți-ai propus, de la bun început, să nu îl placi, iar apoi ai început să-i cauți defecte pentru a-ți îndeplini acel scop.

Tânărul: E ridicol! De ce aș face așa ceva?

Filosoful: Pentru a evita o relație interpersonală cu domnul A.

Tânărul: Nici vorbă, e complet greșit. Evident că lucrurile se întâmplă invers. A făcut ceva ce nu mi-a plăcut, asta e motivul. Dacă nu ar fi făcut nimic, nu aveam motiv să-l consider antipatic.

Filosoful: Nu, greșești. E ușor de înțeles, dacă îți amintești exemplul persoanei care se desparte de cel pe care-l iubește. În relația dintre iubiți există momente în care, la un moment dat, unul dintre ei este exasperat de tot ce spune sau face partenerul său. De exemplu, ei nu-i mai place cum mănâncă el; faptul că, acasă, el se îmbracă *neglijent o umple de repulsie și* chiar și sforăitul lui o enervează. Asta

deși, până acum câteva luni, nimic din toate astea n-ar fi deranjat-o.

Tânărul: Da, sună cunoscut.

Filosoful: Ea reacționează așa deoarece, la un moment dat, s-a hotărât că vrea să încheie această relație și a căutat motive pentru asta. Celălalt nu s-a schimbat, ci scopul ei. Ascultă, oamenii sunt ființe extrem de egoiste, capabile să găsească numeroase defecte și erori la ceilalți, oricând situația cere. Poți avea în față un om fără cusur și cu toate astea să nu-ți fie deloc greu să găsești motive pentru a-l antipatiza. Tocmai de asta, lumea poate deveni oricând un loc periculos și există mereu posibilitatea să-i percepi pe toți ca pe niște dușmani.

Tânărul: Așadar, caut defecte la alții doar pentru a evita sarcinile mele de viață și, mai mult, pentru a evita relațiile interpersonale? Și fug considerându-i pe ceilalți dușmani?

Filosoful: Exact. Adler a evidențiat faptul că oamenii inventează tot felul de pretexte pentru a evita sarcinile vieții și a numit asta „minciuna vieții”.

Tânărul: Așa deci...

Filosoful: Da, este un termen dur. Omul transferă pe umerii altcuiva responsabilitatea pentru situația în care se află. Fugim de sarcinile vieții spunând că totul e din vina celorlalți sau din vina mediului. Exact ca în povestea pe care ți-am spus-o mai devreme, despre tânăra studentă căreia îi era frică să roșească. Ne mințim pe noi și îi mințim și pe cei din jur. Dacă stai să te gândești, e un termen destul de dur.

Tânărul: Dar cum puteți concluziona că mint? Nu știți nimic despre oamenii din

jurul meu sau despre viața mea, nu-i așa?

Filosoful: Adevărat, nu știu nimic despre trecutul dumitale. Nici despre părinți, nici despre fratele mai mare. Știu doar un singur lucru.

Tânărul: Care este acela?

Filosoful: Faptul că dumneata ești cel care ți-ai stabilit stilul de viață, nimeni altcineva.

Tânărul: Ah!

Filosoful: Dacă stilul tău de viață ar fi fost decis de oamenii din jurul dumitale, cu siguranță ai fi putut trece responsabilitatea asupra altcuiva. Însă stilul de viață ni-l alegem noi înșine. Este evident cui îi revine responsabilitatea.

Tânărul: Deci v-ați decis să mă condamnați, dar îi numiți pe oameni mincinoși și lași și spuneți că toți sunt responsabilitatea mea.

Filosoful: Nu trebuie să folosești forța furiei pentru a-ți întoarce spatele. E foarte important. Adler nu discută nici un moment despre sarcinile vieții în termeni de bine sau rău. Aici nu ar trebui să discutăm despre principii, despre bine sau rău, ci despre curaj.

Tânărul: Iar curaj!

Filosoful: Da. Chiar dacă eviți sarcinile vieții și te agăți de minciunile vieții, nu înseamnă că ai căzut pradă răului. Nu e o problemă care ar trebui condamnată din punct de vedere moral. Este vorba doar de curaj.

DE LA PSIHOLOGIA POSESIEI LA PSIHOLOGIA PRACTICĂ

Tânărul: Așadar, până la urmă vorbiți despre curaj? Asta îmi amintește că data trecută ați spus că psihologia adleriană este „o psihologie a curajului”.

Filosoful: Am să adaug: psihologia adleriană nu este o „psihologie a posesiei”, ci o „psihologie a folosirii”.

Tânărul: Așadar, iată o declarație: „Nu contează cu ce te naști, ci cum folosești cele cu care te naști”.

Filosoful: Exact. Îți mulțumesc că ți-ai amintit. Etiologia freudiană este o psihologie a posesiei și, în final, ajunge la determinism. Pe de altă parte, psihologia adleriană este o psihologie a folosirii, și omul este cel care decide.

Tânărul: Psihologia adleriană este o psihologie a curajului și, în același timp, o psihologie a folosirii...

Filosoful: Noi, oamenii, nu suntem atât de fragili încât să fim la mila traumelor etiologice (cauză și efect). Din punctul de vedere al teleologiei, noi înșine ne alegem viața și stilul de viață. Avem puterea de a face asta.

Tânărul: Dar, sincer, eu nu am încrederea necesară pentru a depăși complexul de inferioritate. Și poate veți spune că e o „minciună a vieții”, dar probabil nu voi fi niciodată capabil să mă eliberez din complexul de inferioritate.

Filosoful: De ce nu crezi asta?

Tânărul: Poate aveți dreptate. De fapt, sunt sigur de asta și curajul este ce îmi lipsește. Pot accepta și ideea despre minciuna vieții. Mă îngrozește interacțiunea cu

oamenii. Nu vreau să fiu rănit în relațiile interpersonale și vreau să-mi amân sarcinile vieții. De asta mi-am pregătit toate aceste scuze. Da, este exact așa cum spuneți. Dar nu cumva ceea ce afirmați este un fel de abordare spirituală? Tot ce spuneți, de fapt, este: „Ți-ai pierdut curajul, trebuie să îți aduni curajul”. Nu e cu nimic diferit față de instructorul caraghios care îți dă sfaturi atunci când vine, te bate pe umăr și spune: „Fii vesel!” Deși motivul pentru care nu o duc bine este că, pur și simplu, nu pot să fiu vesel!

Filosoful: Așadar, spui că ai dori să îți sugerez niște pași clari?

Tânărul: Da, vă rog. Sunt om, nu mașinărie. Mi s-a tot spus că mi-am pierdut complet curajul, dar chiar nu pot să-mi realimentez curajul, precum rezervorul de benzină.

Filosoful: Bine. Dar am stat din nou prea mult în seara asta; e târziu, așa că hai să continuăm data viitoare.

Tânărul: Nu încercați să scăpați, nu?

Filosoful

: Bine!

Șteles că nu. Data viitoare probabil vom discuta despre libertate.

Tână

rul: Nu despre c

uraj?

Filosoful: Da, va fi o discuție despre libertate, esențială atunci când vorbim despre curaj. Te rog să reflectezi la ceea ce înseamnă curajul.

Tânărul: Ce înseamnă curajul... Bine. Abia aștept să ne întâlnim data viitoare.

勇氣

A treia NOAPTE

Ignoră sarcinile celorlalți

După două săptămâni de frământări, tânărul i-a făcut filosofului o nouă vizită. Ce este libertatea? De ce nu pot oamenii să fie liberi? De ce nu pot eu să fiu liber? Care este adevărata esență a motivului care mă *constrânge*, oricare ar fi acesta? Tema pe care o primise îl copleșea, dar părea imposibil să găsească un răspuns convingător. Cu cât se gândea mai mult la asta, cu atât tânărul începea să înțeleagă că nu este liber.

RESPINGE DORINȚA DE RECUNOAȘTERE

Tânărul: Așadar, ați spus că azi vom discuta despre libertate.

Filosoful: Da. Ai avut timp să te gândești la ce înseamnă libertatea?

Tânărul: Da, chiar mi-am făcut timp. M-am gândit mult la asta.

Filosoful: Și ai ajuns la vreo concluzie?

Tânărul: Ei bine, nu am putut găsi nici un răspuns. Dar am găsit asta – nu e ideea mea, ci e ceva ce am descoperit la bibliotecă, un rând dintr-un roman de Dostoievski: „Banii sunt moneda libertății”. Ce credeți? Nu cumva „libertatea creată” este reconfortantă? Serios vorbind, am fost fascinat să descopăr acest rând, care duce direct la ceva ce numim bani.

Filosoful: Înțeleg. Cu siguranță, dacă ar fi să vorbim în termeni foarte generali despre adevărata valoare a tuturor celor ce pot fi obținute cu bani, am putea spune că aceasta înseamnă libertatea. E o observație pertinentă, categoric. Dar nu ai merge atât de departe încât să spui că „libertatea înseamnă bani”, nu-i așa?

Tânărul: Este exact cum spuneți. Probabil există libertate ce poate fi obținută cu bani. Cu siguranță libertatea înseamnă mai mult decât ne închipuim. Deoarece, în realitate, toate necesitățile vieții se obțin prin tranzacții financiare. Și atunci, să deducem că un om cu foarte mulți bani poate fi liber? Eu nu cred că așa stau lucrurile; evident, aș vrea să nu cred așa ceva și că valorile umane și fericirea oamenilor nu pot fi cumpărate.

Filosoful: Ei bine, să spunem că deocamdată ai obținut libertatea financiară. Și

apoi, deși ai obținut o avere foarte mare, nu ai găsit fericirea. Atunci ce probleme și lipsuri vei mai avea?

Tânărul: Ar fi relațiile interpersonale despre care ați vorbit. M-am gândit mult la asta. De exemplu, poți fi binecuvântat cu o mare bogăție, dar să nu ai pe nimeni care să te iubească; să nu ai pe nimeni pe care să-l poți numi prieten și să nu te placă nimeni. E o mare neșansă. Un alt cuvânt pe care nu mi-l pot scoate din minte este „legături”. Fiecare dintre noi trăiește strâns legat și se zbate în aceste fire pe care le numim legături. Să fii nevoit să rămâi legat, de exemplu, de o persoană de care nici măcar nu îți pasă sau să fii tot timpul în gardă pentru a te feri de toanele unui șef îngrozitor. Imaginați-vă, dacă am putea să ne eliberăm de aceste relații interpersonale meschine, ce ușor ar fi totul! Dar nimeni nu poate să se elibereze cu adevărat. Oriunde mergem suntem înconjurați de oameni și suntem ființe sociale care există prin relația cu alți oameni. Indiferent ce facem, nu putem scăpa de strânsoarea relațiilor interpersonale. Înțeleg acum că afirmația lui Adler, care spune „Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale”, este o reflecție de o deosebită profunzime.

Filosoful: Este un element esențial. Să mai aprofundăm puțin. Ce anume din relațiile noastre interpersonale ne răpește libertatea?

Tânărul: Data trecută ați vorbit despre cum îi privim pe ceilalți oameni, ca prieteni sau dușmani. Ați spus că, dacă putem să-i vedem pe ceilalți drept camarazi, ne schimbăm și modul în care privim lumea. Ceea ce spuneți pare logic. Eram destul de convins când am plecat de aici. Dar apoi, ce s-a întâmplat? M-am gândit mai

atent și mi-am dat seama că anumite aspecte ale relațiilor interpersonale nu pot fi explicate în totalitate.

Filosoful: Care anume?

Tânărul: Cel mai evident este existența părinților. Nu m-aș putea gândi la părinți ca la niște dușmani. În copilărie, mai ales, erau cei mai mari protectori, care m-au crescut și m-au ferit de greutate. Din acest punct de vedere le sunt sincer recunoscător. Și totuși, părinții mei au fost foarte stricți. V-am vorbit despre asta data trecută, de faptul că mă comparau cu fratele meu mai mare și refuzau să îmi recunoască meritele. Și au mereu comentarii legate de viața mea, spunând că ar trebui să studiez mai mult, să nu mă împrietenesc cu oricine, să intru măcar la universitate, să mă angajez în nu știu ce domeniu și așa mai departe. Pretențiile lor au pus multă presiune pe mine și, categoric, m-am simțit legat.

Filosoful: Și până la urmă ce ai făcut?

Tânărul: Am impresia că, până să încep studiile la universitate, nu am fost niciodată capabil să ignor intențiile părinților mei. Eram stresat, fapt foarte neplăcut, dar cert este că, de fiecare dată, dorințele mele au părut să se suprapună cu cele ale părinților mei. Totuși, mi-am ales singur locul de muncă.

Filosoful: Acum, dacă tot ai adus vorba, încă nu știu nimic în privința asta. Ce profesie ai?

Tânărul: Sunt bibliotecar într-o bibliotecă a universității. Părinții mei voiau să preiau editura tatălui, așa cum a făcut fratele meu. Din cauza asta, de când am început să lucrez aici, relația dintre noi a devenit oarecum tensionată. Dacă nu ar fi

fost părinții mei, ci în schimb o prezență ostilă în viața mea, probabil nu m-ar fi deranjat câtuși de puțin, deoarece, oricât ar fi încercat să se amestece, aș fi putut să-i ignor. Dar, după cum am spus, părinții nu îmi sunt dușmani. Dacă îmi sunt sau nu camarazi, asta e o altă

problemă, însă, cel puțin, nu sunt ceea ce aș numi dușmani. E o relație mult prea apropiată ca să le pot ignora intențiile.

Filosoful: Atunci când ai ales la ce universitate vei merge, așa cum au dorit și părinții dumitale, ce sentimente ai avut în ceea ce îi privește?

Tânărul: E complicat. Aveam resentimente, dar, pe de altă parte, m-am simțit ușurat. Știți, dacă mergeam la școala aceea îi puteam face să-mi recunoască meritele.

Filosoful: Îi puteai face să-ți recunoască meritele?

Tânărul: Haideți să nu ne încurcăm în întrebări. Sunt sigur că știți la ce mă refer. E vorba despre așa-numita „dorință de recunoaștere”. Adică problemele interpersonale, pe scurt. Noi, oamenii, trăim cu dorința permanentă de a ni se recunoaște meritele. Tocmai pentru că celălalt nu este un dușman teribil dorim asta de la el, nu? Așadar, da, e adevărat; doream ca părinții mei să îmi recunoască meritele.

Filosoful:

Înțeleg. Hai să discutăm despre principalele premise ale psihologiei adleriene cu privire la această problemă. Psihologia adleriană neagă nevoia de căutare a recunoașterii din partea celorlalți.

Tânărul: Neagă nevoia de recunoaștere?

Filosoful: Nu e nevoie de recunoaștere din partea celorlalți. De fapt, nici nu

trebuie să căutăm recunoaștere. Acest aspect nu poate fi trecut cu vederea.

Tânărul: Nici vorbă! Nu este dorința de recunoaștere o dorință cu adevărat universală, care le motivează pe toate ființele umane?

NU TRĂI PENTRU A SATISFACE AȘTEPTĂRILE CELORLALȚI

Filosoful: Desigur, recunoașterea din partea celorlalți este un motiv de bucurie. Dar ar fi greșit să spunem că recunoașterea este absolut necesară. De ce căutăm în primul rând recunoașterea? Sau, pe scurt, de ce dorim să fim lăudați de alții?

Tânărul: E simplu. Recunoașterea celorlalți ne face să ne simțim cu adevărat valoroși, scăpând astfel de sentimentul de inferioritate și învățând să avem încredere în noi. Da, este o problemă de valoare. Cred că ați menționat acest lucru data trecută: și anume, sentimentul de inferioritate este o problemă legată de judecata de valoare. Tocmai pentru că nu am avut parte niciodată de recunoașterea părinților mei, am trăit o viață condusă de sentimentul de inferioritate.

Filosoful: Acum, hai să ne imaginăm o situație obișnuită. De exemplu, să spunem că ai făcut curățenie la locul de muncă. Problema este că nimeni nu pare să fi observat. Sau, dacă au observat, nimeni nu și-a arătat aprecierea pentru ce ai făcut sau măcar să-ți fi adresat un cuvânt de mulțumire. Așadar, vei mai face curățenie și de acum înainte?

Tânărul: Ce situație dificilă! Presupun că, dacă nimeni nu apreciază ceea ce fac, s-ar putea să renunț.

Filosoful: De ce?

Tânărul: Toți trebuie să facă asta. Dar dacă îmi suflec mânecile și trec la treabă și nu primesc nici un cuvânt de mulțumire? Presupun că mi-aș pierde motivația.

Filosoful: Acesta este riscul dorinței de recunoaștere. Oare de ce așteaptă

oamenii recunoaștere din partea celorlalți? În multe dintre cazuri asta se întâmplă din cauza influenței educației de tip răsplată și

pedeapsă.

Tânărul: Educația bazată pe răsplată și pedeapsă?

Filosoful: Dacă facem ce trebuie, primim laude. Dacă greșim, suntem pedepsiți. Adler a criticat vehement acest tip de educație. Duce la stiluri de viață greșite când oamenii se gândesc: Dacă nu mă laudă nimeni, nu voi face ceea ce trebuie sau Dacă nu mă pedepsește nimeni, pot face și greșeli. Deja scopul este să fii laudat când faci curățenie la locul de muncă. Iar dacă nu te laudă nimeni, fie te vei indigna, fie vei decide că nu vei mai face asta niciodată. Cu siguranță, ceva nu este în regulă în această situație.

Tânărul: Nu! Mi-aș dori să nu transformați totul în ceva banal. Nu discut despre educație. Dorința de recunoaștere din partea celorlalți, de acceptare din partea celor apropiați este ceva normal.

Filosoful: Greșești profund. Uite, noi nu trăim pentru a satisface așteptările celorlalți.

Tânărul: Ce vreți să spuneți?

Filosoful: Nici dumneata, nici eu nu trăim pentru a satisface așteptările celorlalți. Nu e necesar să satisfacem așteptările celorlalți.

Tânărul: Ce explicație convenabilă! Spuneți că ar trebui să ne gândim doar la noi înșine și să trăim în autosuficiență?

Filosoful: Învățăturile iudaice spun cam așa: dacă nu îți trăiești viața pentru tine, atunci cine o va trăi pentru tine? Trăiești doar propria ta viață. Când ne gândim

pentru cine trăim, bineînțeles că este pentru noi înșine. Și apoi, dacă nu trăim viața pentru noi înșine, cine ar putea-o trăi în locul nostru? Până la urmă, trăim gândindu-ne la „sine”. Nu există nici un motiv pentru a gândi altfel.

Tânărul: Așadar, după câte văd sunteți cuprins de nihilism. Spuneți că, în esență, trăim gândindu-ne la „sine”? Și asta e bine? Ce gândire deplorabilă!

Filosoful: Nu e nihilism, nici vorbă de așa ceva. Este mai degrabă opusul. Când căutăm recunoaștere din partea celorlalți și ne preocupăm doar cum suntem judecați de alții, înseamnă că trăim viața altor oameni.

Tânărul: Ce înseamnă asta?

Filosoful: Dorința disperată de a fi recunoscut duce către o viață în care urmezi așteptările altor oameni, care vor să fii „un anumit tip de persoană”. Cu alte cuvinte, renunți la ce ești tu de fapt și trăiești viața altora. Și, te rog, amintește-ți: dacă nu trăiești pentru a satisface așteptările altora, rezultă că nici ceilalți nu trăiesc pentru a-ți satisface așteptările. S-ar putea ca ceilalți să nu acționeze așa cum ai vrea, dar nu are rost să te înfurii. E firesc.

Tânărul: Nu, nu e așa! Țasta e un argument care schimbă total bazele societății. Vedeți dumneavoastră, avem dorința de a fi recunoscuți. Dar, pentru a beneficia de recunoașterea celorlalți, mai întâi trebuie să recunoaștem noi meritele altora. Recunoașterea celorlalți apare tocmai pentru că noi admirăm alți oameni și alte sisteme de valori. Societatea noastră este construită tocmai pe această relație de recunoaștere reciprocă. Argumentația dumneavoastră e groaznică, o formă de gândire periculoasă, care riscă să îndrepte ființa umană spre izolare și duce la conflicte. Ce

incitare diabolică, să treziți inutil neîncrederea și îndoiala!

Filosoful: Ha-ha, chiar că ai un vocabular interesant! Nu are rost să ridici tonul – hai să ne gândim puțin. Omul are nevoie de recunoaștere, altfel suferă. Dacă nu are parte de recunoaștere de la părinți și de la ceilalți, nu va avea încredere în el. Oare e sănătos să trăim așa? Deci ne-am putea gândi că Dumnezeu veghează, așa că hai să adunăm niște fapte bune. Dar această idee plus opinia nihilistă conform căreia „Nu există Dumnezeu, așa că faptele rele sunt permise” sunt două fețe ale aceleiași monede. Chiar dacă presupunem că nu există Dumnezeu și nu putem obține recunoașterea din partea Domnului, tot ar trebui să trăim această viață. De fapt, trebuie să respingem recunoașterea din partea celorlalți tocmai pentru a depăși nihilismul unei lumi fără Dumnezeu.

Tânărul: Puțin îmi pasă de discuția asta despre Dumnezeu. Să vorbim fără ocolișuri despre mentalitatea oamenilor obișnuiți. Ce ziceți, de exemplu, de dorința de a primi recunoaștere din punct de vedere social? De ce ne dorim să avansăm? De ce căutăm statut și faimă? Este dorința de a fi considerat important de întreaga societate – e dorința de recunoaștere.

Filosoful: Atunci, dacă obții acea recunoaștere, poți spune că ai găsit cu adevărat fericirea? Oare oamenii care și-au stabilit un statut social sunt fericiți cu adevărat?

Tânărul: Nu, dar asta...

Filosoful: Atunci când încearcă să obțină recunoaștere din partea celorlalți, aproape toți oamenii consideră că satisfacerea așteptărilor celor din jur reprezintă mijlocul pentru atingerea aceluși scop. Iar asta este în concordanță cu curentul de

gândire al educației de tip răsplată și pedeapsă, care spune că vei fi lăudat dacă acționezi corespunzător. Dacă, de exemplu, principalul scop al muncii tale este acela de a satisface așteptările celorlalți, atunci acea muncă va fi foarte dificilă pentru dumneata, fiindcă vei fi mereu îngrijorat că alții te urmăresc și te vei teme de judecata lor, așa că îți vei reprimă „adevăratul eu”. Poate vei fi surprins să afli că aproape nici unul dintre clienții mei, care vin pentru consiliere, nu este egoist. Mai degrabă suferă în încercarea de a împlini așteptările altora, așteptările părinților și ale profesorilor. Așadar, într-un sens bun, nu se pot comporta într-o manieră egoistă.

Tânărul: Deci ar trebui să fiu egoist?

Filosoful: Să nu fii indiferent față de ceilalți. Ca să înțelegi, e necesar să afli ceea ce, în psihologia adleriană, poartă numele de „separarea sarcinilor”.

Tânărul: Separarea sarcinilor? E un concept nou. Să auzim!

Iritarea tânărului atinsese punctul maxim. Negarea dorinței de recunoaștere? **Refuzul de a satisface așteptările celorlalți? Un trai mai concentrat pe propria persoană? Despre ce naiba vorbește filosoful ăsta? Nu cumva dorința de recunoaștere este motivația cea mai importantă pentru asocierea dintre oameni și formarea treptată a societății?** Tânărul se întreba: Dar dacă ideea acestei „separări a sarcinilor” nu mă convinge? Nu voi putea să îl accept pe acest om și, la urma urmelor, nici **pe Adler**, pentru tot restul vieții mele.

CUM SĂ SEPARI SARCINILE

Filosoful: Să presupunem că unui copil îi este greu să studieze. Nu e atent în clasă, nu își face temele și își lasă și cărțile la școală. Ei bine, ce ai face dacă ai fi tatăl lui?

Tânărul: Păi, desigur, aș încerca tot ce îmi vine în minte pentru a-l face să se implice. L-aș angaja pe un mediator și l-aș obliga să meargă la un centru de studiu, chiar dacă ar trebui să îl trag de urechi până acolo. Aș zice că este de datoria unui părinte. De fapt, eu așa am fost crescut. Nu mi se permitea să mănânc la cină până când nu-mi terminam temele.

Filosoful: Atunci, hai să îți pun o altă întrebare. Și ai învățat să iubești studiul chiar dacă ai fost obligat să înveți prin metode atât de dure?

Tânărul: Din nefericire, nu. Pur și simplu am avut grijă să învăț la școală și pentru examene.

Filosoful: Înțeleg. Bun, acum îți voi vorbi despre toate acestea din perspectiva conceptelor de bază ale psihologiei adleriene. De exemplu, atunci când suntem puși în fața sarcinii de învățare, în psihologia adleriană pornim de la premisa: „A cui este această sarcină?”

Tânărul: A cui sarcină?

Filosoful: Dacă acel copil învață sau nu. Dacă iese la joacă cu prietenii sau nu. În principiu, aceasta este sarcina copilului, nu a părintelui.

Tânărul: Vreți să spuneți că este un lucru pe care ar trebui să-l facă acel copil?

Filosoful: Pe scurt, da. Nu ar avea rost ca părinții să învețe în locul copilului, nu?

Tânărul: Păi nu, nu ar avea rost.

Filosoful: Învățatul este sarcina copilului. Gestionarea situației de către părinte, care îl obligă pe copil să învețe, este, de fapt, o intruziune în sarcina altcuiva. E greu de evitat o confruntare în acest caz. Trebuie să gândim din perspectiva întrebării: a cui este această sarcină? Și să separăm, permanent, sarcinile noastre de cele ale altor persoane.

Tânărul: Cum le putem separa?

Filosoful: Nu trebuie să ne amestecăm în sarcinile altora. Atât.

Tânărul: Atât?

Filosoful: În general, toate problemele din relațiile interpersonale sunt cauzate de implicarea noastră în sarcinile altora sau invers. Separarea sarcinilor este suficientă pentru a schimba profund relațiile interpersonale.

Tânărul: Hmm... Nu prea înțeleg. Mai întâi, cum ne dăm seama a cui e sarcina? Din punctul meu de vedere, vorbind realist, constrângerea copilului să studieze intră în sarcina părinților. Pentru că majoritatea copiilor nu studiază doar din entuziasm și, la urma urmei, părintele este cel care are grijă de copil.

Filosoful: Există o modalitate destul de simplă de a afla cui îi aparține sarcina. Ia în calcul: cine va obține în cele din urmă rezultatul final datorat alegerii făcute? Când copilul a decis să nu studieze, într-un final, rezultatul acestei decizii – de exemplu, faptul că nu poate ține pasul cu ceilalți din clasă sau să intre la școala dorită – nu revine neapărat părinților, ci copilului. Cu alte cuvinte, învățatul este sarcina celui din urmă.

Tânărul: Nu, faceți o mare greșeală! Părintele, care are mai multă experiență de viață și are și rolul de protector, are responsabilitatea de a-l îndemna pe copil să învețe, astfel încât să nu apară astfel de situații. Este pentru binele copilului, și nu o intruziune. Deși învățatul poate fi sarcina copilului, obligația de a-l face să învețe este a părintelui.

Filosoful: Este foarte adevărat, auzim mereu cum părinții din ziua de azi spun: „E pentru binele tău”. Dar e limpede că fac asta pentru a-și îndeplini propriile scopuri, care ar putea fi, de exemplu, imaginea lor în societate, nevoia de a se mândri sau dorința de control. Cu alte cuvinte, nu este „pentru binele tău”, ci al părinților. Și tocmai pentru că simte falsitatea situației, copilul se revoltă.

Tânărul: Așadar, chiar dacă copilul nu a învățat deloc, spuneți că, din moment ce este sarcina lui, ar trebui să îl las în pace?

Filosoful: Trebuie să fim atenți. Psihologia adleriană nu recomandă abordarea prin neimplicare. Lipsa acesteia înseamnă că nu știi și nici măcar nu te interesează ce face copilul. În schimb, prin simplul fapt că știi ce face copilul, îl protejezi. Dacă problema este învățarea, copilul trebuie să știe că asta este sarcina lui și trebuie să-i dai de înțeles că îl vei ajuta ori de câte ori dorește să învețe. Dar nu trebuie să intervii în sarcina copilului. Dacă nu cere ajutorul, nu este indicat să ne amestecăm.

Tânărul: E valabil și în alte relații?

Filosoful: Da, bineînțeles. De exemplu, în consilierea psihologică adleriană nu considerăm că schimbarea clientului este sarcina consilierului.

Tânărul: Ce vreți să spuneți?

Filosoful: În urma consilierii, ce decizie ia clientul? Să își schimbe viața sau nu. Aceasta este sarcina clientului, iar consilierul nu poate interveni.

Tânărul: Imposibil, nu pot accepta o atitudine atât de iresponsabilă!

Filosoful: Firește, îi ajutăm cât de mult putem. Dar, dincolo de asta, nu trebuie să ne implicăm. E o zicală care spune așa: „Poți duce un cal la apă, dar nu-l poți forța să bea”. Te rog să te gândești că, în psihologia adleriană, consilierea și orice altă formă de asistență respectă această regulă. Impunerea schimbării prin ignorarea intențiilor individului va duce doar la o reacție încordată.

