

MORGAN SCOTT PECK (1936–2005) a fost un cunoscut și apreciat psihiatru și autor american.

A absolvit Friends Seminary în 1954, Harvard în 1958 și a obținut titlul de doctor în medicină în 1963, la Case Western Reserve University. De-a lungul carierei sale de psihiatru, a ocupat diverse funcții administrative guvernamentale. A fost director la New Milford Hospital Mental Health Clinic și a practicat psihiatria în cadrul unui cabinet particular în New Milford, Connecticut.

Lucrările lui Peck reprezintă o sinteză a experienței obținute din practica psihiatrică și a unei puternice și distincte perspective religioase. Una dintre convingerile sale este că oamenii în care sălășluiește răul își atacă semenii în loc să se confrunte cu propriile eșecuri. Opiniile sale religioase au fost criticate de anumiți fundamentaliști creștini (de exemplu, Debbie Dewart).

În 1984, Peck a luat parte la înființarea Foundation for Community Encouragement, o fundație nonprofit de educație publică, a cărei misiune declarată a fost de „a învăța indivizii și organizațiile principiile comunității”. Fundația și-a încetat activitatea în 2002. În 1994, Peck și soția sa, Lily Ho (de care s-a despărțit în 2004), au primit Premiul Internațional pentru Pace al Comunității lui Hristos.

De același autor, la Curtea Veche Publishing au mai apărut *Psihologia minciunii* și *Drumul către tine însuși și mai departe*.

M. SCOTT PECK

Drumul către tine însuși

**O nouă psihologie a iubirii, a valorilor tradiționale
și a creșterii spirituale**

Ediția a IV-a

Traducere din engleză de
LUCIAN POPESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PECK, SCOTT M.

**Drumul către tine însuși: o nouă psihologie a iubirii,
a valorilor tradiționale și a creșterii spirituale / M. Scott Peck ;**

trad.: Lucian Popescu. - Ed. a 4-a. - București :

Curtea Veche Publishing, 2019

ISBN 978-606-44-0418-3

I. Popescu, Lucian (trad.)

159.9

ISBN epub: 978-606-44-0465-7

ISBN mobi: 978-606-44-0466-4

Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Emilia Vesa

Corector: Cornelia Florea

Tehnoredactor: Chirachița Dogaru

CURTEA VECHÉ PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

M. SCOTT PECK

The Road Less Traveled

Copyright © 1978 by M. Scott Peck

Preface copyright © 1985 by M. Scott Peck

Introduction copyright © 2002 by M. Scott Peck

Originally published by Touchstone,

a Division of Simon and Schuster Inc.

All rights reserved.

Carte publicată pentru prima dată în limba română
la Curtea Veche Publishing în anul 2001.

© CURTEA VECHÉ PUBLISHING, 2019

pentru prezenta versiune în limba română

CUPRINS

<i>Introducere. La 25 de ani de la prima ediție.</i>	9
<i>Introducere</i>	15
CAPITOLUL 1. Disciplina	17
Probleme și dureri.	17
Amânarea satisfacției.	21
Păcatele tatălui	23
Rezolvarea problemelor și timpul	30
Responsabilitatea	36
Nevrozele și tulburările de personalitate	38
Fuga de libertate	43
Simțul realității.	48
Transferul: harta expirată	50
Deschiderea față de confruntări	55
Refuzul adevărului	64
Echilibrarea	69
Sănătatea depresiei	74
Renunțare și renaștere	78
CAPITOLUL II. Iubirea	85
Definiția iubirii.	85
„Îndrăgostirea“	88
Mitul iubirii romantice.	95
Mai multe despre granițele eului.	98
Dependența	102
Investire fără iubire.	111
„Sacrificiu de sine“	117

Iubirea nu este un sentiment	122
Munca atenției	126
Riscul pierderii	138
Riscul independenței	142
Riscul angajării	148
Riscul confruntării	159
Iubirea este disciplinată.	165
Iubirea înseamnă separare	170
Iubire și psihoterapie.	180
Misterul iubirii	192
CAPITOLUL III. Creșterea spirituală și religia	195
Viziunile asupra lumii și religia	195
Religia științei.	204
Cazul lui Kathy.	208
Cazul Marciei	220
Cazul lui Theodore.	222
Copilul și apa din copaie.	234
Viziunea științifică de tunel	238
CAPITOLUL IV. Grația	246
Miracolul sănătății	246
Miracolul subconștientului	254
Miracolul serendipității.	266
Definiția grației	273
Miracolul evoluției	276
Alfa și Omega.	281
Entropia și păcatul originar.	284
Problema răului	291
Evoluția conștiinței.	294
Natura puterii.	298
Grația și boala mintală: mitul lui Oreste	304
Rezistența la grație	312
Întâmpinarea grației	323
<i>Cuvânt de încheiere</i>	331

*Părinților mei,
ELIZABETH ȘI DAVID,
care, prin disciplină și iubire,
mi-au deschis ochii
pentru a vedea grația.*

Respect pentru oameni și cărți

Ca psihiatru, simt că este important să menționez încă de la început două presupuziții care stau la baza acestei cărți. Prima este aceea că nu fac nicio distincție între minte și spirit și, prin urmare, nicio distincție între procesul creșterii spirituale și cel al dezvoltării mentale. Ele sunt unul și același lucru.

Cealaltă presupuziție este că acest proces reprezintă o sarcină complexă, abruptă și care durează toată viața. Psihoterapia, dacă prin ea înțelegem oferirea unui sprijin substanțial în procesul de creștere mentală și spirituală, nu este o procedură rapidă sau simplă. Eu nu aparțin niciunei școli de psihiatrică anume; nu sunt un simplu adept al lui Freud, Jung sau Adler, al behaviorismului sau al teoriei gestaltiste. Nu cred că există răspunsuri unice și ușoare. Cred că formele concise de psihoterapie pot fi de ajutor și nu trebuie defăimate, dar ajutorul pe care îl dau ele este inevitabil superficial.

Călătoria creșterii spirituale este lungă. Aș vrea să le mulțumesc acelor pacienți ai mei care mi-au oferit privilegiul să-i însoțesc bună parte din drumul lor, care a fost și al meu; multe din cele prezentate aici reprezintă ceea ce am învățat împreună. Aș vrea de asemenea să mulțumesc multora dintre profesorii și colegii mei. În primul rând, printre ei se află soția mea Lily. Mi-a dăruit atât de mult, încât abia se poate deosebi înțelepciunea mea de a ei ca soție, părinte, psihoterapeut și om.

CAPITOLUL 1

Disciplina

Probleme și dureri

Viața e dificilă.

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

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

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

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

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

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

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

oamenii înțelepți învață să nu se teamă de probleme, ci să le spună bun venit și astfel să spună bun venit durerii aduse de probleme.

Mulți dintre noi nu sunt atât de înțelepți. Temându-ne de durerea implicată, aproape toți, într-o măsură mai mare sau mai mică, încercăm să evităm problemele. Le amânăm în speranța că vor dispărea. Le ignorăm, le uităm, pretindem că nu există. Luăm chiar medicamente care să ne ajute să le ignorăm, încercând ca prin amortizarea noastră față de dureri să uităm problemele care le cauzează. Mai degrabă încercăm să ocolim problemele decât să le înfruntăm. Încercăm să fugim de ele, în loc să suferim trecând prin ele.

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

Dar substitutul însuși ajunge în cele din urmă mai dureros decât suferința legitimă pe care el ar fi trebuit să o evite. Nevroza devine ea însăși cea mai mare problemă. Într-adevăr, mulți vor încerca să evite această durere și această problemă,

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

construind nevroza pas cu pas. Din fericire, totuși, unii posedă curajul de a-și înfrunta nevrozele și de a începe – de obicei, cu ajutorul psihoterapiei – să învețe cum să experimenteze suferința legitimă. În orice caz, atunci când evităm suferința legitimă rezultată din confruntarea cu probleme, evităm în același timp maturizarea pe care acea problemă o solicită de la noi. Din acest motiv, în bolile mintale cronice încetăm să ne dezvoltăm, ajungem să ne blocăm. Iar fără a fi vindecat, spiritul uman începe să se micșoreze.