Tânărul: Consilierul nu schimbă viața clientului?

Filosoful: Tu ești singurul care poate face o schimbare.

IGNORĂ SARCINILE CELORLALȚI

Tânărul: Atunci, ce faceți de pildă cu persoanele introvertite? Adică, cu cineva precum prietenul meu. Chiar și atunci ați spune că este vorba despre separarea sarcinilor, că nu trebuie să intervenim și nu are nici o legătură cu părinții?

Filosoful: Va putea ieși din starea asta sau nu? Sau ce ar trebui să facă în privința asta? În principiu, este o sarcină pe care trebuie să o îndeplinească singur, nu e nevoie de intervenția părinților. Cu toate acestea, nefiind niște străini, ar putea acorda un oarecare sprijin. Acum, lucrul cel mai important este dacă copilul simte că are libertatea de a se consulta cu părinții când se confruntă cu o dilemă și dacă aceștia *au construit constant o relație* de încredere suficient de puternică.

Tânărul: Atunci, presupunând că propriul copil s-a închis în sine, ce ați face? Vă rog, nu răspundeți ca un filosof, ci ca părinte.

Filosoful: În primul rând, eu m-aș gândi că asta este sarcina copilului. Aș încerca să nu intervin în dorința lui de a sta retras și aș evita să acord prea multă atenție stării lui. Apoi i-aș lăsa de înțeles că sunt gata să îl ajut oricând are nevoie. Astfel, înțelegând schimbarea de atitudine a părintelui, copilul nu va avea altă opțiune decât să-și asume sarcina, aceea de a se gândi ce trebuie să facă. Probabil va veni să ceară îndrumări și probabil va încerca să *rezolve singur unele lucruri*.

Tânărul: Chiar credeți că ați reuși să gestionați atât de bine situația dacă ar fi vorba de copilul dumneavoastră?

Filosoful: În mod normal, părintele care suferă din cauza relației cu copilul său

gândește așa: Copilul este viața mea. Cu alte cuvinte, părintele preia sarcina copilului și nu se mai poate gândi la nimic altceva în afară de copil. Atunci când, în sfârșit, părintele constată cum stau lucrurile,

conceptul de „eu” a dispărut din viața sa. Totuși, indiferent cât de multe din greutățile copilului duce părintele în spate, copilul rămâne un individ independent. Copiii nu devin ceea ce își doresc părinții. În alegerea universității, a locului de muncă sau a partenerului de viață și chiar în subtilitățile zilnice legate de limbaj și comportament, ei nu acționează în conformitate cu dorințele părinților lor. Firește, părinții își fac griji în privința lor și, din când în când, vor să intervină. Dar, așa cum am mai spus, copilul nu trăiește pentru a satisface așteptările celorlalți, așa cum o face un părinte.

Tânărul: Așadar trebuie să stabilem limite, chiar și cu familia?

Filosoful: De fapt, în familii distanța este mai mică, așa că separarea sarcinilor este cu atât mai necesară.

Tânărul: Nu are logică. Pe de o parte, vorbiți despre dragoste și, pe de alta, o negați. Dacă trageți astfel o linie între dumneavoastră și ceilalți oameni, nu vă veți mai încrede în nimeni niciodată!

Filosoful: Uite, să crezi înseamnă, între altele, și să separi sarcinile. Crezi în partenerul tău de viață; asta este sarcina dumată. Dar felul în care acea persoană se comportă în funcție de așteptările dumată este sarcina altora, la fel și încrederea. Când insiști în propriile dorințe fără să-ți fi impus o limită, fără să-ți dai seama te implici într-o formă de hărțuire. Să presupunem că soțul sau soția nu a făcut ce ți-ai fi dorit. Ai mai putea avea încredere în acea persoană? Ai mai putea să

o iubești? Sarcina de iubire despre care vorbește Adler este inclusă în aceste întrebări.

Tânărul: E dificil! Foarte dificil.

Filosoful: Desigur, așa este. Dar gândește-te în felul următor: prin intervenția și preluarea sarcinilor celorlalți transformăm viața individului în una dificilă și plină de complicații. Dacă trăiești o viață plină de griji și suferință – care rezultă din relațiile interpersonale –, în primul rând, trebuie să stabilești limitele care indică: „De aici încolo nu mai e sarcina mea”. Elimină preluarea sarcinilor altor persoane. Acesta este primul pas către o viață fără griji și greutate.

CUM SCapi DE PROBLEMELE RELAȚIILOR INTERPERSONALE

Tânărul: Nu știu ce să zic, nu mi se pare în regulă.

Filosoful: Atunci hai să ne imaginăm că părinții dumitale se opun vehement alegerii pe care o faci cu privire la locul de muncă. De fapt, au fost împotriva, nu-i așa?

Tânărul: Da, așa este. Nu aș merge atât de departe încât să spun că s-au opus vehement, dar au făcut tot felul de comentarii sarcastice.

Filosoful: Bun, hai să exagerăm puțin și să spunem că s-au opus vehement. Tatăl dumitale tuna și fulgera, iar mama protesta cu lacrimi în ochi împotriva deciziei pe care ai luat-o. Categorie, ei nu sunt de acord să devii bibliotecar și, dacă nu preiei afacerea familiei, așa cum a făcut fratele dumitale, s-ar putea chiar să te dezmoștenească. Dar cum accepți sentimentul că „lipsa de aprobare” din partea părinților este sarcina lor, și nu a dumitale? Această problemă nu trebuie să te îngrijoreze.

Tânărul: Stați puțin! Vreți să spuneți că nu contează cât de mult îmi întristez părinții?

Filosoful: Exact. Nu contează.

Tânărul: Cred că glumiți! Nu pot să cred că există o filosofie care să recomande un comportament nerecunoscător din partea unui fiu!

Filosoful: Tot ce poți face referitor la viața ta este să alegi calea cea mai bună în care crezi. Pe de altă parte, cum judecă ceilalți alegerea făcută de tine? Aceasta este sarcina lor și nu ai cum să intervii.

Tânărul: Ce crede altcineva despre mine – dacă mă place sau nu – este sarcina altei persoane, nu a mea. Asta vreți să spuneți?

Filosoful: Asta înseamnă separare. Te îngrijorează faptul că pe alții îi interesează ce faci. Te îngrijorează faptul că alții te judecă. Din

această cauză tânjești mereu după recunoașterea lor. Și, la urma urmelor, de ce te îngrijorează că pe alții îi interesează ce faci? Psihologia adleriană are un răspuns foarte simplu. Presupui că lucrurile care ar trebui să reprezinte sarcinile celorlalți sunt ale dumitale. Amintește-ți cuvintele bunicii: „Ești singurul care își face griji cu privire la felul în care arăți”. Observația ei este chiar esența separării sarcinilor. Ce cred oamenii atunci când te privesc – aceasta este sarcina lor și nu ai cum să o controlezi.

Tânărul: În teorie, înțeleg. Partea rațională din mine îmi spune că are logică. Dar sentimentele mele nu pot ține pasul cu o astfel de argumentație impusă.

Filosoful: Atunci hai să încercăm o altă abordare. Să spunem că un bărbat este necăjit din cauza relațiilor interpersonale din compania la care lucrează. Are un șef complet nebun, care țipă la el cu orice ocazie. Oricât de mult încearcă, șeful lui nu îi recunoaște eforturile și nu ascultă niciodată cu adevărat ceea ce spune.

Tânărul: Seamănă perfect cu șeful meu.

Filosoful: Dar recunoașterea șefului tău este o prioritate? Nu e treaba dumitale să fii plăcut de colegi la locul de muncă. Șeful nu te place. Iar motivele pentru care nu te place sunt, evident, absurde. Dar, în acest caz, nu e nevoie să te împrietenești cu el.

Tânărul: Sună bine, dar omul e șeful meu, înțelegeți? Nu pot lucra dacă

superiorul direct mă evită.

Filosoful: Din nou, e vorba despre minciuna vieții despre care vorbește Adler. Nu îmi pot face treaba pentru că șeful mă evită. E vina șefului meu dacă activitatea mea nu merge bine. Persoana care face aceste afirmații se folosește de existența acestui șef ca scuză pentru un lucru care nu merge bine. Precum studenta căreia îi era teamă să nu cumva să roșească, și tu ai nevoie de un șef groaznic. Deoarece atunci poți spune: dacă nu ar fi acest șef, aș lucra mai mult.

Tânărul: *Nu, nu cunoașteți care este relația mea cu șeful! Aș vrea să nu mai faceți presupuneri la întâmplare!*

Filosoful: Această discuție se referă la elementele fundamentale ale psihologiei adleriene. Când suntem furioși, nimic nu merge. Te gândești: Am acel șef, deci nu pot munci. Este etiologie în toată regula. Dar, de fapt, realitatea este că Nu vreau să muncesc, așa că inventez un șef groaznic sau Nu vreau să recunosc că sunt incapabil, așa că voi inventa un șef groaznic. Asta ar fi perspectiva teleologică asupra situației.

Tânărul: Probabil așa ar fi încadrată în abordarea teleologică generală prezentată de dumneavoastră. Dar, în cazul meu, situația este diferită.

Filosoful: Atunci să presupunem că ai reușit să separi sarcinile. Cum ar arăta lucrurile? Cu alte cuvinte, indiferent cât de mult încearcă șeful tău să-și îndrepte furia exagerată înspre dumneata, această sarcină nu îți aparține. Sentimentele exagerate sunt sarcini de care trebuie să se ocupe șeful dumitale. Nu e nevoie să te împrietenești cu el sau să îi cedezi până când te va înfrânge. Mai bine te-ai gândi

astfel: Ceea ce ar trebui să fac este să mă ocup de sarcinile din viața mea, fără ascunzișuri.

Tânărul: Dar asta e...

Filosoful: Toți suferim din cauza relațiilor interpersonale. Ar putea fi relația cu părinții, cu fratele mai mare sau ar putea fi vorba despre relațiile interpersonale de la locul de muncă. Așadar, data trecută spuneai că dorești să parcurgem anumiți pași. Uite ce îți propun. Mai întâi ar trebui să ne punem întrebarea: a cui este această sarcină? Apoi să facem separarea sarcinilor. Să delimităm, cu calm, limita până unde se desfășoară sarcinile noastre și unde încep sarcinile celorlalți. Și să nu intervenim în sarcinile altora ori să permitem, chiar și unei singure persoane, să intervină în sarcinile noastre. Acesta este un punct de vedere clar și revoluționar al psihologiei adleriene și are potențialul de a determina schimbări radicale în privința problemelor din relațiile interpersonale.

Tânărul: Aha... încep să înțeleg la ce v-ați referit când ați spus că tema discuției de astăzi este libertatea.

Filosoful: Exact. Acum încercăm să vorbim despre libertate.

Taie NODUL GORDIAN

Tânărul: Cu siguranță, dacă am înțelege și am pune în practică separarea sarcinilor, relațiile interpersonale individuale s-ar elibera imediat de constrângeri. Dar tot nu pot accepta această idee.

Filosoful: Continuă. Te ascult.

Tânărul: Cred că, în teorie, separarea sarcinilor este în totalitate corectă. Ceea ce alții cred despre mine sau modul în care mă judecă reprezintă sarcina lor și eu nu pot face nimic în privința asta. Ar trebui să fac ce e de făcut în viață, fără ascunzișuri. Nu m-ar deranja dacă ați numi asta o realitate despre viață – iată cât de sincer cred că aveți dreptate. Dar gândiți-vă: din punct de vedere moral sau etic, putem oare să spunem că așa e corect? Mai exact, să trăim trasând granițe între noi? Oare nu ați îndepărta oamenii spunând: „Aceasta este o intervenție!” ori de câte ori le-ați trezi îngrijorarea și s-ar interesa de starea dumneavoastră? Mi se pare că ar călca în picioare bunăvoința celorlalți.

Filosoful: Ai auzit de un bărbat pe nume Alexandru cel Mare?

Tânărul: Alexandru cel Mare? Da, am învățat despre el la istoria universală.

Filosoful: A fost un rege macedonean, care a trăit în secolul al IV-lea î.Hr. Pe când înainta, cu armatele sale, pe teritoriul regatului persan al Lidiei, a aflat de existența unui car de luptă păstrat cu sfințenie în templu. Carul de luptă fusese bine legat de o coloană din interiorul templului de către fostul rege Gordias și exista o veche legendă care spunea: „Acela care va desface acest nod va fi stăpânul Asiei”.

Era un nod foarte strâns, pe care mulți bărbați pricepuți au crezut că îl pot desface, dar nici unul nu a reușit. Ei bine, ce crezi că a făcut Alexandru cel Mare când s-a aflat în fața acestui nod?

Tânărul: Păi, nu a reușit să desfacă nodul cu ușurință, iar apoi a devenit conducătorul Asiei?

Filosoful: Nu, nu așa s-a întâmplat. Îndată ce Alexandru cel Mare a văzut cât de strâns este nodul și-a scos sabia și l-a tăiat în două cu o singură lovitură.

Tânărul: Uau!...

Filosoful: Apoi, se zice că ar fi spus în felul următor: „Destinul nu e determinat de o legendă, el se croiește cu sabia”. Nu îl interesa puterea legendei și avea să își croiască destinul cu sabia. Așa cum știi, a devenit mai apoi cel mai mare cuceritor al tuturor teritoriilor cunoscute azi drept Orientul Mijlociu și Asia de Vest. Aceasta este celebra istorioară cunoscută drept „nodul gordian”. Și, astfel, nodurile complicate – lanțurile din relațiile noastre interpersonale – nu se pot desface prin metode convenționale, ci trebuie tăiate printr-o abordare complet nouă. De fiecare dată când explic separarea sarcinilor îmi amintesc de nodul gordian.

Tânărul: Ei bine, nu vreau să vă contrazic, dar nu oricine poate deveni Alexandru cel Mare. Nu cumva tocmai pentru că nimeni altul nu ar fi putut să taie nodul, întâmplarea prezentată ca fapt eroic se mai transmite și astăzi? La fel și cu separarea sarcinilor. Chiar dacă știm că putem folosi sabia, s-ar putea să ni se pară dificil. Căci, dacă insistăm prea mult cu separarea sarcinilor, în final va trebui să tăiem legăturile cu oamenii. Să ajungem la izolare. Separarea sarcinilor, despre care

vorbiți, ignoră complet sentimentele umane! Cum s-ar putea construi astfel relații interpersonale de calitate?

Filosoful: Le putem construi. Separarea sarcinilor nu este scopul final al relațiilor interpersonale. Este mai degrabă o cale către ele.

Tânărul: O poartă?

Filosoful: De exemplu, când citim o carte, dacă o aducem prea aproape de ochi nu mai vedem nimic. Și în cazul stabilirii unor relații interpersonale de calitate e nevoie de o oarecare distanță. Atunci când distanța e prea mică și oamenii ajung să se înghesuie unii pe alții, chiar și comunicarea dintre ei devine imposibilă. Dar distanța nu trebuie să fie nici prea mare. Părinții care își cicălesc prea mult copiii devin, mental, foarte distanți. Când se întâmplă asta, copilul nu mai poate nici măcar să se consulte cu părinții, iar aceștia nu mai pot să îi dea ajutorul necesar. Trebuie să fim gata să dăm o mână de ajutor atunci când e nevoie, dar să nu invadăm teritoriul persoanei în cauză. E important să menținem o distanță moderată.

Tânărul: Distanța este necesară chiar și în relația părinte–copil?

Filosoful: Bineînțeles. Mai devreme ai spus că separarea sarcinilor calcă în picioare bunăvoința altor oameni. Această noțiune este legată de răsplată. Ideea este că, atunci când cineva face un lucru pentru noi, trebuie să faci ceva în schimb – chiar dacă celălalt nu vrea nimic. În loc să răspundem bunăvoinței suntem condiționați de răsplată. Oricare ar fi solicitarea celuilalt, noi suntem singurii care decidem ce ar trebui să facem.

Tânărul: Răsplata stă la baza așa-numitelor „legături”?

Filosoful: Da. Atunci când răsplata stă la baza unei relații interpersonale, în adâncurile ființei apare un sentiment care spune în felul următor: „Am dat atât, așa că ar trebui să îmi dai înapoi la fel de mult”. Desigur, e o noțiune destul de diferită de separarea sarcinilor. Nu trebuie să căutăm răsplată și nu trebuie să fim condiționați de ea.

Tânărul: Hmm...

Filosoful: Totuși, există anumite situații în care e mai ușor să intervii în sarcinile altei persoane fără o separare a sarcinilor. De exemplu, în cazul procesului de creștere la copii, atunci când aceștia se chinuie să își lege șireturile. Pentru o mamă ocupată, cu siguranță e mai simplu să le lege ea în loc să aștepte ca copilul să se descurce singur. Însă asta înseamnă intervenție și preia sarcina copilului. Și, ca rezultat al repetării acestei intervenții, copilul va înceta să mai învețe diferite lucruri și își va pierde curajul de a face față sarcinilor sale de viață. După cum spune Adler: „Copiii care nu au fost învățați să înfrunte provocările vor încerca să evite orice provocare”.

Tânărul: E un mod de gândire destul de rigid!

Filosoful: Atunci când Alexandru cel Mare a tăiat nodul gordian, au existat probabil persoane care au gândit la fel; și anume, desfacerea nodului cu mâinile are un anume sens și e o greșeală să îl taie cu sabia; Alexandru a înțeles greșit sensul cuvintelor rostite de oracol. În psihologia adleriană există aspecte în antiteză cu gândirea socială firească. Aceasta neagă etiologia, trauma și adoptă teleologia. Tratează problemele oamenilor drept dificultăți ale relațiilor interpersonale, iar faptul

că recunoașterea și separarea sarcinilor nu sunt căutate înseamnă, probabil, opusul gândirii sociale firești.

Tânărul: E imposibil! Nu pot să fac asta!

Filosoful: De ce?

Tânărul era devastat de separarea sarcinilor așa cum începuse să o descrie filosoful. **Dacă te gândești la toate problemele personale ca parte din relațiile interpersonale, separarea sarcinilor are efect.** Doar prin adoptarea acestui punct de vedere lumea ar deveni foarte simplă. Dar argumentația nu e ceva real. Elimină orice sentimente. Ar putea accepta cineva o astfel de filosofie? Tânărul s-a ridicat de pe scaun și a început să argumenteze.

DORINȚA DE RECUNOAȘTERE te ȚINE CAPTIV

Tânărul: Uitați cum stau lucrurile, eu sunt nemulțumit de foarte mult timp. Adulții le spun tinerilor: „Faceți ce vă place”. Și spun asta cu zâmbetul pe buze, ca și cum chiar i-ar înțelege pe oameni; ca și cum ar fi de partea tinerilor. Dar sunt doar vorbe în vânt, spuse pentru că acei tineri le sunt complet străini și relația este una total lipsită de orice formă de responsabilitate. Apoi, părinții și profesorii ne spun: „Mergeți la școală” sau „Căutați-vă o ocupație stabilă”, iar aceste instrucțiuni concrete și plicticoase nu sunt doar o intervenție. De fapt, ei încearcă să își îndeplinească responsabilitățile. Tocmai pentru că suntem strâns legați de ei, iar ei se preocupă sincer de viitorul nostru, nu pot spune lucruri iresponsabile precum: „Faceți ceva ce vă place”. Sunt sigur că mă veți privi cu o figură de om înțelegător și îmi veți spune: „Te rog, fă ceva ce îți place”. Însă eu nu vreau să cred un asemenea comentariu de la o altă persoană! Este un comentariu total absurd, e ca și cum ați îndepărta o omidă de pe umăr, iar dacă lumea ar strivi-o ați spune: „Nu e treaba mea” și ați pleca nonșalant. Ce mai separare a sarcinilor!

Filosoful: Of, Doamne, ești cam agitat! Deci, cu alte cuvinte, ceea ce vrei să spui este că vrei să existe cineva care, într-o oarecare măsură, să intervină? Vrei ca altcineva să decidă drumul pe care mergi?

Tânărul: Sigur, poate chiar asta vreau! Situația e următoarea: nu e așa greu de judecat ce așteaptă lumea de la noi sau ce rol ni se cere să jucăm. Pe de altă parte, să trăim după bunul plac este extrem de dificil. Ce vrem? Ce dorim să devenim și

ce fel de viață vrem să trăim? Nu percepem întotdeauna lucrurile cu claritate. Ar fi o mare greșeală să credem că toți au visuri și obiective precise. Nu înțelegeți?

Filosoful: Poate că e mai ușor să trăiești astfel pentru a satisface așteptările celorlalți. Astfel ne punem propria viață în mâinile lor. De

exemplu, mergem pe calea trasată de părinții noștri. Chiar dacă avem multe de obiectat, nu ne rătăcim cât timp urmăm acele indicații. Dar dacă omul decide singur pe ce cale să meargă, e și firesc să se mai rătăcească din când în când. Se lovește de zidul „modului în care ar trebui să trăiască”.

Tânărul: De aceea caut recunoașterea celorlalți. Mai devreme vorbeai despre Dumnezeu și, dacă încă am trăi într-o epocă în care oamenii ar crede în Dumnezeu, presupun că un criteriu de autodisciplină ar fi: „Dumnezeu te vede”. Dacă am avea parte de recunoaștere din partea lui Dumnezeu, poate că nu am mai avea nevoie de recunoaștere din partea oamenilor. Dar acea epocă a apus de mult. Și, în acest caz, omul nu are altă soluție decât să se autodisciplineze știind că ceilalți îl urmăresc, să aspire la recunoașterea celor din jur și să ducă o viață decentă. Ochii celorlalți sunt ghidul meu.

Filosoful: Omul caută recunoaștere sau își alege calea libertății fără recunoaștere? Este o întrebare importantă – hai să reflectăm la ea împreună. Să trăiești viața încercând să cântărești sentimentele celorlalți și să fii îngrijorat de modul în care te privesc. Să trăiești în așa fel încât să asiguri îndeplinirea dorințelor celorlalți. Pot exista semnale care să te ghideze într-acolo, dar nu există libertate în acest mod de viață. Acum, de ce alegi o viață atât de lipsită de libertate? Folosești termenul de

„dorință de recunoaștere", dar de fapt spui că nu vrei să nu te placă nimeni.

Tânărul: Cine vrea altceva? Nimeni nu ar merge până acolo încât chiar să vrea să fie antipatizat.

Filosoful: Exact. E adevărat că nimeni nu vrea să fie antipatizat. Dar gândește-te: ce ar trebui să facem pentru ca nimeni să nu ne antipatizeze? Există un singur răspuns: înseamnă să cântărești mereu sentimentele celorlalți și, în același timp, să le rămâi loial tuturor. Dacă vorbim de zece oameni, trebuie să le juri credință tuturor zece. Cel care procedează astfel reușește, pe moment, să nu fie antipatizat de nimeni. Dar în acest punct se prefigurează o contradicție. Le jură credință celor zece din dorința nestrămutată de a nu fi antipatizat. Asemenea unui politician care cade în populism, începe să facă promisiuni imposibile și să accepte responsabilități dincolo de puterile lui. Evident, minciunile lui vor ieși curând la iveală. Va pierde încrederea oamenilor, iar viața lui va fi plină de suferință. Și, bineînțeles, tensiunea minciunilor repetate are tot felul de consecințe. Te rog, vreau să înțelegi. Dacă omul trăiește astfel încât să satisfacă așteptările altora și își încredințează viața în mâinile lor, acesta este un mod de a trăi în minciună și va continua să se mintă atât pe sine, cât și pe cei din jur.

Tânărul: Deci trebuie să fim egocentrici și să trăim cum ne place?

Filosoful: Separarea sarcinilor nu este un lucru egocentric. Totuși, implicarea în sarcinile altora este, în esență, un mod egocentric de gândire. Părinții îi obligă pe copii să învețe; ei se amestecă în viața copiilor și în alegerea partenerului lor de viață. Nu este altceva decât un mod de gândire egocentric.

Tânărul: Așadar, copilul poate, pur și simplu, să ignore intențiile părintelui său și să trăiască așa cum dorește?

Filosoful: Nu există nici un motiv pentru care omul să nu poată trăi așa cum dorește.

Tânărul: Ha-ha! Nu sunteți doar nihilist, mai sunteți pe deasupra anarhist și hedonist. Nu mă mai mir, acuși mă apucă râsul!

Filosoful: Adultul care alege un mod de viață lipsit de libertate îl critică pe tânărul care trăiește liber aici și acum, spunându-i că e hedonist; desigur, este o minciună de viață care apare pentru ca adultul să-și accepte propria viață lipsită de libertate. Adultul care a ales adevărata libertate nu va face astfel de comentarii și, în schimb, se va bucura pentru că a avut forța de a fi liber.

Tânărul: Bine, așadar susțineți că libertatea este problema? Să revenim la subiectul principal. Ați folosit des cuvântul „libertate”, dar, la urma urmelor, ce înseamnă libertatea pentru dumneavoastră? Cum putem fi liberi?

CE ÎNSEAMNĂ ADEVĂRATA LIBERTATE

Filosoful: Mai devreme ai recunoscut că nu vrei să fii antipatizat de nimeni și ai spus așa: Nimeni nu ar merge atât de departe încât să vrea să fie antipatizat.

T

ânărul: E

xact.

Filosoful: Ei bine, și eu gândesc la fel. Nu doresc să fiu antipatizat de alți oameni. Aș spune că „Nimeni nu ar merge atât de departe încât să vrea să fie antipatizat” este o idee înțeleaptă.

Tânărul: Este o dorință universală!

Filosoful: Chiar și așa, în ciuda eforturilor noastre, există oameni care nu mă plac pe mine și oameni care nu te plac pe dumneata. Și acesta este un adevăr. Când oamenii nu te plac sau simți că cineva nu te place, ce sentimente te încearcă?

Tânărul: Pe scurt, sunt foarte necăjit. Mă întreb cum am ajuns să fiu antipatizat și ce am făcut sau am spus jignitor. Cred că ar fi trebuit să interacționez altfel cu persoana respectivă și mă tot frământ și sunt copleșit de vinovăție.

Filosoful: Nu dorești să fii antipatizat de ceilalți. Pentru ființele umane, aceasta este o dorință profund firească, dar și un impuls. Kant, una dintre figurile marcante ale filosofiei moderne, o numea „înclinație”.

Tânărul: Înclinație?

Filosoful: Da, dorințele instinctive, dorințele impulsive ale omului. Acum, ar fi

incorect să spunem că viața precum piatra care se rostogolește la vale, lăsând ca aceste înclinații sau impulsuri să ne ducă unde vor, înseamnă „libertate”. Viața trăită astfel înseamnă să fim sclavii propriilor dorințe și impulsuri. Libertatea adevărată este ca și cum ai singur un impuls.

Tânărul: Ca și cum ți-ai da un impuls?

Filosoful: Piatra nu are putere. Odată ce începe să se rostogolească nu se oprește atât timp cât acționează gravitația și inerția. Dar noi nu suntem pietre, suntem ființe capabile să ne opunem. Putem să ne oprim din rostogolire și să urcăm dealul. Probabil dorința de recunoaștere este o dorință firească. Deci intenționezi să te rostogolești mai departe, pentru a obține recunoaștere din partea altora? Te vei consuma, asemenea pietrei, până când totul se va netezi? Atunci când nu va rămâne decât o pietricică rotundă, acela va fi „adevăratul eu”? Nu merge așa.

Tânărul: Spuneți că rezistența față de instinctele și impulsurile proprii înseamnă libertate?

Filosoful: Așa cum am afirmat de multe ori, în psihologia adleriană considerăm că toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale. Totuși este absolut imposibil să trăim singuri în univers. Ținând cont de cele discutate până acum, concluzia la care am ajuns despre libertate ar trebui să fie clară.

Tânărul: Care este aceea?

Filosoful

: Pe sc

urt: „Libertatea înseamnă să nu fii pe placul altor oameni”.

Tânărul: Cum?? Ce spuneți?

Filosoful: Să nu fii pe placul celorlalți. Este dovada că îți exerciți libertatea, trăiești liber și arată că trăiești conform propriilor principii.

Tânărul: Dar... Dar...

Filosoful: Cu siguranță, e trist să nu te placă lumea. Dacă ar fi posibil, ne-am dori ca nimeni să nu ne antipatizeze. Vrem să ne satisfacem dorința de recunoaștere. Dar să te porți în așa fel încât să fii pe placul tuturor este un mod de viață extrem de captiv și, în același timp, imposibil. Exercițarea libertății are costurile ei. Iar costul libertății în relațiile interpersonale constă în faptul că nu suntem pe placul unora.

Tânărul: Nu! E complet greșit! Asta nu poate fi numită libertate! E un mod diabolic de a păcăli pe cineva să facă rău.

Filosoful: Probabil privești libertatea ca pe o „eliberare din organizații”. La faptul că eliberarea de acasă, de la școală sau de la compania pentru care lucrezi înseamnă libertate. Totuși, dacă, de exemplu, ar fi să rupi legătura cu organizația, nu ai putea obține adevărata libertate. Până când nu ne va mai îngrijora judecata altor oameni, până nu ne va mai fi frică de faptul că nu suntem pe placul altor oameni și până nu ne asumăm riscul de a nu mai fi niciodată recunoscuți, nu vom fi capabili să ne urmăm vreodată propriul drum în viață. Cu alte cuvinte, nu vom fi capabili să fim liberi.