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

de a le folosi. Ele sunt instrumente prin care ne confruntăm cu durerea în loc să o evităm, iar dacă cineva caută să evite suferința legitimă, atunci va evita folosirea acestor instrumente. Prin urmare, după ce vom analiza fiecare dintre aceste instrumente, va trebui să examinăm, în următoarea secțiune, voința de a le utiliza, care este iubirea.

Amânarea satisfacției

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

mi se pare că o oră neplăcută urmată de șase ore plăcute era o situație preferabilă aceleia în care o oră plăcută este urmată de șase neplăcute. Ea a fost de acord și, fiind o persoană cu o voință puternică, nu și-a mai amânat treburile.

A amâna satisfacția este un proces de programare a durerii și a plăcerii în viață, astfel încât plăcerea să sporească prin întâlnirea și trăirea mai întâi a durerii și prin depășirea ei. Este singura cale decentă de a trăi.

Acest instrument sau proces de programare este învățat de majoritatea copiilor destul de devreme în viață, uneori încă de la vârsta de cinci ani. De exemplu, când un copil de cinci ani joacă un joc cu un prieten, îi va sugera prietenului lui să facă prima mutare, pentru ca el să se poată bucura de propria-i mutare mai târziu. La vârsta de șase ani, copilul ar putea începe să mănânce întâi blatul prăjiturii și apoi glazura. Pe toată durata școlii elementare această capacitate timpurie de a amâna satisfacția este exersată zilnic, în special prin rezolvarea temelor pentru acasă. Pe la vârsta de 12 ani, unii copii sunt capabili să se așeze la masa de lucru fără vreun îndemn părintesc și să-și termine temele pentru acasă înainte de a se uita la televizor. Spre vârsta de 15, 16 ani ne așteptăm ca un adolescent să aibă un astfel de comportament și să-l considere normal.

Pentru profesori este totuși clar că există un număr substanțial de adolescenți care sunt departe de a atinge această normă. În timp ce mulți au o capacitate bine dezvoltată de a amâna satisfacția, unii adolescenți de 15 sau 16 ani par a nu-și fi dezvoltat deloc o astfel de capacitate; într-adevăr, ea pare că le lipsește cu totul. Aceștia sunt elevii cu probleme. În ciuda inteligenței lor medii sau peste medie, notele lor sunt mici pentru că pur și simplu nu muncesc. Ei sar peste un curs sau altul sau peste toată școala din cauza unui capriciu de moment. Sunt impulsivi, iar impulsivitatea se răspândește în

viața lor socială. Se iau frecvent la bătaie, încep să ia droguri și să aibă necazuri cu poliția. Mottoul lor este: „Distrează-te acum și plătește mai târziu.“ Aici intră în scenă psihologii și psihoterapeuții. Dar de cele mai multe ori e prea târziu. Acești adolescenți sunt iritați de orice încercare de a interveni în stilul lor de viață impulsiv și chiar atunci când iritarea poate fi depășită prin căldura sufletească, prietenia și atitudinea constructivă pe care le-o arată psihoterapeutul, impulsivitatea lor este deseori atât de gravă, încât îi face să nu poată participa semnificativ la procesul de psihoterapie. Ei lipsesc de la ședințe. Evită orice chestiune importantă și dureroasă. Astfel că, de obicei, încercarea de a interveni eșuează, iar acești copii ajung să părăsească școala doar pentru a urma tiparul eșecului, care îi conduce frecvent spre mariaje dezastuoase, accidente, spitale psihiatrice sau închisori.