Tânărul: E bine să fim antipatizați – asta vreți să spuneți?

Filosoful: Ceea ce spun este să nu îți fie teamă că vei fi antipatizat.

Tânărul: Dar asta e...

Filosoful: Nu îți spun să mergi atât de departe încât să trăiești de așa manieră încât să trezești antipatia și nici nu spun să începi să faci rău. Te rog, nu mă înțelege greșit.

Tânărul: Nu. Atunci să schimbăm întrebarea. Oare oamenii chiar pot îndura greutatea libertății? Sunt oamenii atât de puternici? Să nu le pese dacă nu sunt nici măcar pe placul părinților? Pot fi autosuficienți și sfidători?

Filosoful: *Nimeni nu se pregătește pentru a fi autosuficient și nici nu devine sfidător.* Trebuie doar să separăm sarcinile. Poate există cineva care nu are o părere prea bună despre dumneata, dar această sarcină nu îți aparține. Iar gânduri de genul ar trebui să mă simpatizeze sau am făcut toate astea, așa că e ciudat că nu mă place sunt forme de gândire orientate spre răsplată, o formă de interferență în sarcinile altei persoane. Omul merge înainte fără să se teamă că ar putea să nu fie simpatizat. Asta înseamnă libertatea pentru o ființă umană. Să presupunem că aș avea două opțiuni – o viață în care să mă placă toată lumea și una în care să fie și oameni care nu mă simpatizează – și aș fi pus să aleg una dintre ele. Aș alege-o pe a doua fără să clipesc. Înainte de a-mi face griji cu privire la ce cred alții despre mine vreau să merg mai departe cu mine însumi. Cu alte cuvinte, vreau să trăiesc în libertate.

Tânărul: Acum sunteți liber?

Filosoful: Da, sunt liber.

Tânărul: Nu vreți să fiți antipatizat, dar nu vă deranjează dacă totuși se întâmplă?

Filosoful: Da, exact. „Dorința de a nu fi antipatizat” este, probabil, sarcina mea, dar faptul că X sau Y mă plac sau nu este sarcina altcuiva. Chiar dacă există cineva care mă antipatizează, eu nu pot interveni. Ca să mă ajut puțin de proverbul amintit mai devreme, e firesc să faci efortul de a duce calul la apă, dar dacă alege să bea sau nu, nu mai este sarcina ta.

Tânărul: Ce concluzie complicată!

Filosoful: Curajul de a fi fericit include și curajul de a fi antipatizat. Atunci când vei dobândi acest curaj, relațiile tale interpersonale se vor schimba dintr-odată în lucruri luminoase.

TU DEȚII CONTROLUL ÎN RELAȚIILE INTERPERSONALE

Tânărul: Ei bine, nu mi-aș fi putut imagina că e nevoie de o vizită la locuința unui filosof pentru a afla ce înseamnă să nu fii pe placul celorlalți.

Filosoful: Sunt perfect conștient că nu e ușor de acceptat. Probabil vei avea nevoie să reflectezi peste noapte. Dacă mergem mai departe cu discuția de azi, nu cred că vei reține ideea. Așa că aș dori să îți vorbesc despre încă un lucru, o problemă personală legată de separarea sarcinilor, iar apoi să încheiem pentru ziua de azi.

Tânărul: Bine.

Filosoful: Vom vorbi tot despre relațiile cu părinții. Relația mea cu tatăl meu a fost întotdeauna una dură, chiar și atunci când eram copil. Mama a murit pe când aveam vreo douăzeci de ani fără să fi reușit vreodată să avem vreo discuție serioasă și, după aceea, relația cu tatăl meu a devenit tot mai tensionată. Mai exact, până când am descoperit psihologia adleriană și am înțeles ideile lui Adler.

Tânărul: De ce ați avut o relație proastă cu tatăl dumneavoastră?

Filosoful: Păstrez în memorie imaginea unui moment în care m-a lovit. Nu îmi amintesc ce aș fi putut să fac ca să se ajungă acolo. Îmi amintesc doar că mă ascundeam sub un birou, încercând să scap din mâinile lui, când m-a tras cu *forța și m-a lovit din toate puterile. Și nu doar o dată, ci de multe ori.*

Tânărul: Frica aceea a devenit traumă...

Filosoful: Am crezut și eu asta până când am întâlnit psihologia adleriană. Pentru

că tata era un om ursuz, cu toane. Dar gândul că m-a lovit și de asta *s-a stricat* relația noastră este un mod de gândire etiologic freudian. Teleologia adleriană răstoarnă complet interpretarea cauză–efect.

Cu alte cuvinte, am rememorat bătaia primită de la tata deoarece nu vreau ca relația cu el să fie mai bună.

Tânărul: Așadar, mai întâi scopul dumneavoastră a fost să nu doriți o îmbunătățire a relației cu tatăl dumneavoastră și nici să reparați situația.

Filosoful: Exact. A fost mai convenabil pentru mine să nu repar relația cu tatăl meu. Puteam folosi faptul că am un astfel de tată drept scuză pentru că viața mea nu mergea bine. Pentru mine era o virtute. În plus, era și aspectul că mă puteam răzbuna pe un tată atât de aspru.

Tânărul: Exact asta voiam să întreb! Chiar dacă s-au inversat cauza și efectul, adică, în cazul dumneavoastră, ați putut să vă analizați și să spuneți: „Nu am o relație proastă cu tatăl meu pentru că m-a lovit, dar am scos la iveală ideea că m-a lovit fiindcă nu vreau ca relația cu tatăl meu să devină mai bună”, *chiar și așa, cum se schimbă de fapt situația? Asta nu schimbă cu nimic faptul că ați fost bătut în copilărie, nu?*

Filosoful: Ne putem gândi din perspectiva relațiilor *interpersonale*. *Cât timp mă bazez pe etiologie pentru a mă gândi că tocmai din cauză că m-a lovit am o relație proastă cu tatăl meu, e imposibil să am un cuvânt de spus în această problemă. Dar, dacă mă gândesc că am scos la iveală ideea că am luat bătaie deoarece nu vreau ca relația cu tatăl meu să se îmbunătățească, atunci dețin controlul în ceea ce privește repararea relațiilor. Pentru că, dacă schimb scopul, totul se schimbă.*

Tânărul: Serios? Asta chiar îndreaptă lucrurile?

Filosoful: Desigur.

Tânărul: Mă întreb dacă chiar simțiți asta din adâncul sufletului. Pot înțelege teoria, dar sentimentul nu mi se pare în regulă.

Filosoful: Apoi, mai este și separarea sarcinilor. E adevărat că eu și tatăl meu am avut o relație complicată. Era încăpățânat, iar eu nu mi-am putut imagina niciodată că i-ar fi ușor să își schimbe sentimentele. Mai mult, există chiar posibilitatea să fi uitat că a ridicat, cândva, mâna asupra mea. Totuși, atunci când m-am hotărât să repar relația, pentru mine nu a contat ce viață ducea tata, sau ce credea despre mine, sau ce atitudine ar putea adopta ca răspuns la încercarea mea de apropiere – astfel de lucruri nu au contat deloc. Chiar dacă nu avea nici cea mai mică intenție să repare situația, nu mă deranja câtuși de puțin. Problema era dacă eu mă puteam hotărî sau nu să încerc. Și am avut tot timpul controlul în privința relației interpersonale.

Tânărul: Ați avut tot timpul controlul în privința relației interpersonale?

Filosoful: Da. Mulți cred că acest control în privința relației interpersonale se află la celălalt. De asta se și întreabă: ce părere are acea persoană despre mine? Și, în cele din urmă, ajung să trăiască astfel încât să satisfacă dorințele altor persoane. Dar dacă vor înțelege separarea sarcinilor, vor observa că au toate cărțile în mână. Acesta este un nou mod de gândire.

Tânărul: Așadar, datorită schimbării dumneavoastră de atitudine s-a schimbat și tatăl dumneavoastră?

Filosoful: Eu nu m-am schimbat pentru a schimba atitudinea tatălui meu. Asta e o idee greșită, în încercarea de a manipula o altă persoană. Chiar dacă eu mă schimb, de fapt numai „eul meu” se schimbă. Prin urmare, nu știu ce se va întâmpla cu cealaltă

persoană și e un aspect în care nu mă pot implica. Iar aceasta este separarea sarcinilor. Desigur, sunt momente în care, concomitent cu schimbarea mea – dar nu din cauza schimbării mele –, se schimbă și cealaltă persoană. Dar nu acesta este scopul și, desigur, e posibil ca acea persoană să nu se schimbe. În orice caz, e clar că schimbarea felului de a vorbi și de a ne comporta, ca formă de manipulare a altor oameni, este un mod greșit de gândire.

Tânărul: Nu trebuie să îi manipulăm pe alții și manipularea nu e posibilă.

Filosoful: Atunci când vorbim despre relații interpersonale întotdeauna ne gândim la relația dintre două persoane sau la relația dintre un individ și un grup, însă mai întâi este vorba despre sine. Dacă suntem robii dorinței de recunoaștere, controlul relației interpersonale va rămâne tot timpul în mâinile altora. Ne lăsăm viața în seama altora sau avem singuri grijă de ea? Te rog să ai răbdare, și acasă la tine să pui din nou în ordine aceste idei despre separarea sarcinilor și despre libertate. Te voi aștepta tot aici, data viitoare.

Tânărul: Bine. Voi încerca să mă gândesc în liniște.

Filosoful: Ei, atunci...

Tânărul: Vă rog, mai am o singură întrebare.

Filosoful: Ce dorești să știi?

Tânărul: În cele din urmă ați reușit să reparați relația cu tatăl dumneavoastră?

Filosoful: Da, desigur. Așa cred. Tatăl meu s-a îmbolnăvit și, în ultimii ani de viață, a fost nevoie ca eu și familia mea să avem grijă de el. Apoi, într-o zi, când îl îngrijeam ca de obicei, tatăl meu mi-a spus „mulțumesc”. Nu știam că are acest cuvânt în vocabular și am fost uimit și recunoscător pentru toate zilele de până atunci. De-a lungul anilor în care l-am îngrijit am încercat tot ce am putut, mai bine spus am făcut tot ce am putut pentru a-l lumina pe tata. Și, în cele din urmă, am reușit. Cred că s-a luminat.

Tânărul: Ei, vă mulțumesc foarte mult. Voi reveni la aceeași oră.

Filosoful: A fost o plăcere. Îți mulțumesc și eu.

勇氣

A patra NOAPTE

Unde se află centrul lumii

Cât pe ce să fiu păcălit – aproape că l-am crezut!

În săptămâna următoare, tânărul l-a vizitat din nou pe filosof și, cu o expresie indignată, a bătut la ușă.

Ideea separării sarcinilor este, cu siguranță, nouă. M-ați convins complet data trecută. Dar pare să fie un mod de viață atât de singuratic... Separarea sarcinilor și eliberarea de **greutatea propriilor relații interpersonale sună exact ca și cum mi-aș tăia conexiunile** cu alți oameni. **Și, colac peste pupăză, îmi spuneți să fiu antipatizat de alți oameni? Dacă asta numiți dumneavoastră libertate, atunci aleg să nu fiu liber!**

PSIHOLOGIA INDIVIDUALĂ ȘI HOLISMUL

Filosoful: Ei bine, pari cam supărat azi.

Tânărul: Vedeți dumneavoastră, de când ne-am întâlnit ultima dată am reflectat calm și cu atenție la separarea sarcinilor și la libertate. Am așteptat să mă liniștesc, și apoi mi-am folosit gândirea rațională. Dar pur și simplu separarea sarcinilor nu pare realistă.

Filosoful: Hmm... bun. Te rog, continuă.

Tânărul: În esență, separarea sarcinilor este o idee legată de stabilirea limitelor și care spune așa: „Eu sunt eu, iar tu ești tu”. Sigur, probabil că în felul ăsta apar mai puține probleme în relația interpersonală. Dar chiar vreți să spuneți că e normal să duci o astfel de viață? Din punctul meu de vedere, pare un individualism eronat, extrem de egoist. În prima mea vizită aici mi-ați spus că psihologia adleriană este cunoscută oficial ca „psihologie individuală”. Termenul acesta m-a preocupat destul de mult, dar până la urmă am înțeles de ce: ceea ce dumneavoastră numiți psihologie adleriană sau psihologie individuală este în esență studiul unui individualism care îi împinge pe oameni către izolare.

Filosoful: Este adevărat că termenul „psihologie individuală”, introdus de Adler, are anumite aspecte care pot crea confuzii. Îți voi explica acum ce vreau să spun. În primul rând, din punct de vedere etimologic, cuvântul „individual” are sensul de „indivizibil”.

Tânărul: Indivizibil?

Filosoful: Da. Cu alte cuvinte, este unitatea cea mai mică posibil, deci nu mai poate fi împărțită. Acum, ce anume nu poate fi împărțit? Adler s-a opus oricărui sistem dual de valori, care tratează mintea separat de corp, rațiunea separat de sentimente sau conștientul separat de inconștient.

Tânărul: Ce rost are?

Filosoful: De *exemplu*, îți amintești povestea studentei care a venit la mine pentru consiliere, deoarece îi era frică să nu cumva să roșească? De ce ajunsese să-i fie frică? În psihologia adleriană, simptomele fizice nu sunt evaluate separat de factorul mental (psyche). Minte și trupul sunt percepute ca un întreg, ca un tot care nu poate fi divizat în componente. Tensiunea mentală poate face mâinile și picioarele să tremure sau poate cauza roșeața din obraji, iar teama ne face să ne albim la față. Și așa mai departe.

Tânărul: Bine, cu siguranță există părți ale minții și trupului care sunt conectate.

Filosoful: Același lucru este valabil și pentru rațiune și sentiment, pentru conștient și inconștient. O persoană în mod obișnuit rațională nu se așteaptă să facă o criză violentă de nervi și să înceapă să țipe la cineva. Nu suntem loviți deodată de niște sentimente care există cumva independent de noi. Fiecare individ este un tot unitar.

Tânărul: Nu, nu e adevărat. Tocmai pentru că avem capacitatea de a percepe mintea și trupul, rațiunea și sentimentele, conștientul și inconștientul clar separate unele de celelalte putem ajunge la înțelegerea corectă a oamenilor. Nu e ceva de la sine înțeles?

Filosoful: Cu siguranță, e adevărat că mintea și trupul sunt separate, că rațiunea și sentimentele diferă și că atât conștientul, cât și inconștientul există. Cu toate acestea, atunci când ne înfuriem și țipăm la altcineva „eul în întregul lui” este cel care alege să strige. Nimeni nu s-ar gândi că niște emoții cu o existență cumva separată – adică fără legătură cu intențiile noastre – sunt la originea acelei voci răstite. Când separăm „eul” de „sentiment” și gândim că din cauza sentimentului am acționat așa sau că am fost copleșiți de emoție și nu ne-am putut împotrivi, acest mod de gândire devine repede o minciună a vieții.

Tânărul: Vă referiți la momentul în care am urlat la acel chelner, nu?

Filosoful: Da. Această percepție a ființei umane ca tot unitar, ca ființă indivizibilă, care nu poate fi divizată în componente, se numește „holism”.

Tânărul: Bine, în regulă. Dar nu v-am cerut o teorie academică din care să reiasă o definiție a „individului”. Uitați ce este, dacă vom căuta o concluzie logică a psihologiei adleriene vom vedea că în principiu afirmă: „Eu sunt eu și tu ești tu”, iar astfel oamenii ajung să se izoleze. Spune: „Eu nu te deranjez, așa că nici tu să nu mă deranjezi și vom continua să trăim fiecare cum ne place”. Vă rog, spuneți-mi clar ce credeți despre asta.

Filosoful: Bine. Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale. Ai înțeles exact acest principiu de bază al psihologiei adleriene, corect?

Tânărul: Da, așa este. Ideea nonintervenției în relațiile interpersonale, cu alte cuvinte, separarea sarcinilor, a apărut probabil ca o soluție pentru rezolvarea acelor probleme.

Filosoful: Mi se pare că am vorbit despre asta data trecută – cum că formarea unor relații interpersonale bune necesită un oarecare grad de distanță; în vreme ce oameni care devin prea apropiați ajung nici să nu își mai vorbească, nu e bine nici să te îndepărtezi prea mult.

Te rog să nu privești separarea sarcinilor ca pe o formă de a-i ține pe oameni departe; în schimb, privește-o ca pe un mod de gândire menit să descurce firele încurcături complexe din relațiile interpersonale ale fiecăruia.

Tânărul: Să descurce firele?

Filosoful: Exact. Chiar acum, firele dumitale și ale altor oameni sunt încurcate într-un amestec confuz și privești lumea din acea poziție. Roșu, albastru, maro și verde; toate culorile sunt amestecate, iar dumneata le consideri o „conexiune”. Dar nu e așa.

Tânărul: Așadar, ce credeți că este conexiunea?

Filosoful: La ultima întâlnire am vorbit despre separarea sarcinilor ca soluție pentru rezolvarea problemelor relațiilor interpersonale. Dar relațiile interpersonale nu încetează prin simpla separare a sarcinilor. De fapt, separarea sarcinilor este un punct de plecare pentru relațiile interpersonale. Astăzi, hai să ducem discuția mai departe, astfel încât să abordăm modul în care relațiile interpersonale ca un întreg sunt percepute în psihologia adleriană și să analizăm tipurile de relații pe care ar trebui să le formăm cu alte persoane.

SCOPUL RELAȚIILOR INTERPERSONALE ESTE UN SENTIMENT DE COMUNIUNE SOCIALĂ

Tânărul: Bine, vreau să vă întreb ceva. Vă rog să îmi dați un răspuns simplu, la obiect. Ați spus că separarea sarcinilor este punctul de plecare pentru relațiile interpersonale. Ei bine, care este scopul relațiilor interpersonale?

Filosoful: Ca să merg direct la obiect, este „sentimentul de comuniune”.

Tânărul: ...sentimentul de comuniune?

Filosoful: Da. Acesta este un concept fundamental în psihologia adleriană, iar opiniile privind aplicarea lui au fost subiectul multor dezbateri. De fapt, conceptul numit sentiment de comuniune, propus de Adler, i-a făcut pe mulți să se îndepărteze de el.

Tânărul: Ei bine, mi se pare fascinant. Ce este acest concept?

Filosoful: Penultima dată, cred, am adus în discuție problema modului în care îi percepem pe ceilalți; mai exact, drept inamici sau tovarăși. Acum hai să facem încă un pas. Dacă ceilalți sunt tovarășii noștri și trăim înconjurați de ei, ar trebui să ne putem găsi în această viață propriul nostru loc de „refugiu”. Mai mult, făcând asta, ar trebui să începem să ne dorim să împărtășim totul cu tovarășii noștri – să contribuim la binele comunității. Sentimentul de camaraderie cu ceilalți, această conștientizare a „propriului refugiu”, se numește „sentiment de comuniune”.

Tânărul: Dar care parte este deschisă dezbaterii? Pare ceva imposibil de combătut.

Filosoful: Subiectul este comunitate. În ce constă ea? Ce îți vine în minte când auzi acest cuvânt?

Tânărul: Imagini-cadru, cum ar fi casa, școala sau locul de muncă, sau societatea locală.

Filosoful: Atunci când Adler se referă la comunitate, el trece dincolo de casă, școală, locul de muncă sau societatea locală și o abordează unitar, incluzând nu doar națiuni și umanitatea în întregul ei, ci întreaga axă de timp de la trecut la viitor – și include plante și animale și chiar obiecte neînsuflețite.

Tânărul: Cum?

Filosoful: Cu alte cuvinte, el adoptă ideea conform căreia comunitatea nu este doar o imagine-cadru preexistentă, ce ne-ar putea fi sugerată la auzul cuvântului, ci una care, la propriu, include totul, întregul univers, de la trecut la viitor.

Tânărul: Nu se poate. M-ați pierdut. Universul? Trecut și viitor? Despre ce tot vorbiți?

Filosoful: Majoritatea celor care aud aceste idei au dubii, la fel ca dumneata. Nu e ceva ce poți înțelege pe loc. Adler însuși a confirmat că acea comunitate la care se gândea este un „ideal de neatins”.

Tânărul: Ha-ha... Uimitor, nu? Dumneavoastră chiar înțelegeți și acceptați acest sentiment de comuniune, sau orice ar fi, care include întregul univers?

Filosoful: Încerc. Deoarece simt că psihologia adleriană nu poate fi înțeleasă pe de-a-ntregul dacă nu se înțelege această idee.

Tânărul: Aha, așa deci!

Filosoful: Așa cum am afirmat de la bun început, psihologia adleriană consideră că toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale. Relațiile interpersonale sunt sursa nefericirii. Reversul este și el valabil – relațiile interpersonale sunt sursa fericirii.

Tânărul: Într-adevăr.

Filosoful: Mai mult chiar, sentimentul de comuniune este indicele cel mai important pentru evaluarea unei relații interpersonale fericite.

Tânărul: În regulă. Mi-ar plăcea să aud totul despre asta.

Filosoful: Sentimentul de comuniune este cunoscut și sub denumirea de „interes social”, cu alte cuvinte, „interes față de societate”. Deci am și eu o întrebare pentru dumneata: știi care este cea mai mică unitate de măsură pentru societate, din punct de vedere sociologic?

Tânărul: Unitatea de măsură pentru societate, deci? Aș spune că este familia.

Filosoful: Nu, este „tu și eu”. În prezența a doi oameni apare societatea, iar apoi se naște și comunitatea. Pentru a înțelege sentimentul de comuniune despre care vorbește Adler e bine să folosim ca punct de pornire „tu și eu”.

Tânărul: Și ce facem cu asta ca punct de pornire?

Filoso

ful: Face

m trecerea de la atașamentul față de sine (interesul personal) la grija pentru ceilalți (interesul social).

Tânărul: Atașamentul față de sine? Grija pentru ceilalți? Ce înseamnă toate

astea?

DE CE MĂ INTERESEAZĂ DOAR PROPRIA PERSOANĂ?

Filosoful: Ei bine, hai să discutăm concret. Pentru mai multă claritate, în loc de „atașament față de sine” voi folosi cuvântul „egocentrism”. După părerea dumitale, ce tip de persoană este un egocentric?

Tânărul: Hmm... cred că primul lucru care îmi vine în minte ar fi un tiran. O persoană autoritară, căreia nu îi pasă că e o pacoste pentru ceilalți și se gândește doar *la lucruri* care sunt în avantajul său. Crede că lumea se învârte în jurul său și se comportă precum un dictator care conduce prin autoritate absolută și forță. Genul de persoană care le creează enorm de multe probleme celor din jur. Cineva precum Regele Lear din piesa lui Shakespeare – un tiran tipic.

Filosoful: Înțeleg.

Tânărul: Pe de altă parte, nu e neapărat nevoie să fie un tiran – egocentric poate fi și genul de om care strică armonia unui grup. Cineva care nu acționează ca un membru al grupului, ci preferă să facă totul singur. Nu se gândește niciodată la acțiunile sale, chiar dacă întârzie la întâlniri sau nu își ține promisiunile. Într-un cuvânt, egoist.

Filosoful: Categorie, aceasta este imaginea care ne vine în minte de obicei când ne gândim la persoane egocentrice. Dar mai există un tip care trebuie luat în considerare. Cei incapabili să realizeze separarea sarcinilor și obsedați de dorința de a obține recunoaștere sunt și ei extrem de egocentri.

Tânărul: De ce?

Filosoful: Gândește-te la dorința de recunoaștere. Este o realitate. Cât de multă atenție primești din partea celorlalți și cum te judecă? Mai bine zis, în ce măsură îți satisfac dorința? Cei obsedați de o astfel de dorință de recunoaștere par să le acorde atenție celorlalți,

dar de fapt sunt preocupați doar de ei înșiși. Le lipsește grija față de cei din jur și sunt interesați doar de „eu”. Pe scurt, sunt egocentriți.

Tânărul: Așadar ați spune că cei ca mine, care se tem să fie judecați de alții, sunt tot egocentriți? Cu toate că încerc din greu să țin cont de ceilalți și să mă adaptez în funcție de ei?

Filosoful: Da. Tocmai pentru că te preocupă doar „eu” ești egocentric. Vrei ca alții să te aprecieze și de aceea te îngrijorează felul în care ei te privesc. Asta nu e grijă față de ceilalți. Nu e decât atașament față de sine.

Tânărul: Dar...

Filosoful: Este printre subiectele despre care am vorbit data trecută. Faptul că există oameni care nu au o părere bună despre noi este dovada că suntem liberi. S-ar putea să îți se pară o atitudine egocentrică. Dar cred că ai înțeles asta din discuția de azi: un stil de viață în care omul este mereu îngrijorat de cum este privit de ceilalți este un stil de viață egocentric, preocupat doar de „eu”.

Tânărul: Vai de mine, ce declarație uluitoare!

Filosoful: Nu doar dumneata, ci toți cei strâns legați de „eu” sunt egocentriți. Și tocmai de aceea e necesară trecerea de la „atașamentul față de sine” la „grija față de alții”.

Tânărul: Da, bine, e adevărat că mă gândesc tot timpul doar la mine; recunosc

asta. Nu încetează să mă îngrijoreze felul în care mă privesc oamenii, dar nu și felul în care îi privesc eu. Dacă spuneți că sunt egocentric, nu pot spune nimic care să vă contrazică. Dar gândiți-vă: dacă viața mea ar fi un film de lungmetraj, protagonistul ar fi acest „eu”, nu-i așa? Este oare atenția concentrată pe protagonist un lucru atât de reprobabil?

NU ești CENTRUL UNIVERSULUI

Filosoful: Să discutăm lucrurile pe rând. În primul rând, fiecare dintre noi este membrul unei comunități de care aparține. Sentimentul că avem locul nostru de refugiu în cadrul comunității, sentimentul că „acolo ne e bine” și sentimentul de apartenență – acestea sunt dorințe omenești fundamentale. Când e vorba fie de studii, de muncă sau prietenii, fie de iubire și căsătorie, toate acestea sunt legate de căutarea unor locuri și relații în care să simțim că „ne e bine”. De acord cu mine?

Tânărul: Da, categoric! Exact așa stau lucrurile!

Filosoful: Iar protagonistul în viața personală este „eu”. Până aici nu e nimic rău în acest mod de gândire. Dar „eu” nu conduce lumea. Deși „eu” este protagonistul vieții, nu este *decât* un membru al comunității și parte din întreg.

Tânărul: Parte din întreg?

Filosoful: Cei care sunt preocupați doar de ei înșiși cred că sunt centrul universului. Pentru astfel de oameni ceilalți sunt doar „persoane care vor face ceva pentru mine”. Sunt aproape convinși că toți ceilalți există pentru a-i servi, iar sentimentele lor sunt *cele mai importante*.

Tânărul: Precum prinții sau prințesele.

Filosoful: Da, exact. Din „protagoniști ai vieții” ei devin „protagoniști ai lumii”. Din acest motiv, ori de câte ori intru în contact cu o altă persoană nu pot gândi altceva decât: Ce îmi va oferi omul acesta? Totuși – iar asta nu este valabil în cazul prinților și al prințeselor –, așteptările nu vor fi satisfăcute cu orice ocazie. Fiindcă

ceilalți nu trăiesc pentru a-ți satisface *așteptările*.

Tânărul: Într-adevăr.

Filosoful: Apoi, când acele așteptări nu se împlinesc, oamenii cad pradă dezamăgirii și au sentimentul că au fost insultați într-un mod groaznic. Apoi încep să aibă resentimente și se gândesc în felul următor: Persoana respectivă nu a făcut nimic pentru mine, m-a dezamăgit, nu mai este prietenul meu. Este dușmanul meu. Cei care se cred centrul universului ajung mai devreme sau mai târziu să-și piardă camarazii.

Tânărul: Ce ciudat! Nu ați spus chiar *dumneavoastră* că trăim într-o lume subiectivă? Cât timp lumea este un spațiu subiectiv, eu sunt singurul care pot fi în centrul ei. Nu voi lăsa pe nimeni altcineva acolo.

Filosoful: Bănuiesc că, atunci când vorbești despre „lume”, ai în minte o hartă a lumii.

Tânărul: O hartă a lumii? Ce vreți să spuneți?

Filosoful: De exemplu, pe harta lumii folosită în Franța, Americile sunt așezate pe partea stângă, iar Asia în dreapta. Europa și Franța sunt ilustrate în centrul hărții, bineînțeles. Pe de altă parte, harta lumii folosită în China arată Americile în dreapta și Europa în stânga. Francezii care privesc harta lumii folosită de chinezi vor avea probabil sentimentul unei neconcordanțe greu de descris, ca și cum ar fi fost alungați pe nedrept la marginea lumii sau scoși complet arbitrar din ea.

Tânărul: Da, înțeleg logica dumneavoastră.

Filosoful: Dar ce se întâmplă atunci când, pentru reprezentarea lumii, folosim un

glob? Căci, cu ajutorul globului, poți privi lumea cu Franța, China sau Brazilia sau oricare altă țară în mijloc. Și în același timp, fiecare loc se află în centru sau nu. Pe glob putem puncta un număr infinit de centre, în conformitate cu punctul de vedere al privitorului și locul unde se află. Acesta este specificul globului.

Tânărul: Hmm... adevărat.

Filosoful: Gândește-te că tot ce am spus mai înainte – tu nu ești centrul universului – înseamnă același lucru. Ești o parte dintr-o comunitate, nu centrul ei.

Tânărul: Nu sunt centrul universului. Lumea noastră este un glob, și nu o hartă tăiată în plan. Bine, măcar în teorie pot înțelege. Dar de ce trebuie să fiu conștient de faptul că nu sunt centrul universului?

Filosoful: Acum ne vom întoarce de unde am plecat. Noi toți căutăm sentimentul de apartenență, acel „e bine aici”. Totuși, în psihologia adleriană sentimentul apartenenței poate fi atins doar printr-un angajament activ față de comunitate, din proprie inițiativă și nu doar prin simpla prezență.

Tânărul: Printr-un angajament activ? Mai exact, ce trebuie făcut?

Filosoful: Fiecare se confruntă cu sarcinile vieții. Cu alte cuvinte, facem singuri un pas înainte, fără să evităm sarcinile relațiilor interpersonale de serviciu, de prietenie sau de dragoste. Dacă ești „centrul universului”, nu te vei gândi câtuși de puțin la angajamentul față de comunitate, deoarece oricare dintre *ceilalți este „cineva care va face ceva pentru mine” și nu vei fi nevoit să faci lucrurile* chiar dumneata. Trebuie să ne bazăm pe propriile puteri și să facem cu încredere un pas înainte către sarcina relațiilor interpersonale. Nu trebuie să gândim: Ce îmi va da această

persoană?, ci mai degrabă: Ce-i pot oferi eu acestei persoane? Acesta este angajamentul față de comunitate.

Tânărul: Ne găsim refugiul pentru că dăruim?

Filosoful: Exact. Sentimentul de apartenență se dobândește prin propriile eforturi – nu este ceva cu care ești înzestrat din naștere. Sentimentul de comuniune este conceptul fundamental foarte dezbătut al psihologiei adleriene.

Era cu siguranță un concept pe care tânărul l-a acceptat cu greu la început. Și, în mod firesc, nu era deloc încântat să i se spună că e egoist. Dar ceea ce i s-a părut chiar și mai greu **de** acceptat a fost că tot restul reprezintă **o extensie** incredibilă a comunității, care include universul și obiectele neînsuflețite. În fond, ce voiau să spună Adler și acest filosof? Nedumerit, tânărul încercă să deschidă gura pentru a spune ceva.

ASCULTĂ GLASUL UNEI COMUNITĂȚI MAI MARI

Tânărul: Trebuie să recunosc, m-ați cam pierdut. Stați să încerc să clarific puțin lucrurile. În primul rând, avem separarea sarcinilor drept cale de acces către relațiile interpersonale, iar în ceea ce privește scopul avem sentimentul de comuniune. Și spuneți că sentimentul de comuniune înseamnă „sentimentul că oamenii ne sunt camarazi” și „conștientizarea unui refugiu” în cadrul comunității. Până aici sunt idei pe care le pot înțelege și accepta. Dar detaliile tot mi se par cam exagerate. De exemplu, ce înțelegeți prin extinderea acestui concept, pe care îl numiți „comunitate”, astfel încât să includă întregul univers, apoi chiar trecutul și viitorul și tot ce există, de la vietăți la obiectele neînsuflețite?

Filosof

ul: Sig

ur, e mult mai greu de înțeles dacă luăm ad litteram conceptul de „comunitate” descris de Adler și încercăm să ne imaginăm că include universul și lucrurile neînsuflețite. Deocamdată e suficient să spun că scopul comunității este infinit.

Tânărul: Infinit?

Filosoful: Să îl luăm, de exemplu, pe bărbatul ajuns la vârsta pensionării care nu mai muncește, își pierde imediat vitalitatea și cade în depresie. Rupt brusc de compania care reprezenta comunitatea lui și privat de funcție sau de profesie, el devine doar o persoană obișnuită. Incapabil să accepte statutul de persoană „obișnuită”, practic îmbătrânește peste noapte. În realitate, bărbatul simte că este exclus din

mica sa comunitate, compania la care lucra. Fiecare persoană aparține unei comunități distincte. La urma urmei, toți aparținem comunității pământului și comunității universului.

Tânărul: Sunt doar sofisme! Ați scos din mânecă „apartenența la univers” ca și cum asta ar putea oferi cuiva sentimentul de apartenență.

Filosoful: E adevărat, nimeni nu își poate imagina tot universul dintr-odată. Cu toate acestea, aș dori să conștientizezi faptul că aparții unei comunități mai largi, distincte, care se întinde dincolo de ceea ce vezi în imediata vecinătate – de exemplu țara sau societatea în care trăiești –, și că, într-un fel sau altul, îți aduci contribuția în cadrul acelei comunități.

Tânărul: Atunci ce puteți spune despre situația de acum? Să zicem că avem de-a face cu un tip neînșurat, care și-a pierdut serviciul și prietenii și care evită compania altor oameni și trăiește doar din banii lăsați de părinți. Deci, pe scurt, fuge de toate sarcinile de muncă, de sarcinile de prietenie și de sarcinile de dragoste. Ați zice că și un astfel de tip aparține vreunei comunități?

Filosoful: Desigur. Să spunem că merge să cumpere o pâine. O plătește cu bani. Banul acela nu se întoarce pur și simplu înapoi la brutari. Merge la producătorii de făină și unt, la cei care livrează aceste ingrediente, la cei care asigură benzina folosită pentru mijloacele de livrare, la oamenii din țările producătoare de petrol, de unde vine combustibilul, și așa mai departe. Așadar, toate sunt conectate. Oamenii nu sunt și nu vor fi niciodată cu adevărat singuri sau separați de comunitate.

Tânărul: Deci spuneți că ar trebui să dau frâu liber imaginației atunci când

cumpăr pâine?

Filosoful: Nu e imaginație. Este un fapt concret. Comunitatea despre care vorbește Adler trece dincolo de ceea ce vedem, cum ar fi gospodăria și societatea noastră, incluzând conexiuni pe care nu le vedem.

Tânărul: Scuzați-mă că vă spun, dar vă pierdeți în teorie abstractă. Problema la care ar trebui să ne referim este sentimentul de apartenență, faptul că „mă simt bine aici”. Și apoi, privitor la înțelesul acestui sentiment de apartenență, pricepem cum comunitatea este mai puternică decât acesta. Sunteți de acord, nu-i așa? De exemplu, dacă vom compara comunitatea „locului de muncă” cu comunitatea „pământului”, sentimentul de apartenență al unei persoane care spune „sunt membru al acestei comunități” privitor la locul de muncă devine mai puternic. Ca să împrumut terminologia dumneavoastră, distanța și profunzimea relațiilor interpersonale sunt complet diferite. E absolut firesc ca, atunci când căutăm apartenența, să fim atrași de o comunitate mai mică.

Filosoful: Iată o observație perspicace. Hai deci să începem să ne gândim de ce ar trebui să fim conștienți de existența mai multor comunități mai mari. Așa cum am spus mai înainte, toți aparținem mai multor comunități. Aparținem familiei, școlii, locului de muncă, societății locale și țării în care trăim. Până aici ești de acord, da?

Tânărul: Da, sunt de acord.

Filosoful: Ei bine, să presupunem că dumneata, elev fiind, privești comunitatea numită „școală” drept absolută. Cu alte cuvinte, școala înseamnă totul pentru

dumneata, „eu” există datorită școlii și nici un „eu” nu e posibil fără ea. Firește, vor fi momente în cadrul acelei comunități când vei fi pus în situații dificile. Poate că ești agresat sau nu îți poți face prieteni, sau nu poți ține pasul cu temele, sau nu te adaptezi din start la sistemul educațional. Cu alte cuvinte, e posibil ca, în cadrul

comunității reprezentate de școala pe care o urmezi, să nu ai sentimentul de apartenență, senzația că „te simți bine acolo”.

Tânărul: Da, cu siguranță. E foarte posibil.

Filosoful: Când se întâmplă asta, dacă vei considera că școala reprezintă totul, vei avea sentimentul că nu aparții de nimic. Iar apoi îți vei găsi refugiul într-o comunitate mai mică, de exemplu acasă. Vei fi mai retras și poate chiar vei deveni violent față de membrii propriei familii. Prin aceste acțiuni vei încerca, într-un fel sau altul, să capeți un sentiment de apartenență. Ceea ce vreau să înțelegi din asta este că există totuși o „comunitate distinctă” și, în plus, există „o comunitate mai mare”.

Tânărul: Ce înseamnă asta?

Filosoful: Înseamnă că lumea e mult mai mare și se extinde mult dincolo de spațiul închis al școlii. Și fiecare dintre noi este membru al acestei lumi. Dacă nu îți găsești refugiul în școală, ar trebui să cauți un altul dincolo de zidurile școlii. Poți schimba instituția de învățământ și e în regulă să te retragi de la acea școală. O comunitate cu care poți rupe relațiile printr-o simplă cerere de retragere este oricum una cu care ai legături limitate. Odată ce vei înțelege cât de mare e lumea, vei vedea că toate necazurile prin care ai trecut în școală au fost doar o furtună într-un

pahar cu apă. Îndată ce renunți la pahar, furtuna trece și, în locul ei, vei fi întâmpinat de o adiere blândă.

Tânărul: Vreți să spuneți că, atât timp cât rămânem captivi în paharul cu apă, nu avem nici o șansă în afara lui?

Filosoful: Izolarea în camera ta este similară paharului cu apă, e ca și cum te-ai ghemui într-un adăpost micuț. Poți aștepta o vreme să se oprească ploaia, însă furtuna va continua nestingherită.

Tânărul: Ei, cel puțin în teorie. Dar e greu să te eliberezi. Nu e ușor să iei decizia de a te retrage de la școală.

Filosoful: Sunt sigur că ai dreptate – nu ar fi ușor. Așadar, există un principiu de acțiune pe care aș dori să-l reții. Când apar dificultăți în relațiile noastre interpersonale sau când nu mai vedem o cale de ieșire, lucrul la care trebuie să ne gândim înainte de orice este principiul care spune: „Ascultă glasul comunității mai mari”.

Tânărul: Glasul comunității mai mari?

Filosoful: Dacă e vorba de o instituție de învățământ, nu putem judeca prin logica comunității reprezentate de școală, ci prin logica unei comunități mai mari. Acum, să presupunem că este vorba de școala pe care o urmezi și profesorul dimitale a avut un comportament autoritar. Însă forța autoritară arătată de profesor nu este altceva decât un aspect al logicii ce funcționează doar în cadrul unei mici comunități, cum ar fi școala. Din punctul de vedere al comunității, „societatea umană”, atât dumneata, cât și profesorul aveți drepturi egale. Dacă ți se impun cerințe nejustificate, este în regulă să te opui imediat.

Tânărul: Dar va fi foarte dificil să mă opun când profesorul se află în fața mea.

Filosoful: Cătuși de puțin. Deși ar putea fi catalogată drept o relație „eu și tu”, dacă poate fi încheiată doar în baza unei obiecțiuni din

partea dumentale înseamnă că nu e genul de relație în care ar fi trebuit să te implici de la bun început. E în regulă să renunți. Viața într-o relație de care ne temem să nu se destrame este lipsită de libertate, o viață în care trăim în locul celorlalți.

Tânărul: Spuneți să aleg libertatea în același moment în care am sentimentul comunității?

Filosoful: Da, desigur. Nu te agăța de mica comunitate aflată chiar în fața ta. Vor exista mereu mai multe variante de „eu și tu”, de „toți” și de comunități.

NU CRITICA ȘI NU LĂUDA

Tânărul: Bine, în regulă. Dar nu înțelegeți? Nu ați atins elementul esențial; și anume, progresia de la separarea sarcinilor la sentimentul de comunitate. Deci, mai întâi separ sarcinile. Mă gândesc la sarcinile mele până în acest moment; tot ce e dincolo de această graniță sunt sarcinile altor oameni. Nu intervin în sarcinile altora și trasez o linie, astfel încât ceilalți să nu intervină în sarcinile mele. Dar cum pot construi relații interpersonale, având în vedere această separare a sarcinilor, și, în final, să ajung la sentimentul de comuniune conform căruia „mă simt bine aici”? Cum ne sfătuiește psihologia adleriană să depășim sarcinile vieții – de muncă, prietenie și iubire? Am senzația că vreți doar să mă încurcați cu cuvinte abstracte, fără să îmi oferiți o explicație concretă.

Filosoful: Da, ai atins un punct foarte important. Cum se leagă separarea sarcinilor de stabilirea unor relații de calitate? Mai precis, cum se leagă de construirea aceluia tip de relații în care cooperăm și acționăm în armonie unii cu alții? Asta ne aduce la conceptul de „relație în plan orizontal”.

Tânărul: Relație în plan orizontal?

Filosoful: Să începem cu un exemplu ușor de înțeles, relația părinte-copil. Fie că e vorba, de exemplu, despre creșterea copilului sau despre pregătirea noilor angajați la locul de muncă există, în general, două abordări de care trebuie să ținem seama: una este metoda de creștere prin critică sau pedeapsă, iar cealaltă este metoda creșterii prin laude.

Tânărul: Aha... o temă intens dezbătută.

Filosoful: Care crezi că este alegerea mai bună? Pedeapsa sau lauda?

Tânărul: Mai bine îl crești prin laude, desigur.

Filosoful: De ce?

Tânărul: Să ne gândim, de exemplu, la dresarea animalelor. Când le învățăm diverse trucuri, le putem face să asculte cu ajutorul biciului. Țsta e stilul tipic de „creștere prin pedeapsă”. Pe de altă parte, putem face animalele să învețe trucuri cu ajutorul recompensei prin mâncare sau prin vorbă bună. Asta e „creșterea prin laude”. Ambele pot duce la același rezultat – animalul învață trucuri noi. Dar motivația pentru atingerea obiectivului este complet diferită dacă animalul acționează din cauza pedepsei sau dacă vrea să fie lăudat. În al doilea caz, va simți bucurie. Pedeapsa îl face doar să sufere. Dar creșterea cu laude îi permite, firească, să crească puternic și sănătos. Mi se pare o concluzie firească.

Filosoful: Dresajul animalelor este un exemplu interesant. Acum, hai să ne gândim la punctul de vedere al psihologiei adleriene. În psihologia adleriană considerăm că în creșterea copiilor și în toate celelalte forme de comunicare cu alți oameni nu trebuie folosită lauda.

Tânărul: Nu trebuie folosită lauda?

Filosoful: Pedeapsa fizică iese automat din discuție, iar critica nu este permisă. Nu trebuie să lăudăm și nu trebuie să criticăm. Acesta este punctul de vedere al psihologiei adleriene.

Tânărul: Dar cum e posibil așa ceva, la urma urmelor?

Filosoful: Gândește-te la laude într-o situație reală. De exemplu, să presupunem că eu laud o afirmație făcută de dumneata prin cuvintele: „Bună treabă!” Nu ți s-ar părea oarecum ciudat să auzi aceste cuvinte?

Tânărul: Da, cred că m-ați face să mă simt inconfortabil.

Filosoful: Poți explica de ce te-ai simți așa?

Tânărul: Deoarece prin cuvintele „bună treabă” aș avea senzația că mi se vorbește de sus.

Filosoful: Exact. Lauda include și aspectul unei „judecăți emise de o persoană bine pregătită față de o persoană incapabilă”. Mama își laudă copilul care a ajutat-o să pregătească cina spunându-i: „Ești de un real ajutor!” Dar când soțul va face același lucru, poți fi sigur că nu îi va spune la fel.

Tânărul: Ha-ha, aici aveți mare dreptate!

Filosoful: Cu alte cuvinte, mama care își laudă copilul spunând: „Ești de un real ajutor!” sau „Bună treabă!” sau „Măi să fie, ești grozav!” creează inconștient o relație ierarhică și îl pune pe copil mai jos decât ea. Exemplul cu dresura animalului, pe care tocmai l-ai dat, este emblematic pentru o relație ierarhică – relație în plan vertical – care stă la baza laudei. Atunci când o persoană o laudă pe cealaltă, scopul său este „de a-l manipula pe cel mai puțin priceput”. Nu o face din gratitudine sau respect.

Tânărul: Deci spuneți că lăudăm pentru a manipula?

Filosoful: Exact. Indiferent dacă îi criticăm sau îi lăudăm pe alții, singura diferență constă în folosirea recompensei sau a pedepsei [metoda „morcovului și

biciului”²], iar scopul de bază este manipularea. Motivul pentru care psihologia adleriană este foarte critică la adresa educației prin

recompensă sau pedeapsă este că intenția acesteia este de a-i manipula pe copii.

Tânărul: Nu, aici greșiți! Gândiți-vă din perspectiva copilului. Nu cumva cea mai mare bucurie pentru copii este lauda părinților? Ei studiază tocmai pentru că doresc laude. Învață să se comporte corect tocmai pentru că doresc laude. Așa a fost și pentru mine în copilărie. Cât de mult tânjeam să fiu lăudat de părinți! Chiar și după ce am devenit adult mi-am dorit asta. Când șeful te laudă, te simți bine. Asta nu are nimic de-a face cu rațiunea – e doar un sentiment instinctiv!

Filosoful: Dorim să fim lăudați sau, din contră, decidem să lăudăm. Asta dovedește că percepem toate relațiile interpersonale drept „relații în plan vertical”. E valabil și pentru dumneata; dorești să fii lăudat pentru că trăiești în relații în plan vertical. Psihologia adleriană respinge toate formele de relații în plan vertical și propune ca toate relațiile interpersonale să fie relații în plan orizontal. Într-un fel, putem spune că acesta este un principiu fundamental al psihologiei adleriene.

Tânărul: Este acesta un echivalent al expresiei „egali, dar nu identici”?

Filosoful: Da. Egali, adică pe orizontală. De exemplu, sunt bărbați care își agresează verbal soțiile, care fac toate treburile casnice, prin cuvintele: „Nu aduci bani în casă, așa că să nu te aud!” sau „Datorită mie avem pâine pe masă”. Și sunt sigur că ai mai auzit-o și pe asta: „Ai tot ce îți trebuie, de ce te plângi?” E absolut rușinos. Aceste expresii ale superiorității economice sau altele asemănătoare nu au nici o legătură cu valoarea umană. Pur și simplu, angajatul unei companii și o casnică cu

normă întreagă au locuri diferite de muncă, roluri diferite și sunt cu adevărat „egali, dar nu identici”.

Tânărul: Sunt întru totul de acord.

Filosoful: Probabil le e teamă că femeile își vor da seama de situație, vor ajunge să câștige mai mult decât bărbații și vor începe să se impună. Ei percep toate relațiile interpersonale drept relații în plan vertical și se tem ca nu cumva femeile să îi considere inferiori. Cu alte cuvinte, ascund sentimente intense de inferioritate.

Tânărul: Așadar, într-un fel, ajung să sufere de un complex de superioritate prin care încearcă să-și demonstreze abilitățile?

Filosoful: Așa se pare. În primul rând, sentimentul de inferioritate este o conștientizare ce rezultă din relațiile în plan vertical. Dacă am putea construi relații în plan orizontal, în care toți oamenii să fie „egali, dar nu identici”, complexe de inferioritate nu ar mai apărea.

Tânărul: Hmm... Poate undeva, în adâncul psihicului meu, sunt conștient de manipulare când încerc să laud pe cineva. Încerc să îmi flatez șeful, ca să mă pun bine cu el – asta e clar manipulare, nu? Și reciproca e valabilă. Am fost manipulat prin laudele celorlalți. Ce nostim, cred că așa e felul meu!

Filosoful: S-ar părea că da, din moment ce nu ai fost capabil să te eliberezi din relațiile în plan vertical.

Tânărul: Devine din ce în ce mai interesant! Vă rog, continuați!

DESPRE ÎNCURAJARE

Filosoful: Așa cum poate îți amintești din discuția noastră despre separarea sarcinilor, am pus în discuție subiectul intervenției. Este acțiunea de a interveni în sarcinile altor oameni. Așadar, de ce intervenim? Și aici, în fundal, se stabilesc relații în plan vertical. Intervenim tocmai pentru că percepem relațiile interpersonale ca fiind verticale și îl considerăm pe celălalt sub nivelul nostru. Prin intervenție încercăm să îl îndreptăm pe celălalt în direcția dorită de noi. Suntem convinși că noi avem dreptate și celălalt greșește. Desigur, intervenția în acest caz este pur și simplu manipulare. Părinții care îl obligă pe copil să studieze sunt un exemplu tipic. Poate că acționează cu cele mai bune intenții din punctul lor de vedere, dar, în esență, părinții intervin și încearcă să îl manipuleze pe copil să meargă în direcția dorită de ei.

Tânărul: Dacă putem construi relații în plan orizontal, acea intervenție dispare?

Filosoful: Da, dispare.

Tânărul: Ei bine, una e să vorbești despre studiile unui copil, dar atunci când cineva suferă chiar sub ochii tăi, nu poți lăsa lucrurile așa cum sunt, nu? Ați afirma în continuare că ajutorul reprezintă o intervenție și nu ați face nimic?

Filosoful: Nu trebuie să ignorăm situația. Trebuie să ne oferim ajutorul fără ca acesta să devină o intervenție.

Tânărul: Care este diferența dintre intervenție și ajutor?

Filosoful: Amintește-ți discuția noastră despre separarea sarcinilor; de temele copilului. Așa cum am afirmat atunci, aceasta este o sarcină pe care trebuie să o

rezolve copilul, nu ceva ce pot face părinții sau profesorul pentru el. Așadar, intervenția înseamnă să te amesteci în sarcinile altor oameni

și să-i controlezi prin cuvinte precum: „Trebuie să studiezi” sau „Intră la acea universitate”. Pe de altă parte, ajutorul presupune separarea sarcinilor și, în același timp, relații în plan orizontal. Înțelegând că studiul este sarcina copilului, ne putem gândi ce putem face pentru el. Mai concret, în loc să-i impunem să învețe, trebuie să acționăm în așa fel încât el să capete încredere că se poate ocupa singur de studii și își poate îndeplini propriile sarcini.

Tânărul: Iar această acțiune nu e forțată?

Filosoful: Nu, nicidecum. Fără a forța și păstrând tot timpul sarcinile separate, îl ajutăm pe copil să le rezolve prin forțe proprii. Vorbim de abordarea: „Poți duce un cal la apă, dar nu-l poți forța să bea”. El este cel care trebuie să facă față sarcinilor sale și el este cel care trebuie să decidă.

Tânărul: Așadar, nici laude, nici critici?

Filosoful: Exact, nici nu lăudăm, nici nu criticăm. Acest gen de ajutor, bazat pe relația orizontală, este denumit în psihologia adleriană „încurajare”.

Tânărul: Încurajare, așadar? Bun, este un termen pe care l-ați menționat acum ceva timp. Ați spus că îmi veți explica altădată.

Filosoful: Când nu ne ducem sarcinile până la capăt, nu se întâmplă pentru că nu suntem în stare. Psihologia adleriană ne spune că, în acest caz, problema nu este capacitatea, ci pur și simplu „nu avem curajul de a ne înfrunța sarcinile”. Iar dacă este adevărat, ceea ce trebuie să facem înainte de orice este să regăsim curajul

pierdut.

Tânărul: Dar ne învârtim în cerc! Practic e cam același lucru cu lauda. Când ești lăudat, îți conștientizezi cu adevărat capacitățile și îți redobândești curajul. Vă rog, nu vă încăpățânați – recunoașteți că laudele sunt necesare.

Filosoful: Nu, nu voi recunoaște așa ceva.

Tânărul: De ce nu?

Filosoful: Motivul este clar. Laudele îi fac pe oameni să creadă că nu sunt în stare de nimic.

Tânărul: Ce ați spus?

Filosoful: Să repet? Cu cât suntem mai des lăudați, cu atât mai repede ajungem să credem că nu suntem capabili de nimic. Te rog, fă tot posibilul să îți minte acest aspect.

Tânărul: Nu îmi vine să cred că există astfel de oameni! Lucrurile stau exact pe dos, precis! Tocmai datorită laudelor ajungem cu adevărat conștienți de ce suntem capabili. Nu e limpede?

Filosoful: Greșești. Chiar dacă te bucuri când ești lăudat, e ca și cum ai fi dependent de relațiile în plan vertical și ți-ai confirma neputința. Asta pentru că lauda este o judecată transmisă de o persoană capabilă către una incapabilă.

Tânărul: Nu am cum să fiu de acord cu așa ceva.

Filosoful: Atunci când laudele primite devin un scop, omul alege un stil de viață în conformitate cu sistemul de valori al altcuiva. Gândește-te la viața dumitale de până acum; nu te-ai săturat să trăiești încercând să te ridici la așteptările părinților

dumitale?

Tânărul:

Păi... da, cred că da.

Filosoful: În primul rând, trebuie să separi sarcinile. Apoi, acceptându-vă diferențele de opinie, trebuie să construiți relații în plan orizontal. Următorul pas este încurajarea.

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ EȘTI APRECIAT

Tânărul: Concret, ce putem face în privința asta? Nu putem lăuda, nu putem critica. Ce alte variante mai există?

Filosof

ul: Gân

dește-te la un moment când ai beneficiat de ajutor în activitățile tale – nu din partea unui copil, ci din partea unui partener egal – și probabil vei afla răspunsul imediat. Când un prieten te ajută să faci curățenie în casă, ce îi spui?

Tânărul: Îi spun: „Mulțumesc”.

Filosoful: Exact. Îi transmiți cuvinte de recunoștință, mulțumindu-i partenerului care te-a ajutat. Poți chiar să îți exprimi clar mulțumirea: „Sunt foarte încântat!” Sau îți poți arăta recunoștința spunând: „Mi-ai fost de mare ajutor”. Aceasta este abordarea de încurajare, bazată pe o relație în plan orizontal.

Tânărul: Asta e tot?

Filosof

ul: Da.

Lucrul cel mai important este să nu îi judeci pe ceilalți. Judecata este un cuvânt ce rezultă din relațiile în plan vertical. Dacă ne construim relații în plan orizontal, vom rosti cuvinte care exprimă gratitudinea, respectul și bucuria.

Tânărul: Hmm, ideea dumneavoastră, cum că judecata este creată de relațiile în plan vertical, pare în mod cert reală. Dar ce credeți? Cuvântul „mulțumesc” ar

putea avea cu adevărat puterea de a-i reda cuiva curajul? La urma urmei, cred că aş prefera să fiu lăudat, chiar dacă vorbele pe care le aud vin din relații în plan vertical.

Filosoful: În esență, a fi lăudat înseamnă că cei care ne judecă sunt la fel de „buni”. Iar măsura în care acțiunea respectivă este bună sau rea depinde de criteriul fiecăruia. Dacă nu căutăm decât lauda, nu vom avea altă soluție decât să ne adaptăm criteriului acelei persoane, înfrânându-ne libertatea. Pe de altă parte, „mulțumesc” nu e o judecată, ci mai degrabă o expresie clară a gratitudinii. Când auzim cuvinte de mulțumire știm că am contribuit la binele cuiva.

Tânărul: Deci, chiar dacă altcineva ne judecă drept „buni” nu simțim că am contribuit *cu ceva*?

Filosoful: Exact. Această concluzie se leagă de discuția următoare – în psihologia adleriană se pune un accent destul de mare pe „contribuție”.

Tânărul: De ce?

Filosoful: Ei bine, ce anume ar trebui să facă o persoană pentru a avea curaj? În opinia lui Adler: „Abia atunci când omul simte că valorează ceva poate avea și curaj”.

Tânărul: Atunci când omul simte că valorează ceva?

Filosoful: Îți amintești când am discutat despre sentimentul de inferioritate? Am afirmat că e vorba de o chestiune de valoare subiectivă. Suntem capabili să ne simțim valoroși sau ne simțim lipsiți de valoare? Dacă avem capacitatea de a simți că suntem valoroși, atunci ne vom accepta exact așa cum suntem și vom avea curajul de a înfrunța sarcinile vieții. Așadar, concluzia care se desprinde în acest moment

este următoarea: cum ne-am putea dezvolta capacitatea de a simți că suntem valoroși?

Tânărul: Da, exact asta e problema! Vă rog, trebuie să îmi explicați foarte clar!

Filosoful: E destul de simplu. Abia atunci când avem capacitatea de a simți că aducem un beneficiu comunității *simțim cu adevărat că* suntem valoroși. Acesta ar fi răspunsul pe care l-ar oferi psihologia adleriană.

Tânărul: Că pot fi de folos *comunității*?

Filosoful: Că putem acționa asupra comunității; cu alte cuvinte, asupra altor oameni. Și simțim că putem fi de folos cuiva. În loc să fim considerați de alții drept „buni”, să fim capabili să simțim, din punct de vedere subiectiv, că aducem o contribuție *benefică* celorlalți. Abia atunci vom putea simți cu adevărat care este valoarea noastră. Tot ce am discutat până acum despre sentimentul de comuniune și încurajare se leagă aici.

Tânărul: Hmm... nu știu ce să zic, începe să devină un pic confuz.