De ce se întâmplă toate acestea? De ce majoritatea dezvoltă capacitatea de a amâna satisfacția, în timp ce o minoritate substanțială eșuează, deseori ireversibil, în a-și dezvolta această capacitate? Răspunsul nu este, din punct de vedere științific, cunoscut în întregime. Rolul factorilor genetici nu este clar definit. Variabilele nu pot fi suficient controlate pentru a aduce dovezi științifice. Dar multe semne indică faptul că părinții sunt un factor determinant.

Păcatele tatălui

Aceasta nu înseamnă că în casele copiilor care nu au dobândit o autodisciplină lipsește disciplina impusă de părinți. Deseori, acești copii sunt pedepsiți frecvent și sever de-a lungul întregii lor copilării – palmuiți, loviți, izbiți cu pumnul, bătuți și biciuiți de către părinții lor chiar și pentru infrațiuni minore. Dar o astfel de disciplină este fără sens, pentru că este o disciplină nedisciplinată.

Un motiv pentru care ea nu are sens este acela că părinții înșiși nu sunt disciplinați și servesc astfel ca model de indisciplină pentru copiii lor. Ei sunt părinți care le zic copiilor: „fă cum spun eu, nu cum fac eu“. De multe ori, ei apar beți în fața copiilor lor. Se ceartă violent în fața lor, fără rețineri, demnitate sau judecată. Pot avea aerul neîngrijit. Fac promisiuni pe care nu și le țin. Propriile lor vieți sunt frecvent și în mod evident tulburate și dezordonate, iar încercările lor de a ordona viețile copiilor le par acestora din urmă fără sens. Dacă tatăl o bate pe mamă în mod regulat, ce sens mai are pentru un băiat faptul că mama sa îl bate, pentru că el, la rândul lui, și-a bătut sora? Are vreun sens pentru el când i se spune că trebuie să învețe să-și controleze pornirile? Pentru că atunci când suntem foarte tineri nu avem avantajul de a face comparații, părinții apar ca niște figuri zeești în ochii noștri de copii. Când părinții fac lucrurile într-un anumit fel, pentru copii acela este felul în care ele trebuie făcute. Atunci când copilul își vede zilnic părinții comportându-se disciplinat, sobru, cu demnitate și având capacitatea de a-și ordona propriile vieți, el va ajunge să simtă până în străfundurile ființei sale că acesta este felul adevărat de a trăi. În cazul în care copilul își vede în fiecare zi părinții trăind dezordonat sau fără disciplină autoimpusă, el va simți până în străfundurile ființei lui că acesta este adevăratul mod de a trăi.

Totuși, un lucru chiar mai important decât modelul părinților este dragostea. Chiar și în cele mai haotice și dezordonate familii iubirea sinceră poate fi prezentă uneori și din astfel de familii pot ieși copii cu o disciplină autoimpusă. Și nu de puține ori există părinți cu profesii respectabile – doctori, avocați, femei din lumea bună și filantropi – care-și duc viața într-o ordine și bună-cuviință strictă, dar cărora le lipsește dragostea și care își trimit copiii într-o lume care este tot atât de indisciplinată, distructivă și dezorganizată ca pentru orice copil provenit dintr-o familie împovărată și haotică.

Iubirea este, în ultimă instanță, totul. Misterul iubirii va fi examinat în mai multe părți din această lucrare. Totuși, de dragul coerenței, ar putea fi de folos în acest punct să fac o scurtă și limitată mențiune asupra ei și asupra legăturilor pe care le are cu disciplina.

Când ținem la ceva, acel ceva este valoros pentru noi. Iar când ceva este valoros pentru noi, îi acordăm mult timp, timp în care ne bucurăm și în care avem grijă de obiectul iubirii noastre. Observați un adolescent îndrăgostit de mașina lui și luați aminte la timpul pe care-l petrece admirând-o, lustruind-o, reparând-o, reglând-o. Sau fiți atent cum se comportă o persoană în vârstă cu iubita sa grădină de trandafiri și la timpul pe care îl petrece îngrijind-o și studiind-o. Așa e și atunci când ne iubim copiii; petrecem mult timp admirându-i și având grijă de ei. Le dăm din timpul nostru.