Filosoful: Ajungem imediat la esența discuției. Te rog, ai răbdare cu mine încă puțin. E vorba de grija pentru ceilalți, de clădirea unor relații în plan orizontal și de abordarea încurajării. Toate acestea se leagă de conștientizarea profundă a vieții duse „în folosul cuiva” și, în consecință, de curajul tău de a trăi.

Tânărul: Să fim de folos cuiva. De asta merită să trăiesc...?

Filosoful: Hai să facem o scurtă pauză. Dorești o cafea?

Tânărul: Da, mulțumesc.

Discuția despre sentimentul de comuniune devenise mai confuză ca niciodată. Nu trebuie să aducem laude. Și nu trebuie nici să criticăm. **Toate cuvintele folosite pentru a-i judeca pe ceilalți sunt cuvinte**

provenite din relațiile în plan vertical, iar noi avem nevoie să construim relații în plan orizontal. Abia atunci când avem capacitatea de **a simți că** suntem de folos cuiva ne putem conștientiza adevărata valoare. Era ceva în neregulă cu logica asta. Tânărul simțea asta. În vreme ce își sorbea cafeaua fierbinte, prin minte îi treceau gânduri legate de bunicul lui.

TRĂlește ÎN PREZENT

Filosoful: Ei bine, ai reușit să te lămurești?

Tânărul: Treptat, dar da, devine din ce în ce mai clar. Nu cred că vă dați seama, dar tocmai ați spus ceva care depășește orice închipuire. E o opinie riscantă, ba chiar exagerată, care anulează orice pe lume.

Filosoful: Zău? Care anume?

Tânărul: Dacă suntem de folos cuiva, devenim astfel conștienți de propria valoare. Reversul ar fi că nu avem nici o valoare dacă nu le suntem de folos celorlalți. Asta spuneți, nu-i așa? Dacă gândim logic, atunci nici viața nou-născuților, a invalizilor și a bătrânilor imobilizați la pat nu merită trăită. Cum e posibil? Haideți să discutăm despre bunicul meu. De când a fost diagnosticat cu demență, nu își recunoaște nici unul dintre copii sau nepoți, iar starea lui este de așa natură încât nu ar mai trăi dacă nu ar fi îngrijit în permanență. Chiar nu îmi pot imagina că ar mai putea fi de folos cuiva. Nu înțelegeți? Este ca și cum i-ați spune bunicului: „Oamenii ca dumneata nu merită să trăiască!”

Filosoful: Resping categoric așa ceva!

Tânărul: Cum?

Filosoful: Sunt părinți care combat explicația mea despre conceptul de încurajare spunând: „Copilul nostru face prostii de dimineața până seara și nu avem nici o ocazie să îi mulțumim sau să îi spunem că ne-a fost de mare ajutor”. Contextul pare asemănător cu cel despre care vorbești dumneata, nu?

Tânărul: Da, într-adevăr. Deci spuneți-mi cum justificați asta.

Filosoful: În acest moment judeci o persoană pe baza acțiunilor sale. Cu alte cuvinte, persoana respectivă „a făcut ceva”. Așadar, din

acest punct de vedere, bătrânii imobilizați la pat par că au devenit doar o pacoste și nu mai sunt de folos nimănui. Deci hai să-i privim pe ceilalți nu „prin prisma acțiunilor”, ci a „existenței lor”. Fără să judecăm dacă alții au făcut sau nu ceva, ne bucurăm de însăși existența lor adresându-le cuvinte de mulțumire.

Tânărul: Subliniați simpla lor existență? Despre ce naiba vorbiți?

Filosoful: Dacă privim lucrurile prin prisma existenței, suntem de folos celor din jur și ne simțim în același timp valoroși doar prin simpla noastră prezență. E un fapt care nu poate fi combătut.

Tânărul: Nici vorbă! Gata cu gluma. Să fim de folos cuiva doar prin simpla noastră prezență – asta sună direct din cine știe ce religie nouă!

Filosoful: Bun, să presupunem, de exemplu, că mama ta are un accident de mașină. E în stare gravă și viața ei poate fi în pericol. Într-un astfel de moment nu te-ai întreba dacă mama dumitale „a făcut ceva folositor”. Mai mult ca sigur, în sinea dumitale te vei bucura dacă se va face bine și ești mulțumit că rezistă în momentul de față.

Tânărul: Bineînțeles!

Filosoful: Asta înseamnă să fii recunoscător prin prisma existenței. Probabil, în starea în care se află, mama dumitale nu ar putea face nimic remarcabil, dar prin faptul că trăiește, v-ar susține din punct de vedere psihologic pe dumneata și

familia dumitale, în concluzie, ar fi de folos. Același lucru l-aș putea spune și despre dumneata. Dacă viața ți-ar fi în pericol și ar atârna doar de un fir de păr, cei din jurul tău s-ar bucura, probabil, doar să te știe în viață. S-ar simți recunoscători că ești în siguranță și nu și-ar dori să acționezi în vreun fel. Cel puțin, nu există nici un motiv pentru care să gândească altfel. Deci, în loc să se gândească la sine din perspectiva acțiunii, omul se acceptă mai întâi pe sine ca existență.

Tânărul: E vorba de o situație extremă – viața de zi cu zi e diferită.

Filosoful: Nu, e același lucru.

Tânărul: Același lucru – din ce punct de vedere? Încercați, vă rog, să îmi dați un exemplu mai la îndemână. Dacă nu puteți, nu am cum să fiu de acord cu dumneavoastră.

Filosoful: Bine. Când ne comparăm cu ceilalți, suntem tentați să ne construim propria imagine ideală despre noi înșine, pe care apoi o minimalizăm și o judecăm. Imaginează-ți, de exemplu, un copil care nu le vorbește niciodată răstit părinților, care excelează atât la școală, cât și la sport, merge la o facultate bună și se angajează într-o companie importantă. Există părinți care își vor compara mereu copilul cu o astfel de imagine ideală, lucru imposibil, iar apoi nu fac decât să se plângă și să își arate nemulțumirea. Ei acordă punctaj maxim unei imagini ideale, din care scad treptat punctajul copilului lor. Acesta este cu adevărat un mod de gândire „rațional”. În schimb, părinții ar putea să se abțină, să nu își mai compare copilul cu cei din jur și să fie recunoscători că există. În loc să-i scadă punctajul comparându-l cu o imagine idealizată, ar putea porni de la zero. Și, drept urmare, ar trebui

să fie capabili să-i aprecieze existența în sine.

Tânărul: Bine, dar aș spune că e doar o abordare idealistă. Așadar, chiar și în cazul unui copil care nu merge niciodată la școală și nu își găsește de lucru, stând, în schimb, închis în casă, ar trebui să ne exprimăm gratitudinea și să spunem „mulțumesc”?

Filosoful: Desigur. Să presupunem că acel copil retras te ajută să speli vasele după masă. Dacă i-ai spune: „M-am săturat, mai bine te duci la școală”, ai folosi cuvintele părinților care își compară copilul cu imaginea unui ideal. Dacă alegi o astfel de abordare, probabil îl vei descuraja și mai mult. Totuși, dacă ai putea spune doar „mulțumesc”, s-ar putea ca acel copil să se simtă valoros și să progreseze.

Tânărul: Ce ipocrizie! Nimic mai mult decât vorbele fără sens ale unui ipocrit! Sună precum „iubirea aproapelui” despre care vorbesc creștinii. Sentimentul de comuniune, relațiile în plan orizontal, recunoștința pentru existență și așa mai departe. Cine naiba ar fi în stare de așa ceva?

Filosoful: În legătură cu sentimentul de comuniune, cineva i-a pus lui Adler aceeași întrebare. Răspunsul lui Adler a fost următorul: „Cineva trebuie să facă primul pas. Poate că ceilalți nu vor fi cooperanți, dar asta nu are legătură cu dumneavoastră. Sfatul meu este: începeți dumneavoastră, indiferent dacă ceilalți sunt sau nu cooperanți”. Sfatul meu este exact același.

OAMENII NU ȘTIU CUM SĂ-ȘI EXPLOATEZE CORECT SINELE

Tânărul: Eu ar trebui să încep?

Filosoful: Exact. Indiferent dacă ceilalți sunt sau nu cooperanți.

Tânărul: În regulă, am să vă pun din nou aceeași întrebare.
„Oamenii pot fi de folos cuiva doar pentru simplul fapt că există și au un adevărat simț al propriei valori doar prin faptul că sunt în viață”.
Asta vreți să spuneți?

Filosoful: Da.

Tânărul: Ei bine, nu știu ce să zic. Trăiesc, aici și acum, „eu”, nimeni altcineva în afară de mine însumi. Dar chiar și așa, nu prea simt că am valoare.

Filosoful: Poți descrie în cuvinte de ce nu simți că ai valoare?

Tânărul: Presupun că e vorba despre ceea ce numești relații interpersonale. Încă din copilărie cei din jurul meu m-au privit de sus, mai ales părinții, care mă considerau o copie nereușită a unui frate mai mare. Ei nu au încercat niciodată să mă respecte pentru ceea ce sunt. Spuneți că singuri ne dăm valoare, însă asta e doar o teorie, imposibil de pus în practică. De exemplu, la biblioteca unde lucrez, în cea mai mare parte, munca mea constă în sortarea cărților returnate și așezarea lor înapoi pe rafturi. Este o muncă de rutină pe care o poate face oricine dacă este învățat. Dacă nu m-aș mai duce la lucru, șefului meu nu i-ar fi greu să găsească pe altcineva care să mă înlocuiască. Au nevoie de mine doar pentru munca necalificată și, de fapt, nu contează câtuși de puțin dacă „eu” lucrez acolo sau altcineva, de ce nu o mașinărie. Nimeni nu are nevoie în mod special de acest „eu”. În

aceste circumstanțe, ați mai avea încredere în dumneavoastră? Ați mai avea cu adevărat sentimentul valorii?

Filosoful: Din punctul de vedere al psihologiei adleriene, răspunsul este simplu. În primul rând, crezi între tine și altă persoană o relație în plan orizontal. Una este de ajuns. Hai să începem de aici.

Tânărul: Vă rog, nu mă tratați ca pe un fraier! Uitați care e treaba, am prieteni. Și dezvolt cu ei relații solide pe plan orizontal.

Filosoful: Chiar și așa, eu cred că în cazul părinților, al șefului dumitale, al colegilor mai tineri și al altor persoane îți clădești relații în plan vertical.

Tânărul: Desigur, am tot felul de relații, la fel ca toată lumea.

Filosoful: Acesta este un element foarte important. Ne creăm relații în plan vertical sau în plan orizontal? Este o chestiune legată de stilul de viață, iar oamenii nu sunt atât de inteligenți încât să aibă mai multe stiluri de viață disponibile ori de câte ori este nevoie. Cu alte cuvinte, nu putem decide dacă „suntem egali cu cineva” sau „într-o relație ierarhică” cu altcineva.

Tânărul: Vreți să spuneți că trebuie să alegem una din variante – relații în plan vertical sau relații în plan orizontal?

Filosoful: Da, absolut. Dacă îți crezi chiar și o singură relație în plan vertical, înainte să-ți da seama vei aborda astfel toate relațiile interpersonale.

Tânărul: Așadar, eu îmi abordez relația cu prietenii pe plan vertical?

Filosoful: Exact. Chiar dacă nu îi tratezi de sus sau din postura de subaltern, e ca și cum ai spune: „A este peste mine, iar B este sub nivelul meu” sau „Voi urma

sfatul lui A, dar voi ignora ce spune B" sau „Nu mă deranjează dacă nu îmi țin promisiunea față de C".

Tânărul: Hmm...!

Filosoful: Pe de altă parte, dacă reușim să creăm măcar o relație în plan orizontal – dacă reușim să construim o relație de egalitate, în adevăratul sens al cuvântului –, aceasta este o transformare majoră a stilului de viață. Datorită acelei realizări, toate relațiile interpersonale vor deveni, treptat, orizontale.

Tânărul: Ce nonsens! Sunt atâtea modalități prin care aș putea contrazice această idee! Gândiți-vă, de exemplu, la o corporație. O relație de la egal la egal între un director și noii săi angajați nu pare realizabilă, nu? Relațiile ierarhice fac parte din sistemul societății noastre și ignorarea lor înseamnă ignorarea ordinii sociale. Iată, dacă ați afla că un angajat nou din compania dumneavoastră, la vreo douăzeci de ani, s-ar împrieteni cu un director de vreo șaiszeci, nu credeți că ar fi cam improbabil?

Filosoful: Cu siguranță, e important să-i respectăm pe cei mai în vârstă decât noi. În structura unei companii e firesc să existe grade diferite de responsabilitate. Nu îți spun să te împrietenești cu toți sau să te porți cu ei ca și cum ți-ar fi prieteni apropiați. Mai degrabă să fii egali în gândire și să vă impuneți atunci când este nevoie.

Tânărul: Eu nu fac parte din cei care fac pe grozavii în fața celor vârstnici și nici nu mi-ar trece prin cap să încerc. Bunul meu simț ar fi pus la îndoială dacă aș face așa ceva.

Filosoful: Ce înseamnă „vârstnic"? Ce înseamnă „să faci pe grozavul"? Dacă vom cântări situația în cauză și vom fi dependenți de relațiile în plan vertical, înseamnă că ne vom angaja în acțiuni iresponsabile – încercarea de a evita propriile responsabilități.

Tânărul: Ce anume este iresponsabil?

Filosoful: Să presupunem că, după ce ai urmat instrucțiunile șefului, munca ta se încheie cu un eșec. A cui este responsabilitatea în cazul acesta?

Tânărul: Păi, ar fi responsabilitatea șefului. Deoarece eu nu am făcut decât să îndeplinesc cerințele, *iar el a decis ce trebuie să fac*.

Filosoful: Tu nu ai nici o responsabilitate?

Tânărul: Nu, nici vorbă. E responsabilitatea șefului care a dat ordinul. Se numește responsabilizarea organizațională.

Filosoful: Greșești. Este o minciună a vieții. Ai posibilitatea de a refuza și ar trebui să ai și posibilitatea de a propune un mod mai bun de a acționa. Te gândești acum doar la faptul că nu poți refuza, pentru a evita conflictul din relațiile interpersonale în cauză și de a evita responsabilitatea – ești dependent de relațiile în plan vertical.

Tânărul: Vreți să spuneți că nu ar trebui să-mi ascult șeful? Sigur, în teorie, așa ar trebui să fac. Teoretic, este exact așa cum spuneți. Dar nu pot face asta! În nici un caz nu aș construi o astfel de relație.

Filosoful: Zău? Creezi o relație în plan orizontal cu mine chiar acum. Te impui foarte bine. În loc să te gândești la cine știe ce dificultate, poți începe aici.

Tânărul: Aici?

Filosoful: Da, în acest birou. Așa cum ți-am mai spus, pentru mine ești un prieten de neînlocuit.

Tânărul: ...

Filosoful: Greșesc?

Tânărul: Chiar apreciez spusele dumneavoastră, zău. Dar mă tem. Mă tem să vă accept propunerea.

Filosoful: De ce te temi, mai exact?

Tânărul: De sarcinile prieteniei, evident. Nu m-am împrietenit niciodată cu un om mai în vârstă, ca dumneavoastră. Nici nu știu dacă o relație de prietenie cu o diferență de vârstă așa de mare este măcar posibilă sau ar fi mai bine să o percep ca pe o relație elev–profesor.

Filosoful: Vârsta nu contează în dragoste și prietenie. Sigur, e adevărat că sarcinile de prietenie necesită mereu curaj. Cât privește relația dumitale cu mine, e în regulă dacă vom reduce distanța încetul cu încetul. Până în punctul în care să nu fie o relație prea apropiată, dar să nu fim chiar ca niște străini.

Tânărul: Vă rog, lăsați-mă puțin. Încă o dată, aș avea nevoie de puțin timp pentru a înțelege lucrurile de unul singur. Discuția noastră de azi m-a pus pe gânduri. Aș dori să merg acasă și să reflectez cu calm la toate astea.

Filosoful: E nevoie de timp pentru a înțelege cu adevărat sentimentul de comuniune. Ar fi aproape imposibil să înțelegi pe loc totul. Te rog, întoarce-te acasă și reflectează cu atenție și, în același timp, verifică dacă informațiile de acum sunt în

concordanță cu celelalte probleme pe care le-am discutat.

Tân

ărul: A

șă voi face. În orice caz, a fost un șoc teribil să mi se spună că nu i-am privit niciodată cu atenție pe cei din jur, ci m-a preocupat doar propria persoană. Sunteți îngrozitor, zău așa!

Filosoful: Ha-ha! O spui pe un ton atât de vesel!

Tânărul: Da, mă bucur nespus. Normal că sufăr. Este ca o durere ascuțită care îmi trece prin trup, ca și când aș fi înghițit niște ace. Și totuși, mă bucur nespus. Discuțiile cu dumneavoastră au devenit o obișnuință. Mi-am dat seama, de curând, că poate nu vreau doar să vă demontez argumentele – vreau să le demontez și pe ale mele.

Filosoful: Înțeleg. Iată o analiză interesantă.

Tânărul: Dar nu uitați: v-am spus că vă voi demonta argumentele și vă voi demonstra contrariul – și nu mă dau bătut.

Filosoful: Mulțumesc. Și pentru mine a fost o plăcere. Vino oricând te simți pregătit să reluăm discuția.

勇氣

A cincea NOAPTE

Cum să-ți trăiești viața cu adevărat

Tânărul și-a spus în sinea lui: psihologia adleriană face o investigație amănunțită asupra relațiilor **interpersonale**. **Iar scopul final al acestor relații interpersonale este sentimentul de comuniune.** Dar oare e destul? Oare nu am și altă misiune pe acest *pământ*? Care este sensul vieții? *Încotro mă îndrept și ce fel de viață voi duce de acum înainte?* Cu cât tânărul se gândea mai mult, cu atât i se părea că existența lui fusese mărunță și nesemnificativă.

CONȘTIINȚA DE SINE EXCESIVĂ SUFOCĂ SINELE

Filosoful: A trecut ceva timp, nu?

Tânărul: Da, ultima dată am venit acum vreo lună. De atunci m-am gândit la sensul sentimentului de comuniune.

Filosoful: Și ce părere ai acum?

Tânărul: Ei bine, sentimentul de comuniune este cu siguranță o idee foarte interesantă. Mai este și sentimentul de apartenență, faptul că „e bine să fiu aici”, sentiment pe care îl posedăm ca dorință fundamentală. Cred că este o imagine extraordinară a existenței noastre ca ființe sociale.

Filosoful: Este o imagine extraordinară, dar...

Tânărul: Interesant, v-ați dat seama imediat. Exact, încă mai am dubii. Voi fi foarte direct – nu-mi dau seama ce vreți să spuneți în legătură cu universul și toate celelalte; și parcă totul se leagă de religie, de la început până la final. E un fel de sectă cu care pur și simplu nu mă pot obișnui.

Filosoful: Când Adler a propus pentru prima dată conceptul de „sentiment de comuniune”, au fost mulți cei care s-au opus, din același motiv. Oamenii spuneau că psihologia ar trebui să fie o știință și, ce să vezi? Adler vorbea despre valoare. Asta nu e știință, susțineau contestatorii.

Tânărul: Așadar, în felul meu, am încercat să mă lămuresc de ce nu înțeleg la ce faceți referire și cred că problema constă în ordinea lucrurilor. Începeți cu universul și lucrurile neînsuflețite, treceți la trecut și viitor și așa mai departe, iar eu pierd

șirul. În schimb ar trebui să avem o perspectivă clară asupra „sinelui”. Apoi ar trebui să luăm în considerare relațiile individuale, cu alte cuvinte, relația interpersonală dintre „tu și eu”. Și după ce am

rezolvat toate astea ar trebui să avem în vedere comunitatea mai largă.

Filosoful: Înțeleg. E în regulă această ordine.

Tânărul: Acum, primul lucru despre care doresc să vă întreb este atașamentul față de sine. Spuneți că nu trebuie să mai fim legați de „eu” și să facem trecerea la „grija față de ceilalți”. Sunt sigur că lucrurile stau exact așa cum spuneți – grija pentru ceilalți este importantă, sunt de acord. Dar, orice s-ar întâmpla, ne facem griji pentru noi, ne preocupăm în permanență de propria persoană.

Filosoful: Te-ai gândit de ce ne facem atâtea griji pentru noi?

Tânărul: Da. Dacă, de exemplu, aș fi narcisist – dacă aș fi îndrăgostit și mereu fascinat de mine însumi – poate că ar fi mai simplu. Căci ceea ce am învățat de la dumneavoastră, „Să am mai multă grijă față de ceilalți”, se justifică în totalitate. Dar eu nu sunt un narcisist iubitor de sine. Sunt un realist care se urăște. Urăsc cine sunt și tocmai de aceea mă analizez tot timpul. Nu am încredere în *mine și de aceea sunt excesiv de timid*.

Filosoful: Când anume simți că ești excesiv de timid?

Tânărul: Păi, de exemplu, la ședințe îmi este foarte greu să iau cuvântul și să mă fac auzit. Mă gândesc la tot felul de lucruri inutile, cum ar fi: Dacă pun această întrebare ceilalți vor râde probabil de mine sau Dacă ceea ce vreau să spun nu are relevanță, voi fi ridiculizat și așa mai departe, așa că mă blochez. Ca să fiu sincer,

ezit chiar și atunci când vreau să spun o glumă în fața unor oameni. De fiecare dată, timiditatea mea se manifestă și îmi pune frână și mă simt ca într-o cămașă de forță. Timiditatea nu îmi permite să mă port natural. Dar nici măcar nu trebuie să vă cer un răspuns. Sunt sigur că va fi același: fă-ți curaj. Dar, știți, cuvintele astea nu îmi sunt de folos. Pentru că nu e vorba doar de curaj.

Filosoful: Înțeleg. Data trecută ți-am făcut o prezentare generală a sentimentului de comuniune. Astăzi vom discuta pe îndelete.

Tânărul: Și unde vom ajunge cu asta?

Filosoful: Probabil vom ajunge la întrebarea: ce este fericirea?

Tân

ărul: Ah!

Așadar, fericirea se află în spatele sentimentului de comuniune?

Filosoful: Nu are rost să ne grăbim cu răspunsurile. Avem nevoie de dialog.

Tânărul: Atunci, e în regulă. Deci haideți să începem!

NU AUTOAFIRMARE, CI ACCEPTARE DE SINE

Filosoful: În primul rând, să reluăm ce ai spus mai devreme despre timiditatea care te împiedică să te porți natural. Probabil mulți trec prin această dificultate. Deci hai să ne întoarcem la sursă și să ne gândim la scopul dumitale. Ce ai avea de câștigat dacă ți-ai învinge timiditatea?

Tânărul: Îmi doresc cu adevărat ca lumea să nu mai rîdă de mine; să nu mai fiu considerat un fraier.

Filosoful: Așadar, cu alte cuvinte, nu ai încredere în dumneata, cel timid, exact așa cum ești, corect? Și te ferești de o relație interpersonală în care ai fi tu însuși. Dar pun pariu că, atunci când ești singur acasă, cânti cu voce tare, dansezi când asculți muzică și ești plin de viață.

Tânărul: Ha-ha! Parcă mi-ați fi pus un sistem de supraveghere în cameră! Dar da, e adevărat. Mă comport destul de liber când sunt singur.

Filosoful: Oricine poate face asta când e singur. Deci, această problemă ar trebui abordată din prisma relațiilor interpersonale. Problema dumitale nu este timiditatea – de fapt, nu te poți exterioriza de față cu alții.

Tânărul: Bine. Și ce ar trebui să fac?

Filosoful: La urma urmei, totul se leagă de sentimentul de comuniune. Concret, trebuie să faci trecerea de la atașamentul față de sine (preocuparea de sine) spre grija față de ceilalți (interesul social) și să dobândești un sentiment de comuniune. În momentul de față ai nevoie de trei lucruri: „acceptarea de sine”, „încrederea în ceilalți” și „contribuția adusă celorlalți”.

Tânărul: Interesant. Alte cuvinte-cheie, din câte văd. La ce se referă?

Filosoful: Să începem cu acceptarea de sine. În prima seară am adus în discuție afirmația lui Adler Nu contează cu ce calități te naști, ci cum alegi să le folosești. Îți amintești?

Tânărul: Da, desigur.

Filosoful: Nu putem ignora elementul reprezentat de „eu” și nici nu îl putem înlocui. Totuși, important este „cum alegi să folosești ceea ce ai”. Omul își schimbă felul în care se privește pe sine – cu alte cuvinte, schimbă felul în care își folosește „eul”.

Tânărul: Asta înseamnă să fiu mai optimist și să am un sentiment mai puternic de autoafirmare? Să privesc totul cu mai mult optimism?

Filosoful: Nu e nevoie să exagerăm cu optimismul și cu autosuficiența. Nu asta ne preocupă de fapt, ci acceptarea de sine.

Tânărul: Nu autosuficiența, ci acceptarea de sine?

Filosoful: Exact. Este o diferență destul de mare. Autosuficiența înseamnă să-ți transmiți mesaje, cum ar fi: „Pot face asta” sau „Sunt puternic”, chiar și când ești depășit de situație. Este o noțiune care poate genera complexul de superioritate și poate fi calificată drept un mod de viață în care ne mințim pe noi înșine. Pe de altă parte, prin *acceptarea de sine, dacă nu putem realiza anumite lucruri, ne acceptăm pur și simplu* incapacitatea și mergem mai departe pentru a face ceea ce putem. Nu este o modalitate de a ne minți. *Cu alte cuvinte, să zicem că ai un randament de*

60%, dar îți spui: S-a *întâmplat* să nu am noroc acum, dar eu sunt, în realitate, capabil de 100%. Asta înseamnă autosuficiență. Din contră, dacă ne acceptăm așa cum suntem, cu 60% și ne gândim: Cum aș putea să ajung mai aproape de 100%, aceasta este acceptarea de sine.

Tânărul: Deci, chiar dacă reușim doar 60%, nu e cazul să fim pesimiști?

Filosoful: Bineînțeles că nu. Nimeni nu e perfect. Îți mai amintești ce ți-am spus când ți-am explicat despre urmărirea superiorității? Că orice om își va dori mereu să se perfecționeze? Dacă schimbăm perspectiva, nu există om care să atingă 100%. Este o realitate pe care ar trebui să o conștientizăm activ.

Tânărul: Hmmm... Ceea ce spuneți sună optimist din multe puncte de vedere, dar are și o nuanță negativă.

Filosoful: Iată, folosesc termenul „resemnare afirmativă”.

Tânărul: Resemnare afirmativă?

Filosoful: Acest lucru este valabil și în cazul separării sarcinilor – înțelegem ce putem schimba și ce nu. Nu putem schimba caracteristicile cu care ne-am născut. Dar putem, prin forțe proprii, să încercăm să schimbăm modul în care ne folosim de ele. În cazul acesta, trebuie să ne concentrăm *numai asupra lucrurilor* care pot fi schimbate, nu pe cele care nu pot fi schimbate. Iată ce numesc eu acceptare de sine.

Tânărul: Ce putem schimba și ce nu.

Filosoful: Exact. Acceptă ce nu poate fi înlocuit. Acceptă-te așa cum ești. Și ai curajul de a schimba ceea ce se poate. Asta este acceptarea de sine.

Tânărul: Hmm... Asta îmi amintește de o pildă citată de Kurt Vonnegut într-una dintre cărțile sale: „Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care pot să le schimb și înțelepciunea de a ști să le deosebesc”³. Apare în romanul Abatorul cinci.

Filosoful: Da, o știu. Este rugăciunea seninătății. Aceste cuvinte sunt foarte cunoscute și au fost transmise de-a lungul multor ani în cercurile creștine.

Tânărul: A folosit chiar și termenul curaj. Am citit cartea cu atâta atenție, încât ar trebui să o știu pe dinafară. Dar nu am remarcat această idee până acum.

Filosoful: E adevărat. Nu capacitatea ne lipsește, doar curajul. *Totul* se reduce la curaj.

DIFERENȚA DINTRE A AVEA ȘI A ACORDA ÎNCREDERE

Tânărul: E ceva în legătură cu această „resemnare afirmativă” care pare destul de pesimist. Ar fi prea trist ca punctul culminant al acestei discuții să fie resemnarea.

Filosoful: Chiar așa? Resemnarea are înțelesul de a vedea clar, cu îndrăzneală și acceptare. O percepție clară asupra adevărului tuturor lucrurilor – aceasta este resemnarea. Nu e nimic pesimist în legătură cu asta.

Tânărul: O percepție clară asupra adevărului...

Filosoful: Desigur, doar pentru că oamenii ajung la resemnarea afirmativă ca acceptare de sine nu înseamnă neapărat că au descoperit și sentimentul de comuniune. Aceasta e realitatea. Când trecem de la atașamentul față de sine la grija pentru alții, al doilea concept – încrederea în ceilalți – devine absolut esențial.

Tânărul: Să avem încredere în ceilalți. Cu alte cuvinte, să credem în ei?

Filosoful: Uite, voi pune cuvintele „să credem în ei” în contextul distincției dintre a acorda încredere și a avea încredere. În primul rând, atunci când acordăm încredere, asta implică și niște condiții. Există o expresie care spune că „acordăm credit”. De exemplu, când dorim un împrumut de la o bancă, trebuie să avem o garanție pentru asigurarea riscurilor. Banca ne calculează valoarea împrumutului pe baza valorii acelei garanții. „Împrumutul va fi atât.” Atitudinea „Vă vom împrumuta cu condiția să dați toți banii înapoi” nu înseamnă a acorda încredere, ci a avea încredere.

Tânărul: Păi, presupun că așa funcționează finanțele.

Filosoful: În schimb, din punctul de vedere al psihologiei adleriene, fundamentul relațiilor interpersonale nu înseamnă să ne bazăm pe cineva, ci să avem încredere.

Tânărul: Iar „încrederea” în acest caz este...

Fil

osoful:

Înseamnă să acționăm fără condiții prealabile atunci când credem în cineva. Chiar dacă nu avem suficiente motive obiective să credem, totuși o facem. Credem necondiționat, fără să ne preocupăm de eventuale garanții. Asta este încrederea.

Tânărul: Să credem necondiționat? Deci ne întoarcem la noțiunea dumneavoastră preferată, despre dragostea față de aproapele nostru?

Filosoful: Desigur, dacă noi credem în ceilalți fără să le punem nici un fel de condiții, vor exista situații în care vor profita de noi. Exact ca în cazul garantului pentru împrumut, uneori poate suferi și pierderi. Atitudinea de a crede în continuare în cineva, chiar și în aceste situații, e ceea ce numim încredere.

Tânărul: Doar un naiv fără minte ar face așa ceva! Bănuiesc că țineți la doctrina bunătății umane înnăscute, în vreme ce eu insist să cred în doctrina răutății umane. Dacă ne încredem necondiționat în persoane complet străine, vom fi până la urmă folosiți și păcăliți.

Filosoful: Și mai sunt și situații în care suntem dezamăgiți și ne obișnuim cu asta. Dar hai să privim din punctul de vedere al persoanei amăgite. Sunt oameni care vor continua să creadă în dumneata, chiar dacă ești cel care profita de bunătatea lor, oameni ce continuă să aibă încredere indiferent cum sunt tratați. Ai fi

capabil să înșeli la nesfârșit o astfel de persoană?

Tânărul: Ăă... nu. Păi ar fi...

Filosoful: Sunt sigur că ți-ar fi destul de dificil să te porți așa.

Tânăr

ul: După

toate astea, spuneți că ar trebui să facem apel la sentimente? Să cred în continuare, ca un sfânt, și să acționez în funcție de celălalt? Îmi spuneți că morala nu contează pentru Adler, dar nu cumva tocmai despre asta discutăm noi aici?

Filosoful: Nu, nicidecum. Care crezi că ar fi opusul încrederii?

Tânărul: Antonimul încrederii? Păi...

Filosoful: Este îndoiala. Să presupunem că ai pus îndoiala la baza relațiilor dumitale interpersonale. Trăiești punându-i la îndoială pe ceilalți – prietenii, cei pe care îi iubești și chiar familia. Ce fel de relație ar putea lua naștere de aici? Celălalt va observa imediat neîncrederea din ochii dumitale. Instinctiv, el sau ea va înțelege că nu ai încredere. Crezi că în acest punct s-ar mai *putea construi din asta o relație? Tocmai pentru că ne bazăm pe încrederea necondiționată, putem construi o relație profundă.*

Tânărul: Presupun.

Filosoful: Psihologia adleriană e ușor de înțeles. În acest moment te gândești în felul următor: *Dacă ar fi să am încredere necondiționată în cineva, respectivul nu ar face decât să profite de mine. Totuși, nu ești cel care decide dacă va profita sau nu. Tot ce trebuie să faci este să gândești astfel: Ce ar trebui să fac? Dacă îți spui: I-aș*

acorda încredere dacă nu ar profita de mine, înseamnă că e doar o relație de creditare bazată pe garanții sau condiții.

Tânărul: Așadar, și aici se separă sarcinile?

Filosoful: Da. Așa cum am afirmat de mai multe ori, realizarea separării sarcinilor redă vieții o formă uimitor de simplă. Dar, deși principiul separării sarcinilor e ușor de înțeles, punerea lui în practică este dificilă. Recunosc.

Tânărul: Atunci îmi spuneți să continui să am încredere în oricine; să cred în continuare în ceilalți, chiar și atunci când mă dezamăgesc, și să continui să fiu un naiv fără minte? Asta nu e filosofie sau psihologie, sau altceva de genul acesta – e doar predica unui fanatic!

Filosoful: Resping categoric această idee. Psihologia adleriană nu te îndeamnă să „ai încredere necondiționată în ceilalți” pe baza unui sistem de valori morale. Încrederea necondiționată este un mijloc prin care o relație interpersonală devine mai bună și se poate dezvolta într-o relație în plan orizontal. Dacă nu intenționezi să îmbunătățești relația cu acea persoană, atunci întrerupe orice legătură. Deoarece sarcina ta este să tai legăturile.

Tânărul: Dar dacă, să zicem, am acordat unui prieten încredere necondiționată pentru ca relația noastră să devină mai bună? Am depășit toate obstacolele pentru acest prieten, i-am satisfăcut cu bucurie toate solicitările materiale și nu am precupețit nici timp, nici efort când a fost vorba de el. Dar, chiar și după toate astea, sunt cazuri când profită de mine. De exemplu, dacă o persoană în care avem încredere totală profită de noi într-un mod groaznic, nu cumva experiența *asta ne va îndemna*

să credem că „toți ceilalți îmi sunt dușmani”?

Filosoful: Se pare că încă nu ai înțeles scopul încrederii. Să presupunem, de exemplu, că ai o relație de iubire, dar ai dubii în legătură cu partenera dumitale și te gândești: Precis mă înșală. Și începi să faci eforturi disperate în căutarea unor dovezi care să-ți confirme acest lucru. Ce crezi că se va întâmpla în continuare?

Tânărul: Păi, depinde de situație.

Filosoful: Nu, oricare ar fi situația, ai găsi numeroase dovezi că te-a înșelat.

Tânărul: Stați puțin. Cum adică?

Filosof

ul: Rem

arcile întâmplătoare ale partenerei tale, tonul ei când vorbește cu cineva la telefon, momentele în care nu poți da de ea... Cât timp o privești cu neîncredere, totul în jur ți se va părea o dovadă că ea te înșală. Chiar dacă nu este cazul.

Tânărul: Hmm...

Filosoful: În momentul de față te preocupă doar situațiile în care cineva a profitat de dumneata și nimic altceva. Te concentrezi doar pe durerea suferită cu această ocazie. Dar dacă ți-e teamă să mai ai încredere în oameni pe termen lung, nu vei fi capabil să construiești relații profunde cu nimeni.

Tânărul: Bine, înțeleg încotro vrei să ajungeti – spre obiectivul principal, crearea unor relații profunde. Și totuși, e îngrozitor când lumea profită de noi, dar asta e realitatea, nu?

Filosoful: Când renunți la o relație superficială, durerea e minoră, însă și

mulțumirea adusă de acea relație e la fel de neînsemnată. Tocmai pentru că ne facem curaj să creăm relații mai profunde, având încredere în ceilalți, și bucuria relațiilor interpersonale va crește, la fel și bucuria de viață.

Tânărul: Nu! Nu despre asta vorbeam, iar schimbați subiectul! Curajul de a depăși teama că vor profita de noi de unde vine?

Filosoful: Vine din acceptarea de sine. Dacă putem să ne acceptăm exact așa cum suntem, vom înțelege că „a profita de ceilalți” nu este sarcina noastră, iar sarcina „încrederii în ceilalți” devine mai ușoară.

Tânărul: Spuneți că a profita de ceilalți nu este sarcina noastră și că nu putem interveni? Că ar trebui să mă resemnez? Argumentația dumneavoastră ignoră permanent sentimentele noastre. Ce ar trebui să facem cu furia și tristețea pe care le simțim când cineva profită de noi?

Filosoful: Când suntem triști ar trebui să fim așa după voia inimii. Exact atunci când încercăm să scăpăm de durere și tristețe ne blocăm și nu mai suntem capabili de a construi relații profunde cu nimeni. Gândește-te în felul următor: putem avea încredere și putem să ne îndoim, dar visăm ca ceilalți să ne fie prieteni. Să avem încredere sau să ne îndoim – alegerea ar trebui să fie foarte clară.

ESENȚA MUNCII ESTE CONTRIBUȚIA LA BINELE CELORLALȚI

Tânărul: Bine. Atunci, să presupunem că am reușit să ajung la acceptarea de sine. Și am ajuns să am încredere în oameni. Ce fel de schimbări s-ar produce în mine în acest punct?

Filosoful: În primul rând, acceptă-ți „sinele” exact așa cum este el. Asta înseamnă acceptarea de sine. Apoi urmează încrederea necondiționată în ceilalți. Aceasta este încrederea în ceilalți. Poți să te accepți așa cum ești și poți avea încredere în ceilalți. Așadar, ce sunt ceilalți, acum, pentru dumneata?

Tânărul: ...prieteni mei?

Filosoful: Exact. De fapt, încrederea în ceilalți e legată de perceperea lor ca prieteni. Și tocmai pentru că îți sunt camarazi, poți avea încredere în ei. Dacă nu ți-ar fi camarazi, nu ai putea atinge nivelul de încredere. Iar apoi, relația de camaraderie face legătura cu găsirea unui refugiu în comunitatea de care aparții. Astfel, putem dobândi sentimentul de apartenență că „e bine aici”.

Tânărul: Cu alte cuvinte, pentru a avea sentimentul că „e bine aici” trebuie să-i percepem pe ceilalți drept camarazi? Și, pentru a-i percepe ca prieteni, avem nevoie atât de acceptarea de sine, cât și de încredere în ceilalți?

Filosoful: Într-adevăr. Acum înțelegi mult mai repede. Ca să mergem chiar mai departe, putem spune că oamenii care îi consideră pe ceilalți dușmani nu au ajuns la acceptarea de sine și nu au suficientă încredere în ceilalți.

Tânărul: Bine. E adevărat că oamenii caută sentimentul de apartenență, acel „e

bine aici”. Și, pentru a-l obține, au nevoie să se accepte așa cum sunt și să aibă încredere în ceilalți. Nu am nici o obiecție la asta. Dar... nu știu ce să zic. Chiar putem atinge sentimentul de

apartenență doar considerându-i pe ceilalți prieteni și având încredere în ei?

Filosoful: Desigur, sentimentul de comuniune nu poate fi atins doar prin acceptarea de sine și încrederea în ceilalți. Acum este momentul să aducem în discuție al treilea concept fundamental – contribuția la binele celorlalți.

Tânărul: Contribuția la binele celorlalți?

Filosoful: Înseamnă să acționăm, într-un fel, asupra camarazilor noștri. Să încercăm să contribuim. Aceasta este „contribuția la binele celorlalți”.

Tânărul: Așadar, când spuneți „contribuție” vreți să spuneți că trebuie să dăm dovadă de spirit de sacrificiu și să le fim de ajutor celor din jur?

Filosoful: Contribuția la binele celorlalți nu înseamnă spirit de sacrificiu. Adler merge până acolo încât ne avertizează că cei care își sacrifică viața pentru alții s-au conformat prea mult la regulile societății. Și, te rog, nu uita: suntem cu adevărat conștienți de propria valoare doar atunci când simțim că existența și comportamentul nostru sunt benefice comunității, cu alte cuvinte, atunci când simțim că „suntem de folos cuiva”. Îți amintești? Altfel spus, nu renunțarea la „sine”, ci contribuția la binele altora și ajutorul oferit sunt ceea ce trebuie să facem pentru ca, într-adevăr, să fim conștienți de valoarea propriului „eu”.

Tânărul: Contribuția la binele celorlalți este pentru sine?

Filosoful: Da. Nu e nevoie de sacrificiul de sine.

Tânărul: Vai-vai, argumentația dumneavoastră începe să se destrame, nu? V-ați descurcat de minune săpându-vă singur groapa. Pentru a-și satisface „eul”, individul trebuie să le fie de ajutor celorlalți. Nu cumva aceasta este definiția ipocriziei? Am mai spus-o: întreaga dumneavoastră argumentație este ipocrită. Pășiți pe un teren alunecos. Zău, mai degrabă m-aș încrede în ticălosul sincer în privința dorințelor lui decât în băiatul bun care spune o grămadă de minciuni.

Filosoful: Te grăbești cu concluziile. Încă nu înțelegi sentimentul de comuniune.

Tânărul: Atunci mi-aș dori să îmi oferiți exemple concrete despre ceea ce considerați că înseamnă contribuția la binele celorlalți.

Filosoful: Contribuția cel mai ușor de înțeles, probabil, munca. Să faci parte din societate și să te alături forței de muncă. Sau efortul de a avea grijă de gospodărie. Munca nu este un mijloc de a câștiga bani. Prin muncă ne aducem contribuția la binele celorlalți și ne implicăm în comunitatea din care facem parte, simțind cu adevărat că „suntem de folos”; nu doar atât, ci ajungem chiar să ne acceptăm valoarea propriei ființe.

Tânărul: Spuneți că esența muncii este contribuția la binele celorlalți?

Filosoful: Desigur, câștigul în bani este și el un factor major. Este ceva asemănător cu ceea ce spunea Dostoievski în citatul pe care l-ai găsit din întâmplare: „Banii sunt monedă de schimb pentru libertate”. Dar există oameni care au atât de mulți bani încât nu i-ar putea folosi niciodată. Și mulți dintre ei sunt tot timpul ocupați cu serviciul. De ce muncesc? Îi animă o lăcomie fără margini? Nu. Ei muncesc pentru a putea contribui la binele altora și, de asemenea, pentru a-și confirma

sentimentul de apartenență, sentimentul că „e bine aici”. Oamenii bogați care, după ce au strâns o avere destul de mare, își

concentrează energia spre activități caritabile fac asta pentru a-și confirma valoarea și pentru a se asigura că „e bine aici”.

Tânărul: Hmm... presupun că așa este. Dar...

Filosoful: Dar ce?

Acceptarea de sine: acceptarea „eului” de neînlocuit, exact așa cum este el. Încrederea în ceilalți: **încrederea necondiționată aflată la baza relațiilor interpersonale, în loc să semănăm neîncredere.** Tânărul considera aceste două concepte suficient de convingătoare. Totuși, contribuția la binele altora era ceva ce nu prea părea să înțeleagă. **Dacă presupunem că această contribuție este „pentru alții”, atunci ar trebui să fie una de sacrificiu de sine, amar.** Pe de altă parte, dacă această contribuție este, de fapt, „pentru sine”, atunci este ipocrizia supremă. Acest aspect trebuie specificat foarte clar. Cu un ton hotărât, tânărul a continuat.

TINERII progresează mai repede decât ADULȚII

Tânărul: Sunt de acord că munca prezintă aspecte legate de contribuția la binele celorlalți. Dar logica după care, oficial, contribuim la binele altora când, de fapt, facem totul pentru noi înșine nu e decât ipocrizie. Cum explicați asta?

Filosoful: Imaginează-ți scena următoare. Acasă, după cină, încă mai sunt câteva farfurii pe masă. Copiii s-au dus în camerele lor, iar soțul stă pe canapea și se uită la televizor. Rămâne ca soția (*presupunând că eu sunt aceea*) să spele vasele și să pună toate la locul lor. Ca situația să fie și mai gravă, familia consideră că așa e normal și ceilalți nu fac nici cel mai mic efort pentru a ajuta. În această situație e normal să te gândești: De ce nu mă ajută? De ce trebuie să fac totul doar eu? Chiar dacă nu aud de la ei „mulțumesc” atunci când fac curat, doresc ca ei să știe că sunt de ajutor familiei. În loc să mă gândesc ce pot face ceilalți pentru mine, vreau să mă gândesc și să pun în practică ceea ce pot face eu pentru ei. E suficient acest sentiment de contribuție pentru ca realitatea din fața ochilor mei să ia o turnură nouă. De fapt, dacă soția bombăne în timp ce spală vasele, mai mult ca sigur nu e prea prietenoasă, așa că toți vor dori să păstreze distanța. Pe de altă parte, dacă fredonează ceva și spală vasele relaxată, s-ar putea să vină și copiii să o ajute. S-ar crea o atmosferă în care ar fi mai ușor pentru ei să își ofere ajutorul.

Tânărul: Ei bine, chiar ar fi cazul, în situația respectivă.

Filosoful: Acum, de ce am sentimentul că îmi aduc contribuția în acea situație? Asta se întâmplă deoarece mă pot gândi că membrii familiei îmi sunt camarazi.

Dacă nu pot face asta, în mintea mea vor apărea, inevitabil, gânduri de genul acesta: De ce fac doar eu asta? Și: De ce nu mă ajută nimeni? Contribuția realizată cât timp ceilalți sunt percepuți ca dușmani poate, într-adevăr, duce la ipocrizie. Dar dacă ceilalți ne

sunt camarazi, asta nu se va întâmpla, indiferent ce contribuție își aduce fiecare. Ești obsedat de cuvântul „ipocrizie” deoarece încă nu înțelegi sentimentul de comuniune.

Tânărul: Bine...

Filosoful: Ca să ne fie mai ușor: până acum am discutat despre acceptarea de sine, încrederea în ceilalți și contribuția la binele altora, exact în această ordine. Totuși, aceste trei elemente sunt legate într-un întreg unde fiecare este indispensabil, într-un fel de structură circulară. Tocmai pentru că ne acceptăm așa cum suntem – acceptarea de sine – putem avea „încredere în ceilalți” fără teama că alții vor profita de noi. Și tocmai pentru că putem avea încredere necondiționată în ceilalți și îi percepem drept camarazi, ne putem implica în „contribuția la binele celorlalți”. Mai departe, tocmai pentru că ne aducem contribuția la binele celorlalți putem conștientiza profund că „suntem de folos cuiva” și ne putem accepta așa cum suntem. Orice om se poate accepta așa cum este. Ai la tine notițele pe care le-ai luat data trecută?

Tânărul: Ah, vă referiți la notițele despre obiectivele definite de psihologia adleriană? Desigur, *le țin de atunci cu mine*. Iată: „Cele două obiective pentru comportament: să ne bazăm pe noi înșine și să trăim în armonie cu societatea. Cele două obiective ale psihologiei care susține aceste forme de comportament:

conștientizarea faptului că Am capacitatea necesară și a faptului că Oamenii sunt camarazii mei”.

Filosoful: Dacă suprapui cuprinsul acestei notițe cu ceea ce tocmai am discutat, ar trebui să înțelegi mai bine. Cu alte cuvinte, „să mă bazez pe mine însumi” și „conștientizarea faptului că am capacitatea necesară” corespund discuției noastre despre acceptarea de sine. Apoi, „traitul în armonie în cadrul societății” și „conștientizarea faptului că oamenii sunt camarazii mei” se leagă de încrederea în ceilalți și ulterior de contribuția la binele altora.

Tânărul: Înțeleg. Așadar, obiectivul vieții este sentimentul de comuniune. Cred totuși că îmi va lua ceva timp până când mă voi lămuri.

Filosoful: Da, probabil. Așa cum spunea chiar Adler: „Omul nu e deloc ușor de înțeles. Din toate formele de psihologie, psihologia individului este, probabil, cel mai greu de învățat și de pus în practică”.

Tânărul: Are perfectă dreptate! Chiar dacă teoriile sunt convingătoare, sunt greu de pus în practică.

Filosoful: Se spune chiar că, pentru a înțelege corect psihologia adleriană și pentru a o aplica astfel încât să schimbe cu adevărat modul cuiva de viață, e nevoie de „jumătate din vârsta pe care o are”. Cu alte cuvinte, dacă ai începe să o studiezi la patruzeci de ani, mai ai încă douăzeci până împlinești șaiszeci. Dacă ar fi să începi studiul la douăzeci de ani mai ai încă zece până la treizeci. Ești încă tânăr. Faptul că începi să studiezi atât de timpuriu înseamnă că te vei putea schimba mai repede. Dacă te poți schimba repede, înseamnă că vei fi înaintea celor mai înțelepți oameni

din lume. Faptul că începi să te schimbi și să creezi o lume nouă te așază, într-un fel, chiar și înaintea mea. Nu-i nimic dacă te rătăcești sau îți pierzi concentrarea. Nu trebuie să depinzi de relațiile verticale sau să te temi că nu vei fi pe placul celorlalți și croiește-ți drumul fără

constrângeri. Dacă toți adulții ar avea posibilitatea să vadă că tinerii progresează mai repede decât ei, sunt sigur că lumea s-ar schimba profund.

Tânărul: Eu progrez mai repede decât dumneavoastră?

Filosoful: Categorie. Pășim pe același pământ, iar dumneata mergi mai repede decât mine.

Tânărul: Ha! Sunteți prima persoană pe care am întâlnit-o vreodată capabilă să spună așa ceva unuia destul de tânăr pentru a-i fi fiu.

Filosoful: Aș dori ca tot mai mulți tineri să învețe despre gândirea lui Adler, dar și adulți. Deoarece oamenii se pot schimba, indiferent de vârstă.

DEPENDENȚA DE MUNCĂ ESTE O MINCIUNĂ A VIEȚII

Tână

rul: Bun.

Sunt gata să accept că nu am destul curaj să pășesc în direcția acceptării de sine sau a încrederii în ceilalți. Dar oare aceasta este doar din vina „eului”? Nu e cumva o problemă cauzată de alții, care mă acuză pe nedrept și mă atacă?

Filosoful: Cu siguranță, nu toți oamenii din lume sunt buni și virtuoși. Fiecare om trece prin destule experiențe neplăcute în relațiile interpersonale. Dar nu trebuie să scăpăm din vedere un lucru: faptul că, în orice situație, problema este a „aceluia” care atacă; și, categoric, nu toți oamenii sunt răi. Oamenii cu un stil de viață nevrotic au tendința de a-și condimenta discursul cu cuvinte precum „toți”, „întotdeauna” și „totul”. „Toți mă consideră antipatic” spun ei, sau „întotdeauna eu sunt cel care pierde” sau „totul e greșit”. Dacă știi că ai obiceiul de a folosi asemenea propoziții generalizatoare, ar trebui să fii mai atent.

Tânărul: Păi, mi se pare destul de cunoscut.

Filosoful: În psihologia adleriană considerăm că acesta este un mod de viață lipsit de „armonia vieții”. E un mod de a trăi în care omul vede doar o parte a lucrurilor, dar judecă întregul.

Tânărul: Armonia vieții?

Filosoful: În învățăturile iudaice există următoarea pildă: „Din zece oameni, unul sigur te va critica, indiferent ce ai face. Acela va ajunge să te antipatizeze și nici ție

nu îți va fi pe plac. Apoi, alți doi te vor accepta din toate punctele de vedere și îi vei accepta și tu și veți deveni buni prieteni. Restul de șapte nu vor face parte din nici una dintre aceste categorii”. Ia

spune-mi, te focusezi mai mult pe cel care nu te simpatizează? Le acorzi mai multă atenție celor doi care te iubesc? Sau ar fi mai bine să te concentrezi pe grup, pe ceilalți șapte? Cel care nu are armonia vieții nu îl va observa decât pe cel care nu-i place și, în funcție de acela, va judeca lumea.

Tânărul: Mă puneți pe gânduri.

Filosoful: Acum ceva vreme am participat la un atelier pentru cei care suferă de balbism și familiile acestora. Cunoști pe cineva care se bâlbâie?

Tânărul: Da, la școala unde am învățat aveam un coleg care se bâlbâia. Cred că e dificil de acceptat, atât pentru cel care suferă, cât și pentru familia lui.

Filosoful: De ce este bâlbâitul greu de vindecat? În psihologia adleriană se consideră că cei care suferă de balbism se preocupă doar de modul în care se exprimă și au sentimente de inferioritate, considerând că viața lor este cumplit de grea. Într-un final, devin prea timizi și încep să se chinuie și mai mult cu cuvintele.

Tânărul: Se preocupă doar de modul în care se exprimă?

Filosoful: Exact. Puțini sunt cei dispuși să râdă sau să facă glume pe seama cuiva care se bâlbâie din când în când. Ca să revin la exemplul de mai sus, nu cred că ar fi mai mult de o persoană din zece, *maximum*. În orice caz, cu o astfel de persoană, care are o asemenea atitudine, cel mai bine ar fi să pui capăt oricărei legături. Însă, dacă îți lipsește armonia vieții, te vei concentra numai asupra acelei persoane și vei ajunge să spui: Toată lumea râde de mine.

Tânărul: E pur și simplu în natura umană!

Filosoful: Conduc un grup de lectură care se întrunește regulat, iar unul dintre participanți se bâlbâie. Se întâmplă asta uneori când îi vine rândul să citească. Dar nici unul din cei prezenți nu ar râde de el pentru asta. Toți stau liniștiți și așteaptă, firesc, ca el să rostească cuvintele. Sunt sigur că nu e un fenomen izolat, valabil doar pentru grupul meu de lectură. Când relațiile interpersonale nu funcționează corect, nu putem da vina pe bâlbâială, pe teama de a nu roși sau pe orice altceva. Chiar dacă problema este, de fapt, că omul nu a ajuns să se accepte pe sine, nu are încredere în ceilalți sau, de ce nu, încă nu reușește să contribuie la binele altora, el se concentrează doar pe lucrurile minore care nu ar trebui să conteze și, drept urmare, se grăbește să emită judecăți de valoare. Este un stil de viață greșit, lipsit de armonia vieții.

Tânărul: Și chiar le-ați transmis aceste idei dure celor care suferă de balbism?

Filosoful: Desigur. La început au existat unele reacții potrivnice, însă până la finalul celor trei zile de atelier toată lumea era de acord.

Tânărul: Categoriec, este o dezbatere fascinantă. Dar faptul că ne concentrăm asupra celor care suferă de balbism mi se pare un exemplu aparte. Puteți să îmi oferiți și alte exemple?

Filosoful: Păi un altul ar fi despre persoanele dependente de muncă. Și în cazul acesta lipsește armonia vieții.

Tânărul: Așa să fie? De ce?

Filosoful: Cei care suferă de balbism văd doar o parte a lucrurilor, dar judecă

întregul. În cazul celor dependenți de muncă, interesul se îndreaptă doar spre un singur aspect al vieții.

Probabil ei încearcă să se justifice spunând: „Am multă treabă la birou, așa că nu am destul timp să mă gândesc la familie”. Dar este o minciună a vieții. Pur și simplu, ei încearcă să evite celelalte responsabilități folosind munca drept scuză. Ar trebui să ne preocupe totul, de la treburile din gospodărie la creșterea copiilor, de la prieteni la pasiuni și așa mai departe; Adler nu recunoaște acele moduri de a trăi în care unele aspecte sunt nefiresc de dominante.

Tânărul: Ah... Exact tipul acesta de om era tatăl meu. Chiar așa: muncă și iar muncă, îngroapă-te în muncă și se vor vedea rezultatele. Iar apoi, dominația în familie, pe motiv că el aduce pâinea în casă. Un stăpân feudal în toată regula.

Filosoful: Într-un fel, acesta este un mod de viață în care cel implicat refuză sarcinile vieții. „Muncă” nu înseamnă să ai o slujbă într-o companie. Treburile din casă, creșterea copiilor, contribuția socială, pasiunile și tot felul de alte lucruri înseamnă muncă. Companiile sunt doar o mică parte din toate astea. Un mod de viață în care contează doar activitatea din companie este unul lipsit de armonia vieții.

Tânărul: Întocmai! Și nu e ca și cum familia pe care el o întreține ar avea vreun cuvânt de spus! Și nu te poți opune când tatăl tău țipă cât poate: „Datorită mie aveți hrană pe masă!”

Filosoful: Probabil că un astfel de tată își recunoaște valoarea doar în funcție de faptele sale. Muncește multe ore, aduce acasă bani suficienți pentru a întreține familia și este recunoscut în societate – și, pe această bază, se consideră mai

important decât ceilalți membri ai familiei. Totuși, pentru fiecare dintre noi vine o zi când nu vom mai putea susține familia. Când îmbătrânim și ajungem la vârsta pensionării, de exemplu, poate că nu mai avem altă soluție decât să trăim din pensie sau din ajutorul oferit de copii. Chiar și când suntem tineri, un accident sau o sănătate precară ne poate face inapți de muncă. În astfel de situații, cei care se acceptă doar prin prisma faptelor au mult de suferit.

Tânărul: Vă referiți la cei pentru care modul de viață înseamnă doar muncă?

Filosoful: Da. Cei care duc o viață lipsită de armonie.

Tânărul: În acest caz, cred că încep să înțeleg ce vreți să spuneți cu „a-i privi pe ceilalți prin prisma existenței lor”, despre care ați vorbit data trecută. Și cu siguranță nu am dat prea mare atenție faptului că, într-o bună zi, nu voi mai putea lucra și nu voi mai realiza nimic.

Filosoful: Ne acceptăm la nivelul faptelor sau al existenței? Într-adevăr, această întrebare se referă la curajul de a fi fericit.

FERICIREA ta POATE ÎNCEPE CHIAR DE ACUM

Tânărul: Curajul de a fi fericit. Atunci, haideți să auzim ce curaj ar trebui să fie acesta.

Filosoful: Da, este un amănunt important.

Tânărul: Spuneți că toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale. Apoi răstălmăciți totul și spuneți că fericirea noastră se regăsește tot în relațiile interpersonale. Dar încă îmi vine greu să accept aceste aspecte. Oare ceea ce oamenii numesc fericire este doar o parte din relațiile noastre interpersonale corecte? Cu alte cuvinte, trăim doar pentru această tihnă și bucurie infimă?

Filosoful: Bănuiesc eu ce probleme te frământă. Prima dată când am participat la un curs despre psihologia adleriană, Oscar Christensen, discipolul lui Adler, a rostit următoarele: „Cei care mi-au ascultat discursul azi vor putea să se schimbe și să fie fericiți începând din acest moment. Dar cei care nu o fac nu vor reuși niciodată să fie fericiți”.

Tânărul: Incredibil! Ce vorbe, direct din gura unui escroc! Doar nu vreți să îmi spuneți că v-ați lăsat păcălit?

Filosoful: Ce înseamnă pentru ființele umane fericirea? Iată un subiect care a fost mereu de interes pentru filosofie, încă din cele mai vechi timpuri. Am considerat întotdeauna că psihologia nu este altceva decât o ramură a filosofiei și, ca atare, mă interesa prea puțin psihologia în ansamblul ei. Dar abia când am ajuns student la filosofie a început să mă preocupe întrebarea: ce este fericirea? Aș minți dacă nu

aș recunoaște că am ezitat când am auzit cuvintele rostite de Christensen. Totuși, chiar și cu această reticență mi-am dat seama de altceva. Mă gândisem mult la adevăratul caracter al fericirii. Căutasem răspunsuri. Dar nu reflectasem suficient la întrebarea:

cum putem fi fericiți? Atunci mi-am dat seama că, deși eram student la filosofie, poate nu eram fericit.

T

ânărul:

Înțeleg. Așadar, prima dumneavoastră întâlnire cu psihologia adleriană a început cu un sentiment de incompatibilitate?

Filosoful: Exact.

Tânărul: Atunci, vă rog să îmi spuneți: ați găsit în cele din urmă fericirea?

Filosoful: Desigur.

Tânărul: Cum puteți fi atât de sigur?

Filosoful: Pentru ființa umană cea mai mare nefericire este să nu se iubească pe sine. Adler a venit cu un răspuns extrem de simplu la această realitate. Și anume, sentimentul că „suntem utili pentru comunitate” sau „suntem de folos cuiva” este singurul care ne ajută să ne conștientizăm propria valoare.

Tânărul: Vă referiți la „contribuția la binele celorlalți”, despre care ați vorbit mai înainte?

Filosoful: Da. Iar acesta este un aspect important: când vorbim despre contribuția la binele celorlalți, nu contează dacă este una vizibilă.

Tânărul: Nu contează dacă aceasta este vizibilă?

Filosoful: Nu noi decidem dacă participarea noastră este utilă. E sarcina altor oameni și nu este o problemă în care să putem interveni. În principiu, nici măcar nu avem cum să știm dacă am contribuit cu ceva. Cu alte cuvinte, când vrem să le fim de folos celorlalți, nu trebuie să fie neapărat ceva vizibil – e nevoie doar de sentimentul subiectiv că „suntem de folos” sau, altfel spus, că am contribuit.

Tânărul: Stați puțin! Dacă așa stau lucrurile, atunci ceea ce numiți fericire este...

Filosoful: Acum înțelegi? Într-un cuvânt, fericirea este sentimentul de contribuție. Aceasta este definiția fericirii.

Tânărul: Dar, dar asta este...

Filosoful: E vreo problemă?

Tânărul: Nu pot accepta o definiție atât de simplistă. Zău, nu am uitat ce mi-ați spus mai devreme. Ați spus: „Deși la nivelul faptelor poate că nu suntem de folos nimănui, *la nivelul existenței* fiecare dintre noi este de folos”. Dar dacă așa ar sta *lucrurile*, după logica dumneavoastră, toți oamenii ar fi fericiți!

Filosoful: Toți oamenii pot fi fericiți. Dar trebuie să înțelegem – asta nu înseamnă că toți oamenii sunt fericiți. La nivelul faptelor sau la nivelul existenței, omul are nevoie să simtă că este de folos cuiva. Cu alte cuvinte, are nevoie de sentimentul de contribuție.

Tânărul: Așadar, spuneți că motivul pentru care nu sunt fericit este că nu am sentimentul de contribuție?

Filosoful: Corect.

Tânărul: Și cum pot dobândi asta? Prin muncă? Prin activități de voluntariat?

Filosoful: Mai devreme discutam despre dorința de recunoaștere. Ca răspuns la afirmația mea, că nu trebuie să căutăm recunoaștere, dumneata mi-ai spus că dorința de recunoaștere este o aspirație universală.

Tânărul: Da, așa este. Dar, sincer să fiu, încă nu sunt foarte sigur că am înțeles.

Filosoful: Dar eu sunt sigur că motivul pentru care oamenii caută recunoașterea îți este acum limpede. Oamenii vor să se iubească pe ei înșiși. Vor să simtă că au valoare. Pentru asta își doresc acel sentiment de contribuție care le transmite: „Sunt de folos cuiva”. Și caută recunoaștere de la cei din jur fiindcă este o modalitate ușoară de a dobândi acel sentiment de contribuție.

Tânărul: Dorința de recunoaștere este o modalitate de a simți că am contribuit?

Filosoful: Nu e așa?

Tânărul: Nicidecum. Asta contrazice tot ce mi-ați spus până acum. Căci nu cumva faptul că avem parte de recunoașterea celorlalți este mijlocul prin care simțim că ne aducem contribuția? Apoi spuneți că fericirea este sentimentul de contribuție. Dacă așa stau lucrurile, atunci îndeplinirea dorinței de recunoaștere este legată direct de fericire, nu-i așa? Ha-ha! În sfârșit ați recunoscut necesitatea dorinței de recunoaștere.

Filosoful: Uită un lucru foarte important. Dacă modalitatea prin care ajungem să simțim că suntem de folos se dovedește a fi „recunoașterea din partea celorlalți”, pe termen lung, nu ai altă șansă, trebuie să treci prin viață respectând dorințele altora. Nu există libertate în sentimentul de contribuție obținut din dorința de recunoaștere. Suntem ființe care aleg fericirea și, totodată, aspiră la fericire.

Tânărul: Așadar putem fi fericiți doar dacă suntem liberi?

Filosoful: Da. Libertatea ca practică instituțională consacrată poate fi diferită în funcție de țară, de perioadă sau de cultură. Dar în relațiile noastre interpersonale libertatea este universală.

Tânărul: Nu veți accepta sub nici o formă dorința de recunoaștere?

Filosoful: Dacă simțim cu adevărat că suntem de folos, nu mai avem nevoie de recunoaștere din partea celorlalți. Pentru că vom fi deja conștienți că „suntem de folos” fără a ne mai strădui să fim pe plac altora. Cu alte cuvinte, cel care este obsedat de dorința de recunoaștere nu are, deocamdată, sentimentul de comuniune și încă nu e pregătit să se accepte pe sine, să aibă încredere în ceilalți sau să contribuie la binele celorlalți.

Tânărul: Așadar, odată cu apariția sentimentului de comuniune dispare dorința de recunoaștere?

Filosoful: Da, categoric dispare. Nu mai este nevoie de recunoașterea celorlalți.

Ideile filosofului ar putea fi rezumate astfel: oamenii devin cu adevărat conștienți de valoarea lor doar atunci când ajung să simtă că „sunt de folos cuiva”. Totuși, nu contează dacă, în acel moment, contribuția nu este vizibilă. **E suficient să existe sentimentul subiectiv al utilității, cu alte cuvinte, sentimentul de contribuție.** Apoi, filosoful ajunge la următoarea concluzie: fericirea este **sentimentul de contribuție**. Categoric, există un sâmbure de adevăr în toate astea. Dar numai la asta se rezumă fericirea? Nu și dacă vorbim despre fericirea pe care o caut eu!

DOUĂ CĂI DE PARCURS PENTRU CEI CARE DORESC SĂ DEVINĂ „FIINȚE SPECIALE”

Tânărul: Încă nu mi-ați răspuns la întrebare. Poate chiar aș reuși să învăț să mă iubesc pe mine prin contribuția la binele altora. Poate aș putea ajunge să simt că am valoare și nu sunt o ființă inutilă. Dar asta-i tot ce avem nevoie pentru a fi fericiți? Venind pe această lume, consider că, dacă nu sunt capabil să realizez ceva grandios, pentru care să fiu amintit de generațiile viitoare, dacă nu voi reuși să dovedesc că sunt „eu și nimeni altul”, nu voi găsi niciodată fericirea. Dumneavoastră încercați să încadrați totul în relațiile interpersonale, fără să spuneți nimic despre fericirea care ne împlinește. Dacă mă întrebați pe mine, sunteți evaziv, nimic mai mult!

Filosoful: Nu sunt foarte sigur că înțeleg ce vrei să spui prin „fericirea care ne împlinește”. La ce te referi, mai exact?

Tânărul: E ceva diferit pentru fiecare. Presupun că unii vor să reușească în societate, iar alții au obiective mai personale – cercetătorul care se străduiește să creeze un medicament-minune, de exemplu, sau artistul care se chinuie să realizeze o lucrare satisfăcătoare.

Filosoful: Dar pentru dumneata?

Tânărul: Încă nu știu cu adevărat ce caut sau ce doresc să fac pe viitor. Dar știu că trebuie să fac ceva. Nu vreau sub nici o formă să-mi petrec tot restul vieții lucrând într-o bibliotecă universitară. Când voi descoperi visul căruia să-mi dedic

întreaga viață și când îmi voi găsi împlinirea, atunci voi trăi adevărata fericire. Tata se cufunda în muncă de dimineața până seara, iar eu habar nu am dacă aceea era sau nu fericire. Mie, cel puțin, mi se părea mereu ocupat și niciodată fericit. Nu e genul de viață pe care mi-l doresc.

Filosoful: Bine. Dacă te gândești la acest aspect folosind ca exemplu copiii cu probleme de comportament, poate îți va fi mai ușor să înțelegi.

Tânărul: Probleme de comportament?

Filosoful: Exact. În primul rând, noi, oamenii, avem dorința universală de a „căuta superioritatea”. Îți amintești discuția noastră despre acest aspect?

Tânărul: Da. Pe scurt, este un termen care indică „speranța de mai bine” și „căutarea unei stări ideale”.

Filosoful: Sunt mulți copii care, de la o vârstă fragedă, doresc să fie extrem de buni. Mai exact, își ascultă părinții, se comportă acceptabil din punct de vedere social, sunt foarte studioși și buni la sport, excelând inclusiv în activitățile extracurriculare. Astfel, ei încearcă să-i facă pe părinții lor să le recunoască meritele. Totuși, când nu reușesc să fie extrem de buni – sau au, de exemplu, probleme la școală sau la sport – își schimbă complet atitudinea și încearcă să fie cât se poate de agresivi.

Tânărul: De ce fac asta?

Filosoful: Indiferent dacă încearcă să fie deosebit de buni sau foarte răi, scopul este același: să atragă atenția celorlalți, să iasă din „normal” și să devină „ființe speciale”. Acesta este singurul lor scop.

Tânărul: Hmm... În regulă. Vă rog, continuați.

Filosoful: În orice caz, indiferent dacă vorbim de studii sau de participarea la activități sportive, trebuie să facem un efort constant dacă vrem să obținem rezultate semnificative. Dar copiii care încearcă să fie deosebit de agresivi – mai exact, cei care au probleme de comportament – se străduiesc să atragă atenția celorlalți, continuând chiar să evite orice efort sănătos. În psihologia adleriană, asta se numește „căutarea superiorității superficiale”. Să luăm, de exemplu, copilul problematic care întrerupe lecțiile aruncând gume în clasă sau vorbind cu voce tare. El e sigur că atrage atenția prietenilor și a profesorilor. Chiar dacă totul se limitează la acel loc, probabil va avea succes, va reuși să devină o ființă deosebită. Însă asta e doar căutarea unei superiorități superficiale și a unei atitudini nesănătoase.

Tânărul: Așadar, copiii care comit infracțiuni caută și ei superioritatea superficială?

Filosoful: Da, e adevărat. Toate tipurile de probleme comportamentale, de la refuzul de a merge la școală la tăierea venelor, de la consumul de alcool și tutun sub limita admisă de vârstă legală și așa mai departe, toate acestea sunt forme de căutare a unei superiorități superficiale. Iar prietenul dumitale, cel care stă închis în casă, despre care mi-ai povestit la început, tinde către același lucru. Când un copil are probleme de comportament, părinții și ceilalți adulți din jur îl critică. În cazul unui copil, mai mult decât orice, critica înseamnă presiune. Dar, chiar dacă e vorba doar de critică, acel copil tot va dori să atragă atenția părinților. Vrea să fie special, iar forma acelei atenții nu contează. Așadar, într-o oarecare măsură, e firesc ca el să

nu înceteze să se comporte greșit, indiferent cât de dur este criticat.

Tânărul: Problemele de comportament nu dispar tocmai din cauza criticilor?

F

ilosoful:

Exact. Deoarece părinții și alți adulți îi acordă atenție criticându-l.

Tânărul: Însă mai devreme ați spus că scopul problemelor de comportament este răzbunarea copilului împotriva părinților, nu? Are vreo legătură cu cele spuse acum?

Filosoful: Da. Legătura dintre „răzbunare” și „căutarea superiorității superficiale” e ușor de observat. Îi crezi cuiva probleme și, în același timp, încerci să fii „deosebit”.

CURAJUL DE A FI NORMAL

Tânărul: Dar cum...? Mi s-ar părea imposibil ca toți oamenii să fie deosebit de buni sau ceva de genul ăsta, nu-i așa? Orice-ar fi, oamenii au calități și slăbiciuni și vor exista întotdeauna diferențe. Există doar câteva genii în lume, și nu oricine e menit să fie student eminent. Așadar, pentru cei agresivi nu mai rămâne nimic în afară de un comportament extrem de neplăcut.

Filoso

ful: Da,

e vorba de paradoxul socratic conform căruia nimeni nu dorește răul. Deoarece pentru copilul cu probleme de comportament chiar și actele de violență și furtul sunt realizări „bune”.

Tânărul: Sună îngrozitor! Un raționament fără ieșire.

Filosoful: Ceea ce accentuează psihologia adleriană în aceste circumstanțe sunt cuvintele „curajul de a fi normal”.

Tânărul: Curajul de a fi normal?

Filosoful: De ce este necesar să fim speciali? Probabil ne este greu să ne acceptăm ca oameni normali. Și tocmai din acest motiv, atunci când dorința de a fi extrem de bun devine o cauză pierdută, facem saltul spre răul absolut – extrema cealaltă. Dar e chiar atât de rău să fim normali, să fim obișnuiți? E o formă de inferioritate? Trebuie să reflectăm puțin la asta până ajungem la o concluzie logică.

Tânărul: Așadar, spuneți că ar trebui să fiu normal?

Filosoful: Acceptarea de sine este prima măsură vitală. Dacă poți dovedi că ai curaj să fii normal, modul în care privești lumea se va schimba radical.

Tânărul: Dar...

Filosoful: Probabil respingi normalitatea deoarece compari normalul cu incapacitatea. A fi normal nu înseamnă a fi incapabil. Nu e necesar să ne lăudăm cu superioritatea noastră.

Tânărul: Bine, îmi dau seama de pericolul dorinței de a fi special. Însă chiar e necesară o alegere deliberată pentru a fi normal? Dacă duc un trai complet banal și o viață complet inutilă, fără să las măcar o amintire a existenței mele, ar fi cazul să fiu mulțumit cu ce am doar pentru că sunt genul acesta de ființă umană? Cred că glumiți. Aș renunța la o asemenea viață într-o clipă!

Filosoful: Dorești să fii special, orice ar fi?

Tânărul: Nu! Uitați cum văd eu lucrurile. Dacă aș accepta ceea ce dumneavoastră numiți „normal”, ar însemna să fiu nevoit să îmi accept firea comodă! Ar fi ca și cum aș spune: „Doar de atât sunt capabil și e foarte bine așa”. Refuz să accept un stil de viață fără valoare. Credeți că Napoleon sau Alexandru cel Mare, sau Einstein, sau Martin Luther King au acceptat „normalul”? Dar ce spuneți de Socrate și Platon? Nici vorbă! Mai mult ca sigur toți au trăit ducând mai departe un ideal sau un obiectiv măreț. După raționamentul dumneavoastră, ar fi imposibil să mai apară un alt Napoleon. Încercați să debarasați lumea de toate geniile!

Filosoful: Deci spui că omul are nevoie de scopuri mărețe în viață.

Tânărul: Dar asta e evident!

„Curajul de a fi normal” – ce cuvinte cu adevărat înfricoșătoare! Oare Adler și acest filosof chiar au de gând să îmi spună să aleg această cale? Să îmi trăiesc viața de parcă aș fi un suflet oarecare, într-o mulțime de ființe anonime? Sigur, nu sunt un geniu. Poate că „normalul” este singura mea alegere. Poate că va trebui doar să **îmi accept mediocritatea și să mă dau bătut acceptând să duc în fiecare zi o existență mediocră. Dar mă voi împotrivi. Orice** s-ar întâmpla, îl voi contrazice pe acest **bărbat până** în pânzele albe. S-ar părea că ajungem la esența discuției noastre. Tânărul simțea cum inima îi bate cu putere și, în ciuda aerului rece de **iarnă**, **pumnii săi strânși străluceau de sudoare.**

VIAȚA ESTE ALCĂTUITĂ DINTR-O SERIE DE MOMENTE

Filosoful: Bine. Atunci când vorbești despre scopuri mărețe, bănuiesc că ai o imagine clară a unui alpinist care visează să ajungă în vârful muntelui.

Tânărul: Da, așa este. Oamenii, inclusiv eu, aspiră să ajungă în vârful muntelui.

Filosoful: Dar dacă viața ar însemna să urci muntele pentru a ajunge în vârf, atunci cea mai mare parte a vieții ar fi „în drum spre”. Cu alte cuvinte, „viața adevărată” începe cu urcușul, pas cu pas, pe versantul muntelui, iar distanța parcursă până în acel punct ar fi o „încercare de viață” dusă de „un sine provizoriu”.

Tânărul: Cred că se poate spune și așa. După cum mă situez acum, categoric mă aflu „în drum spre”.

Filosoful: Acum, presupunând că nu ajungi în vârf, ce impact ar avea asta asupra vieții dumitale? Din cauza accidentelor, a bolilor și a altor probleme similare, oamenii nu ajung întotdeauna până la capăt, iar ascensiunea este și ea presărată de capcane și se sfârșește adesea cu un eșec. Deci viața cuiva ar putea fi întreruptă „în drum spre”, iar acest „sine provizoriu” ar duce o „încercare de viață”. Ce fel de viață ar fi aceea?

Tânărul: Asta... ei bine, asta ar însemna să primesc ceea ce merit. Așadar, nu am avut abilitatea sau nu am avut forța fizică pentru a urca muntele, sau nu am avut noroc, sau mi-a lipsit talentul necesar – asta e tot! Da, este o realitate pe care sunt pregătit să o accept.

Filosoful: Psihologia adleriană are un alt punct de vedere. Cei care cred că viața

seamănă cu ascensiunea unui munte își tratează propria existență liniar. Ca și cum ar exista o linie și ar începe exact în clipa în care au venit pe această lume și continuă sub diferite forme și dimensiuni

până ajunge în vârf și, în cele din urmă, ajunge în punctul terminus, moartea. Această concepție, care consideră viața un fel de poveste, este o idee legată de etiologia freudiană (atribuirea cauzelor) și un mod de gândire care transformă o bună parte din viață în „parcurs”.

Tânărul: Ei bine, care este imaginea dumneavoastră despre viață?

Filosoful: Nu trebuie abordată liniar. Gândește viața ca pe o serie de puncte. Dacă privești prin lupă o linie trasată cu creta, vei observa că ce credeai tu a fi o linie continuă este, de fapt, o serie de puncte mici. Existența care pare liniară este, de fapt, o serie de puncte; cu alte cuvinte, viața este alcătuită dintr-o serie de momente.

Tânărul: O serie de momente?

Filosoful: Da. Este o serie de momente, fiecare purtând numele de „acum”. Putem trăi doar aici și acum. Viețile noastre există doar în momente. Adulții care nu știu acest lucru le impun vieți „liniare” celor tineri. În gândirea lor, păstrarea căii convenționale – o universitate bună, o companie importantă, o familie stabilă – înseamnă o viață fericită. Dar viața nu e făcută din linii ori ceva asemănător.

Tânărul: Așadar, nu e nevoie să ne planificăm viața sau cariera?

Filosoful: Dacă viața ar fi liniară, atunci planificarea ei ar fi posibilă. Dar viețile noastre sunt doar o serie de puncte. O viață bine planificată nu poate fi considerată necesară sau inutilă, deoarece așa ceva este imposibil.

Tânărul: Aiurea! Ce idee absurdă!

TRĂLEȘTE CA ȘI CUM AI DANSA

Filosoful: Ce e în neregulă?

Tânărul: Raționamentul dumneavoastră nu numai că neagă posibilitatea de a face planuri în viață, ajunge chiar să nege efortul implicat. Să luăm, de exemplu, viața unei persoane care, încă din copilărie, a visat să devină violonist și într-un final, după ani de pregătire riguroasă, a reușit să devină un membru activ într-o orchestră celebră. Sau haideți să luăm un alt exemplu, o viață de studii temeinice, care duc cu succes la promovarea examenului de barou și într-un final la meseria de avocat. Nici una dintre aceste vieți nu ar fi posibilă fără obiective și planuri.

Filosoful: Deci, cu alte cuvinte, la fel cum alpiștii țintesc să ajungă în vârful muntelui, la fel au perseverat și ei în drumul lor?

Tânărul: Desigur!

Filosoful: Dar oare așa să fie? Nu crezi că acești oameni au trăit fiecare clipă din viața lor în prezent? Cu alte cuvinte, în loc să trăiască o viață „în drum spre”, ei trăiesc mereu clipa, aici și acum. De exemplu, cel care a visat să devină violonist a studiat mereu partituri muzicale și s-a concentrat asupra fiecăreia în parte, asupra fiecăreia măsurii și a fiecăreia note.

Tânărul: *Își vor atinge obiectivele în acest fel?*

Filosoful: Gândește-te în felul următor: viața este formată dintr-o serie de momente, pe care le trăim ca și cum am dansa, chiar acum, rotindu-ne în jurul fiecăreia clipe care trece. Iar când privim în jur, realizăm că am ajuns foarte departe. Printre

cei care au dansat după sunetul viorii, unii aleg să urmeze drumul în continuare și ajung muzicieni profesioniști. Cei care au urmat drumul baroului au devenit avocați. Iar printre cei care au ales să urmeze drumul scriiturii sunt unii care devin scriitori. Desigur, se mai

Întâmplă ca unii să ajungă în locuri complet diferite. Dar nici una dintre aceste vieți nu se sfârșește „în drum spre”. E suficient să îți găsească împlinirea în „dansul” de aici și acum.

Tânăru

I: E su

ficient dacă putem „dansa” aici și acum?

Filosoful: Da. În cazul dansului, scopul este însuși dansul și nimeni nu e preocupat să ajungă undeva. Însă pe unii îi poate purta departe. Dansul nu te ține pe loc, însă nu are nici o destinație.

Tânărul: O viață fără *destinație*... Cine a mai auzit așa ceva? Cine ar accepta o viață atât de nesigură, care se îndreaptă în *ce direcție* bate vântul?

Filoso

ful: Ge

nul de viață despre care vorbești dumneata, când încerci să ajungi la o destinație, poate fi numit „viață cinetică (*dinamică*)”. Din contră, viața prin dans, despre care vorbesc eu, ar putea fi numită „viață enérgeia (stare-activă-reală)”.

Tânărul: Cinetică? Enérgeia?

Filosoful: Să facem referire la explicația dată de Aristotel.[4](#) Mișcarea obișnuită – denumită kinesis – are un punct de pornire și un punct final. Mișcarea de la

punctul de pornire până la cel final este optimă dacă se desfășoară eficient și cât mai repede cu putință. Dacă poți lua trenul expres, nu are rost să mergi cu personalul care oprește în fiecare stație.

Tânărul: Cu alte cuvinte, dacă *destinația* ta este să devii avocat, cel mai bine este să ajungi acolo cât mai repede și eficient.

Filosoful: Da. Iar drumul ales pentru a ajunge la acea destinație este incomplet, adică scopul individului nu a fost încă atins. Aceasta este viața cinetică.

Tân

ărul: Deo

arece se află la jumătatea drumului?

Filosoful: Exact. Pe de altă parte, enérgeia este tipul de mișcare în care ceea ce „am realizat acum” este „ceea ce s-a format deja”.

Tânărul: Ceea ce am realizat acum este ceea ce s-a format deja?

Filosoful: Poate fi percepută și ca o mișcare în care procesul însuși este gândit ca rezultat. Dansul este astfel, la fel și o călătorie.

Tânărul: Ah, nu mai înțeleg nimic... Ce legătură are călătoria?

Filosoful: Ce fel de scop există în actul de a pleca într-o călătorie? Să presupunem că mergi în excursie în Egipt. Ai încerca să ajungi la Marea Piramidă din Gizeh cât se poate de repede și eficient, pentru ca apoi să pleci direct acasă, pe drumul cel mai scurt? Asta nu se poate numi „călătorie”. Călătoria ar trebui să înceapă în clipa în care *pășești afară* din casă și toate momentele din drumul tău către destinație ar trebui să fie o călătorie. Desigur, anumite circumstanțe te-ar

putea împiedica să ajungi la piramide, dar asta nu înseamnă că nu ai mers *în călătorie*. Aceasta este „viața în enérgeia”.

Tânărul: Am impresia că nu prea înțeleg. Nu erați tot dumneavoastră cel care respingea sistemul de valori al celor care vor să ajungă pe vârful muntelui? Ce se întâmplă dacă veți compara viața în enérgeia cu cățărutul pe munte?

Filosoful: Dacă scopul cățărutului pe munte ar fi să ajungi în vârf, aceea ar fi o acțiune cinetică. Ca să ducem asta la extremă, nu ar conta dacă ai ajunge în vârf cu elicopterul, ai sta acolo *cam cinci* minute și apoi ai pleca din nou cu elicopterul. Desigur, dacă nu ai ajunge în vârf, ar însemna că expediția de cățărare a fost un eșec. Totuși, dacă scopul este cățărutul în sine și nu doar să ajungi în vârf, putem spune că te bazezi pe enérgeia. În acest caz, la final nu contează dacă ajungi în vârf sau nu.

Tânărul: Un raționament ridicol! Vă contraziceți singur. Înainte de a vă face de rușine în fața întregii lumi, stați că vă scot eu la lumină din aiurelile astea rușinoase, o dată pentru totdeauna.

Filosoful: Ah, ți-aș rămâne foarte îndatorat.

Fă LUMINĂ ÎN PREZENT

Tânărul: Uitați ce este, respingând etiologia ați respins *concentrarea* asupra trecutului. Ați spus că trecutul nu există și nu are nici o semnificație. Cu asta sunt de acord. E adevărat că nu putem schimba trecutul. Dacă putem schimba ceva, acela este viitorul. Dar acum, susținând acest mod de viață prin enérgeia, respingeți planificarea; mai precis, respingeți chiar schimbarea viitorului prin propria voință. Deci, refuzați să priviți înapoi și refuzați să priviți înainte. Ca și cum mi-ați spune să merg legat la ochi pe o cărare fără direcție, nimic mai mult.

Filosoful: Nu vezi nici în spate, nici înainte?

Tânărul: Exact, nu pot să văd!

Filosoful: Și nu e firesc așa? Care e problema?

Tânărul: Cum? Despre ce vorbiți?

Filosoful: Imaginează-ți că te afli pe scena unui teatru. Dacă luminile în sală sunt aprinse, probabil poți vedea totul, până în capătul sălii. Dar, dacă ești sub lumina puternică a reflectoarelor, nu poți vedea nici măcar primul rând de scaune. La fel se întâmplă și cu viața noastră. Putem vedea trecutul și viitorul tocmai pentru că îndreptăm o lumină blândă asupra întregii noastre vieți. Sau, cel puțin, așa ne imaginăm. Dar dacă focalizăm o lumină puternică pe clipa de față, nu mai putem vedea nici trecutul, nici viitorul.

Tânărul: O lumină puternică?

Filosoful: Da. Ar trebui să trăim mai sincer doar aici și acum. Faptul că dumneata

crezi că poți vedea trecutul sau prezice viitorul este dovada că preferi să trăiești într-o lumină care abia pâlpâie, în loc să trăiești sincer în clipa de față. Viața este alcătuită dintr-o serie de momente

și nu există nici trecut, nici viitor. Încerci să îți găsești calea concentrându-te asupra trecutului și a viitorului. Ceea ce s-a întâmplat în trecut nu are nimic de-a face cu dumneata aici și acum, iar aici și acum nu e cazul să te gândești la ceea ce ar putea aduce viitorul. Dacă trăiești cinstit aici și acum, nu te vor preocupa aceste lucruri.

Tânărul: Dar...

Filosoful: Cei care adoptă punctul de vedere al etiologiei freudiene văd viața ca pe o poveste amplă, bazată pe cauză și efect. Ca urmare, contează unde și când m-am născut, cum a fost copilăria mea, școala pe care am urmat-o și compania la care m-am angajat. Și toate astea decid cine sunt acum și cine voi deveni. Sigur, asemuirea vieții cu o poveste este probabil o activitate interesantă. Problema este că putem vedea și întunericul de la sfârșitul poveștii. Mai mult, vom încerca să ducem o viață care să corespundă poveștii. Apoi vom spune: viața mea este așa-și-pe-dincolo, nu am altă soluție decât să trăiesc astfel, și nu din cauza mea – de vină sunt trecutul, mediul și așa mai departe. Dar aducerea trecutului în prezent nu este decât o cale de ieșire din impas, o minciună a vieții. Totuși, viața reprezintă o serie de puncte, o serie de momente. Dacă reușești să înțelegi asta, nu vei mai avea nevoie de poveste.

Tânărul: După felul în care prezentați lucrurile, stilul de viață susținut de Adler este și el o poveste.

Filosoful: Stilul de viață se referă la aici și acum și poate fi schimbat din proprie voință. Viața din trecut, care arată ca o linie dreaptă, pare astfel din cauză că ești decis, fără încetare, să nu te schimbi. Viața care urmează în fața dumentale este o pagină complet albă și nu are căi prestabilite pe care să le urmezi. Nu e nici o poveste acolo.

Tânărul: Dar asta înseamnă să trăim doar clipa. Sau chiar mai rău, hedonism pur!

Filosoful: Nu. O lumină strălucitoare spre aici și acum înseamnă să continui să faci ce poți în clipa de față, sincer și conștient.

CEA MAI MARE MINCIUNĂ A VIEȚII

Tânărul: Să trăiesc sincer și conștient?

Filosoful: De exemplu, vrei să intri la universitate, dar nici măcar nu încerci să studiezi. Nu este un mod de a trăi clipa de față cu sinceritate. Poate încă mai e mult până la examenul de admitere. Poate nu ești sigur ce și cât de mult ai de învățat și ți se pare destul de supărător. Totuși, e suficient să faci totul puțin câte puțin – să rezolvi în fiecare zi câte o ecuație matematică, să memorezi niște termeni. Pe scurt, poți începe „dansul”. Astfel, vei avea sentimentul că „asta am făcut eu astăzi”, pentru asta era menită această zi. Cu siguranță, ziua de azi nu este pentru un examen de admitere dintr-un viitor îndepărtat. Același lucru este valabil și pentru tatăl dumitale – probabil a „dansat” sincer „dansul” muncii lui de zi cu zi. A trăit sincer aici și acum, fără un obiectiv grandios sau nevoia de a îndeplini acel obiectiv. Dacă așa au stat lucrurile, s-ar părea că viața tatălui dumitale a fost una fericită.

Tânărul: Vreți să îmi cereți să susțin acel mod de viață? Să accept existența tatălui meu, mereu copleșit de muncă...?

Filosoful: Nu e nevoie să te simți obligat să o susții. Numai că, în loc să îi vezi viața ca pe o limită deja atinsă, poți observa felul *în care a trăit-o, vezi momentele din viața lui*.

Tânărul: Momentele.

Filosoful: La fel aș putea spune și despre viața dumitale. Ți-ai stabilit obiective pentru viitorul îndepărtat și consideri că acum este o perioadă pregătitoare. Te

gândești: Vreau neapărat să fac asta și o voi face la momentul potrivit. Este un mod de a trăi care îți amână viața. Cât timp ne amânăm viața nu vom ajunge niciodată nicăieri și zilele noastre vor trece, una câte una, într-o monotonie apăsătoare, deoarece, pentru noi, aici și acum înseamnă doar o perioadă de pregătire, o vreme

pentru răbdare. Însă acest „aici și acum” este un lucru real când, de exemplu, studiem pentru un examen de admitere dintr-un viitor îndepărtat.

Tânărul: Bine, voi accepta asta. Categoric, pot să accept ideea că viața trebuie trăită sincer, aici și acum, fără limite false. Dar eu nu am în viață visuri sau obiective. Nu știu ce dans să dansez. În cazul meu, aici și acum sunt doar momente complet inutile.

Filosoful: E în regulă să nu ai obiective în viață. Să trăiești sincer aici și acum este în sine un dans. Nu trebuie să luăm lucrurile prea în serios. Te rog, nu confunda sinceritatea cu un exces de seriozitate.

Tânărul: Să fiu sincer, dar nu exagerat de *serios*.

Filosoful: Exact. Viața este întotdeauna simplă, nu trebuie să ne implicăm prea mult. Dacă trăim sincer fiecare moment, nu e nevoie să fim exagerat de serioși.

Și mai e ceva ce aș vrea să îți minte. Când adoptăm un punct de vedere bazat pe enérgeia, viața este întotdeauna completă.

Tânărul: Este completă?

Filosoful: Dacă viața dumitale sau, de ce nu, a mea s-ar sfârși aici și acum, nu am putea spune că a fost una nefericită. O viață încheiată la douăzeci de ani și una la nouăzeci sunt complete în egală măsură – și pline de fericire.

Tânărul: Așadar, dacă am trăit sincer aici și acum, acele momente vor fi întotdeauna complete?

Filosoful: Exact. Ei bine, pe parcursul discuției noastre eu am folosit de mai multe ori termenul de „minciună a vieții”. Aș dori să închei vorbind despre cea mai mare minciună dintre toate.

Tânărul: Vă rog.

Filosoful: Dintre toate, cea mai mare minciună a vieții este să nu trăim în prezent. Înseamnă să privim trecutul și viitorul, să privim întreaga viață sub o lumină palidă și să avem impresia că am văzut ceva. Până acum, te-ai îndepărtat de clipa de față și ai luminat doar părți inventate din trecut și viitor. Ți-ai trăit viața într-o *mare* minciună, la fel și momentele de neînlocuit.

Tânărul: Ah, poate că așa este!

Filosoful: Renunță deci la minciuna vieții și, fără frică, fă o lumină strălucitoare în prezent. Asta poți face.

Tânărul: Asta pot face? Credeți că am în mine curajul de a trăi aceste momente sincer, fără să apelez la minciuna vieții?

Filosoful: Din moment ce nici trecutul, nici viitorul nu există, să vorbim despre prezent. Nici ziua de ieri, nici cea de mâine nu decid asupra lui. Este clipa de față.

Dă UN SENS VIEȚII APARENT NEÎNSEMNATE

Tânărul: Cum adică?

Filosoful: Cred că această discuție a ajuns aproape de final. Ce faci mai departe ține numai de dumneata.

Tânărul: Poate psihologia adleriană și filosofia dumneavoastră chiar vor produce o schimbare în mine. Poate o să încerc să renunț la ideea de a nu mă schimba și aleg un nou mod de viață, un stil nou de viață... Dar stați puțin, mai doresc să vă întreb ceva.

Filosoful: Ce anume?

Tânărul: Când privim viața ca pe o serie de momente, existente doar în prezent, ce înțeles ar mai putea avea? De ce m-am născut și de ce îndur această viață grea până la ultima mea suflare? Mi se pare imposibil de înțeles ce rost mai au toate.

Filosoful: Care este sensul vieții? Pentru ce trăiesc oamenii? Când cineva i-a pus aceste întrebări lui Adler, iată ce a răspuns: „Viața în general nu are nici un sens”.

Tânărul: Viața nu are sens?

Filosoful: Lumea în care trăim este asaltată de tot felul de evenimente cumplite și trăim înconjurați de ravagiile războiului și ale dezastrelor naturale. Când vedem cum mor copiii în mijlocul războaielor, nu mai are nici un rost să ne gândim la sensul vieții. Cu alte cuvinte, nu are sens să vorbim despre viață în termeni generali. Dar faptul că ne confruntăm cu asemenea tragedii de neînchipuit și nu luăm măsuri echivalează cu susținerea lor. Indiferent care sunt circumstanțele, trebuie să

acționăm într-un fel sau altul. Trebuie să contracarăm „înclinația” despre care vorbea Kant.

Tânărul: Da!

Filosoful: Acum să presupunem că trăim experiența unui dezastru major, și răspunsul nostru este să *privim înapoi* către trecut, într-o manieră etiologică, spunând: „Ce anume a cauzat această situație?” Cât de semnificativ ar fi? Experiența unei vieți pline de greutate ar trebui să fie o șansă pentru a privi spre viitor și a spune: Ce pot face de acum înainte?

Tânărul:

I: Sunt t

otal de acord!

Filosoful: Iar Adler, după ce spune: „Viața în general nu are nici un sens”, continuă: „Oricare ar fi sensul vieții, el trebuie să îi fie atribuit de către individ”.

Tânărul: Atribuit de către individ? Ce înseamnă asta?

Filosoful: În timpul războiului, bunicul meu a fost lovit de o bombă, a luat foc și a fost grav rănit la față. Din toate punctele de vedere, a fost o dramă teribilă, inumană. Categorie, pentru el ar fi existat posibilitatea de a alege un stil de viață cu imaginea de ansamblu că „lumea este un loc oribil” sau „oamenii sunt dușmanii mei”. Totuși, când bunicul mergea cu trenul la spital, erau mereu alți pasageri care îi ofereau locul. Am auzit povestea asta de la mama, așa că nu știu cum s-a simțit el. Dar iată ce cred: bunicul a ales un stil de viață bazat pe ideea: „Oamenii sunt camarazii mei, iar lumea este un loc minunat”. Exact ceea ce Adler arată atunci

când afirmă că oricare ar fi sensul vieții, el trebuie să îi fie atribuit de către individ. Așadar, în general, viața nu are vreun sens. Dar dumneata îi poți acorda acest sens. Și ești singurul care poate atribui un sens vieții dumitale.

Tânărul: Atunci, vă rog să îmi spuneți: cum să atribui un sens unei vieți complet lipsite de sens? Încă nu am încredere!

Filosoful: Ești pierdut în viața dumitale. De ce ești pierdut? Ești pierdut pentru că încerci să alegi libertatea; cu alte cuvinte, o cale pe care să nu te temi că nu ești pe placul celorlalți și pe care să nu trăiești viața altora – o cale care să îți aparțină.

Tânărul: Exact! Vreau să aleg fericirea și libertatea!

Filosoful

: Când în

cerci să alegi libertatea, e firesc să te rătăcești din când în când. La această răspântie, psihologia adleriană are o stea călăuzitoare, o busolă miraculoasă care ne arată calea spre o viață în libertate.

Tânărul: O stea călăuzitoare?

Filosoful: Asemenea călătorului care se orientează după Steaua Polară, și noi avem nevoie de o stea călăuzitoare în viață. Acesta este modul de gândire al psihologiei adleriene. Este un ideal în expansiune, care spune că, atât timp cât nu pierdem din vedere această busolă și continuăm să mergem în acea direcție, există fericire.

Tânărul: Unde este steaua aceea?

Filosoful: Este contribuția la binele celorlalți.

Tânărul: Cum? Contribuția la binele celorlalți?!?

Filosoful: Indiferent de momentele pe care le trăiești sau dacă există persoane care te antipatizează, cât timp nu pierzi din vedere steaua călăuzitoare a „contribuției personale la binele celorlalți” nu te vei rătăci și poți face tot ce dorești. Indiferent dacă ești antipatizat sau nu, nu da atenție acestui fapt și vei trăi liber.

Tânărul: Dacă steaua contribuției mele stă sus pe cer deasupra mea, voi avea mereu parte de fericire și de camarazi.

Filosoful: Atunci, hai să „dansăm” cu adevărat aceste momente în prezent și să trăim cu sinceritate. Nu privi spre trecut, nu privi spre viitor. Omul trăiește fiecare moment complet ca pe un *dans*. Nu are rost să intri în competiție cu nimeni, iar destinațiile nu-ți sunt de folos. Cât timp ești prins în dans, vei ajunge, cu siguranță, undeva.

Tânărul: „Undeva” unde nimeni altcineva nu știe!

Filosoful: Aceasta este natura vieții în enérgeia. Dacă privesc înapoi la viața mea de până acum, oricât aș încerca, nu voi reuși să găsesc o explicație satisfăcătoare, să înțeleg de ce mă aflu aici și acum. Deși, la un moment dat, studiul filosofiei grecești a fost principalul meu interes, nu a trecut mult până ce am început, concomitent, studiul psihologiei adleriene și iată-mă azi aici, cufundat în discuția cu dumneata, prietenul meu de neînlocuit. Este rezultatul faptului că am „dansat” momentele – este singura explicație posibilă. Când vei fi dansat aici și acum, sincer și profund, atunci ți se va dezvălui cu claritate sensul vieții.

Tânărul: Da? Eu... vă cred!

Filosoful: Da, te rog să crezi. De-a lungul multor ani în care am trăit în spirit adlerian, am observat ceva.

Tânărul: Ce anume?

Filosoful: Faptul că individul deține o forță imensă sau, mai precis, „forța mea este nemăsurată”.

Tânărul: Ce vrei să spunei?

Filosoful: Ei bine, altfel spus, dacă „eu” se schimbă, și lumea se schimbă. Asta înseamnă că lumea poate fi schimbată doar de mine și nimeni nu va face asta în locul meu. Lumea pe care o percep de când am descoperit psihologia adleriană nu mai este aceeași cu cea pe care o știam odinioară.

Tânărul: Dacă eu mă schimb, lumea se va schimba. Nimeni altcineva nu va schimba lumea în locul meu...

Filosoful: Seamănă cu șocul simțit de cineva care, după mulți ani de miopie, își pune ochelari pentru prima dată. Contururile lumii, altădată neclare, devin evidente și chiar și culorile sunt mai vii. Mai mult, nu doar o parte din câmpul vizual devine clar, ci întreaga lume. Pot doar să îmi imaginez cât de fericit vei fi dacă vei avea o experiență similară.

Tânărul: Ah, dacă aș fi știut! Ce n-aș da să fi știut toate astea acum zece ani sau măcar acum cinci ani. Dacă aș fi știut acum cinci ani, înainte de a mă angaja...

Filosoful: Nu, nu e vorba despre asta. Spui că ți-ai fi dorit să știi toate astea acum zece ani. Gândești așa deoarece acum rezonzi cu teoria lui Adler. Nu ai cum să știi ce părere ai fi avut despre ea acum zece ani. Aveai nevoie să porți această

discuție acum.

Tânărul: Da, categoric aveam nevoie!

Filosoful: Îți repet încă o dată cuvintele lui Adler: „Cineva trebuie să înceapă. Poate că alții nu te ajută, dar asta nu are legătură cu tine. Iată sfatul meu: tu trebuie să începi. Fără să te preocupe dacă ceilalți te ajută sau nu”.

Tânărul: Nu-mi dau seama dacă eu sunt cel care s-a schimbat sau lumea văzută acum din altă perspectivă. Dar un lucru pot spune cu convingere: în clipa de față văd lumina strălucitoare! Da, este atât de puternică încât nu văd aproape nimic din ziua de mâine.

Filosoful: Deci, tinere prieten care mergi mai departe, vrei să pășim împreună?

Tânărul: Da, așa cred. Da, să pășim împreună. Și vă mulțumesc pentru că m-ați primit.

Filosoful: Și eu îți mulțumesc.

Tânărul: Sper că nu vă supărați dacă, la un moment dat, vă voi vizita din nou. Da, ca prieten de neînlocuit. Și nu voi mai spune nimic în încercarea de a vă desființa părerile.

Filosoful: Ha-ha! În sfârșit ai zâmbit ca un tânăr. Bine, este deja târziu. Hai să trecem fiecare peste noaptea asta și să întâmpinăm o nouă dimineață.

Tânărul și-a legat încet șireturile și a părăsit casa filosofului. **Când a deschis ușa, l-a întâmpinat un drum acoperit de zăpadă. Luna plină tremura printre nori, făcând să strălucească covorul alb de la picioarele lui. Ce aer pur! Ce lumină amețitoare!**

Voi pași pe zăpada proaspătă, voi face primul pas. Tânărul trase adânc aer în piept, își frecă barba ce începuse să crească și murmură cu convingere: „Lumea este simplă, la fel și viața”.

Postfață

În viață există momente *când o carte deschisă întâmplător* într-o zi ne poate schimba total perspectiva zilei de mâine.

Era în iarna lui 1999 când eu, un tânăr de vreo douăzeci de ani, am avut marele noroc să descopăr o astfel de carte într-o librărie din Ikebukuro. Era Introducere în psihologia adleriană de Ichiro Kishimi.

Era o formă de gândire profundă din toate punctele de vedere și totuși transmisă într-un limbaj simplu, care părea să răstoarne studiile noastre consacrate chiar de la origini. O revoluție coperniciană care nega trauma și transforma etiologia în teleologie. Cum întotdeauna simțisem ceva neconvingător în discursul adeptilor lui Freud și Jung, am fost profund afectat. Cine era Alfred Adler? Cum de nu știusem nimic despre existența lui? Am cumpărat toate cărțile pe care le-am găsit, despre Adler sau scrise de el, și m-am adâncit în studiu, recitindu-le iar și iar.

Dar apoi am înțeles, cu certitudine, un lucru. Nu eram interesat doar de psihologia adleriană, ci, mai degrabă, de ceva ce apăruse prin filtrul filosofului Ichiro Kishimi: de fapt, studiile lui Kishimi despre Adler erau cele de care aveam nevoie.

Bazată pe gândirea lui Socrate și Platon și a altor filosofi antici greci, psihologia adleriană pe care ne-o transmite Kishimi ne dezvăluie un Adler deopotrivă reflexiv și filosof, un Adler a cărui operă a trecut cu mult dincolo de granițele psihologiei clinice. De exemplu, concluzia conform căreia „numai în context social omul devine individ” este clar hegeliană; prin faptul că pune accentul pe interpretarea

subiectivă în locul adevărului obiectiv, el devine ecoul viziunii lui Nietzsche despre lume; iar ideile care ne amintesc de fenomenologia lui Husserl și Heidegger abundă în opera lui.

Psihologia adleriană, care se inspiră din aceste izvoare filosofice pentru a declara că „toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale”, „oamenii se pot schimba și pot fi fericiți de acum înainte” și că „problema nu ține de capacitățile noastre, ci de curaj”, avea să schimbe profund viziunea despre lume a acestui tânăr cam confuz.

Cu toate acestea, mai nimeni în jurul meu nu mai auzise despre psihologia adleriană. În cele din urmă am realizat că mi-ar plăcea ca, într-o zi, să scriu o carte despre Kishimi, care să reprezinte o ediție completă a psihologiei adleriene (studiile Kishimi-Adler), *și am contactat editor după editor* așteptând cu nerăbdare să se ivească o oportunitate.

În martie 2010 am reușit în sfârșit să mă întâlnesc cu Kishimi, care locuiește în Kyoto. Trecuseră mai bine de zece ani de când citisem pentru prima dată Introducere în psihologia adleriană.

Când Kishimi mi-a spus: „Gândirea lui Socrate ne-a fost transmisă de Platon. Aș dori să fiu un Platon pentru Adler”, eu i-am răspuns fără să ezit vreo clipă: „Atunci eu voi fi Platon pentru dumneavoastră, domnule Kishimi”. Și așa s-a născut această carte.

Un aspect al ideilor simple și universale ale lui Adler este acela că, uneori, el pare să afirme ceea ce este evident, în timp ce alteori pare să adopte teorii imposibil de

realizat, idealiste.

Ca urmare, în această carte, în speranța de a mă concentra asupra oricăror îndoieli pe care le-ar putea trezi în mintea cititorilor, am adoptat formatul unui dialog între un filosof și un tânăr.

Așa cum reiese din acest dialog, nu e simplu să adopți ideile lui Adler și să le pui în practică. Sunt elemente care te fac să vrei să te revolți, afirmații dificil de acceptat și sugestii ce pot părea greu de înțeles.

Dar ideile lui Adler au forța de a schimba radical viața unui om, exact așa cum s-a întâmplat cu mine acum un deceniu. Apoi, este doar o chestiune de curaj pentru a face primul pas.

În încheiere, aș dori să îmi exprim întreaga grațitudine față de Ichiro Kishimi, care nu m-a considerat nici o clipă un discipol, deși eram cu mult mai tânăr decât el, ci m-a întâmpinat deschis, ca pe un prieten; față de editorul Yoshifumi Kakiuchi, pentru susținerea permanentă și plină de abnegație pe tot parcursul acestui drum; și, în cele din urmă, dar la fel de important, față de toți cititorii acestei cărți.

Vă mulțumesc foarte mult.

Fumitake Koga

* * *

A trecut mai bine de jumătate de secol de la moartea lui Adler, iar prospețimea ideilor sale rămâne cu mult înaintea vremurilor. Deși comparat cu Freud sau Jung, numele de Adler nu este foarte cunoscut azi în Japonia. Învățăturile lui Adler sunt

un fel de „mină comună” din care fiecare poate extrage ceva. Și, deși numele lui rămâne adesea necunoscut, influența ideilor lui s-a răspândit peste tot în lume.

Studiaseam filosofia încă din adolescență și, cam în vremea în care s-a născut copilul meu, iar eu aveam vreo treizeci de ani, m-am întâlnit pentru prima dată cu psihologia adleriană. Teoria bunăstării eudaimoniste, care cercetează întrebarea „Ce este fericirea?”, este una dintre temele centrale ale filosofiei occidentale. Îmi petrecusem mulți ani reflectând la această întrebare până când am participat la o conferință unde am auzit pentru prima dată despre psihologia adleriană. Auzind afirmația: „Cei care mi-au ascultat discursul azi vor putea să se schimbe și să fie fericiți începând din acest moment”, am fost dezgustat. Dar, în același timp, am realizat că nu mă gândisem niciodată profund la cum mi-aș putea găsi eu fericirea și, considerând că însăși „găsirea fericirii” era, poate, mai ușoară decât îmi imaginaseam, am început să mă interesez de psihologia adleriană.

Astfel, am ajuns să studiez psihologia adleriană concomitent cu filosofia. Totuși, curând după aceea mi-am dat seama că nu le puteam studia separat, ca două domenii distincte.

De exemplu, ideea teleologiei, departe de a fi fost ceva nou în epoca lui Adler, este prezentă în filosofia lui Platon și Aristotel. Mi-a fost clar că psihologia adleriană este un mod de gândire cu aceleași rădăcini ca filosofia greacă. Mai mult chiar, *am observat* că dialogurile lui Socrate cu tinerii, pe care Platon le-a consemnat pentru posteritate, puteau foarte bine să corespundă practicilor de consiliere din zilele noastre.

Deși sunt mulți cei care cred că filosofia este dificil de înțeles, Dialogurile lui Platon nu conțin nici un fel de limbaj specializat.

E ciudat că filosofia a ajuns să fie discutată numai în termeni de specialitate. Deoarece, în sensul său inițial, filosofia nu se referă la „înțelepciune”, ci la „iubirea de înțelepciune”, și important este tocmai procesul de învățare a lucrurilor pe care nu le știm pentru a ajunge la înțelepciune.

Dacă ajungem în cele din urmă la înțelepciune sau nu, nu este important.

Cel care citește azi Dialogurile lui Platon va fi surprins să descopere că, de exemplu, dialogul despre curaj se încheie fără a ajunge la vreo concluzie.

La început, tinerii care poartă un dialog cu Socrate nu sunt niciodată de acord cu el. Ei îi resping categoric afirmațiile. Această carte continuă tradiția filosofiei de la Socrate și până astăzi și tocmai de aceea adoptă formatul de dialog între un filosof și un tânăr.

Aflând despre psihologia adleriană, care este o altă formă de filosofie, am fost nemulțumit de modul de viață al cercetătorului care doar citește și interpretează scrierile predecesorilor săi. Am vrut să intru în dialog așa cum a făcut Socrate și, până la urmă, am început să practic consilierea atât în clinicile psihiatrice, cât și prin alte locuri.

Astfel am întâlnit mulți tineri.

Toți acești tineri doreau să trăiască sincer, dar mulți dintre ei fuseseră sfătuiți de mai vârstnicii înțelepți, sătui de viață, să se poarte „mai realist” și erau pe punctul de a renunța la visurile lor; indivizi care trecuseră prin experiențe epuizante, prinși

în relații interpersonale complicate, tocmai pentru că erau puri.

Dorința de a trăi sincer este importantă, dar nu și suficientă. Adler ne spune că toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale. Dar, dacă nu știm cum să construim relații interpersonale frumoase, riscăm să ajungem să ne dorim doar să îndeplinim așteptările celorlalți. Și, incapabili de comunicare, din teama de a nu răni pe cineva, chiar și atunci când avem ceva de spus, riscăm să abandonăm ceea ce dorim cu adevărat.

Deși, fără îndoială, acești oameni sunt simpatizați de cei din jur și probabil nu sunt mulți cei care îi antipatizează, ei vor ajunge să fie incapabili să își trăiască propria viață.

Pentru un tânăr precum cel din această carte, cu multe probleme și care a înfruntat deja crunta realitate, ideile propuse de acest filosof, conform căruia lumea este un loc simplu și oricine poate fi fericit de acum înainte, s-ar putea să fie surprinzătoare.

„Psihologia mea este pentru toți oamenii”, spune Adler și, renunțând la limbajul specializat, la fel cum a făcut și Platon, ne arată exact pașii necesari pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

Dacă gândirea lui Adler este greu de acceptat, este pentru că ea este o compilație de antiteze la gândirea socială convențională și pentru că, dacă dorim să o înțelegem, trebuie să o punem în practică în viața de zi cu zi. Deși cuvintele lui nu sunt dificile, poate părea dificil să ne imaginăm arșița verii în miezul iernii. Dar sper că cititorul va putea să extragă de aici elementele-cheie care să îl ajute să rezolve

problemele din relațiile sale interpersonale.

În ziua în care Fumitake Koga, colaboratorul meu și cel care a scris această carte, a venit pentru prima dată în vizită la biroul meu, mi-a spus: „Voi fi un Platon pentru dumneavoastră, domnule Kishimi”.

Astăzi, motivul pentru care putem învăța despre filosofia lui Socrate, care nu a lăsat nimic scris, este că Platon a notat dialogurile lui. Dar Platon a făcut mai mult decât să consemneze ceea ce a spus Socrate. Mulțumită lui Platon, care a înțeles foarte bine cuvintele acestuia, învățăturile lui Socrate sunt transmise și astăzi.

Mulțumită puterii de înțelegere excepționale dovedite de Koga, cel care a insistat să purtăm dialoguri repetate pe o perioadă de câțiva ani, această carte vede acum lumina tiparului. Atât Koga, cât și eu ne-am vizitat adesea profesorii în anii studenției, iar tânărul din această carte ar putea fi oricare dintre noi, dar, mai mult decât oricine, sunteți voi, cei care ați ales această carte. Sper sincer că, *și dacă îndoiala ar persista, voi putea să vă sprijin în decizia luată în toate situațiile de viață posibile, prin intermediul acestui dialog cu un filosof.*

Ichiro Kishimi

NEET este un acronim apărut în 1999 în Marea Britanie, prescurtare de la „*No Education, Employment or Training*”, într-un raport privind situația tinerilor cu probleme de integrare socială. Termenul s-a răspândit apoi în toate țările cu populație anglofilă, înlocuind – mai ales din motive de corectitudine politică – termenul „*Status Zero*” (cu statut nedefinit), care se folosea până atunci.

Principiul folosirii „morcovului și biciului” (*carrot and stick*, în engleză) ca

motivare pentru acțiune este dat adesea ca exemplu în teoria relațiilor internaționale, fiind echivalentul clasic al dihotomiei între „puterea dură” (*hard power*) și „puterea blândă” (*soft power*) propuse

de Nye în anii 1980. Principiul la care se face referire aici își are originea în opera filosofului britanic Jeremy Bentham din perioada Revoluției Industriale (sec. al XVIII-lea și începutul sec. al XIX-lea). Acesta dă drept exemplu o pildă în care, pentru a fi convins să înainteze, unui măgar i se arată un morcov și, în același timp, este obligat să meargă prin lovituri de bici.

Fragmentul face parte din „Rugăciunea seninătății”, scrisă de teologul american Reinhold Niebuhr, ca parte a unei predici, în anii '30 ai secolului XX, devenind celebră după 1951, când a fost publicată. Este folosită adesea ca text motivațional, inclusiv de către unele Asociații ale Alcoolicilor Anonimi.

În *Metafizica*, Aristotel face distincția între „actual” (real) și „potențial” în dezbaterea diferenței dintre formă și substanță (esență). Dincolo de diferențele de ordin sincron, el face și o comparație diacronică, referindu-se la capacitatea materiei (și a ființei) de a se comporta „dinamic” (*dunamis*, în lb. greacă), folosind forța care determină schimbarea sau prin ceea ce el numește *enérgeia* sau *entelecheia*, factorul liber de orice constrângere; *enérgeia* este actuală, infinită, deținătoare a suflului divin.