Disciplina riguroasă cere timp. Când nu avem timp de dat copiilor noștri sau nu avem un timp pe care să fim dispuși să-l dăm, nu putem nici măcar să-i observăm îndeajuns de atent pentru a vedea cum își exprimă, în mod subtil, nevoia de disciplină, pe care i-am putea ajuta să și-o însușească. Dacă nevoia lor de disciplină este atât de vizibilă încât să o percepem, se prea poate să ignorăm în continuare această nevoie fundamentală a lor, pentru că e mai ușor să-i lăsăm să-și vadă singuri de drum – „Nu mai am energie să mă ocup de ei astăzi.“ Sau, în cele din urmă, dacă suntem îndemnați la acțiune de obrăznicile lor și de iritarea noastră, deseori vom impune disciplina cu brutalitate, cu mânie în loc de chibzuință, fără a examina problemele sau fără a avea măcar răgazul de a ne gândi ce formă de disciplină este mai potrivită în acea situație.

Părinții care-și dedică timpul copiilor chiar când acest lucru nu este cerut de obrăznicile lor își vor da seama că ei au o subtilă nevoie de disciplină, la care vor răspunde cu îndemnuri, muștrări blânde, organizându-le timpul sau

Respect pentru oameni și cărți

lăudându-i, toate acestea administrate cu atenție și grijă. Vor observa cum își mănâncă prăjitura, felul cum învață, când spun minciuni subtile, când fug de problemele pe care le au în loc să dea piept cu ele. Își vor face timp să realizeze aceste mici corecții și ajustări, ascultând ce spune copilul, răspunzându-i la întrebări, adăugând ceva aici, tăind ceva acolo, citindu-i câte ceva, povestindu-i, îmbrățișându-l și sărutându-l, certându-l puțin sau lovindu-l ușor cu palma pe spate.

Calitatea disciplinei oferite de părinții care-și iubesc copilul este superioară celei oferite de părinții ne iubitori. Dar acesta este doar începutul. Făcându-și timp să observe și să se gândească la nevoile copilului, părinții iubitori se chinuie deseori cumplit când trebuie să ia o decizie și vor suferi, în adevăratul sens al cuvântului, odată cu copilul lor. Copiii nu sunt orbi la acest fapt. Ei își vor da seama când părinții sunt dispuși să sufere împreună cu ei și, deși s-ar putea să nu răspundă imediat cu recunoștință, vor învăța să sufere. „Dacă părintele meu este dispus să sufere odată cu mine, își vor spune ei, poate atunci suferința nu e atât de rea, iar eu ar trebui să fiu dispus la rândul-mi să sufăr.“ Acesta este începutul autodisciplinei.

Timpul și calitatea timpului pe care părinții îl dedică copiilor le indică celor mici gradul în care sunt valoroși pentru părinții lor. Unii părinți care în mod fundamental nu-și iubesc copiii, în încercarea de a-și acoperi lipsa de grijă, își declară frecvent iubirea față de copiii lor, spunându-le în mod repetat și mecanic cât sunt ei de importanți, fără însă a le dedica timp suficient și de calitate. Copiii nu sunt niciodată complet dezamăgiți de aceste vorbe nesincere. În mod conștient, s-ar putea ca ei să se agațe de ele, vrând să creadă că sunt iubiți, dar inconștient știu că vorbele părinților nu se potrivesc cu faptele lor.

Pe de altă parte, copiii care sunt cu adevărat iubiți, deși în momentele de iritare ar putea simți în mod conștient sau ar putea declara că sunt neglijați, în mod inconștient știu că sunt importanți. Această cunoaștere este mai valoroasă decât aurul. Pentru că atunci când copiii știu că sunt apreciați, când se simt cu adevărat apreciați în adâncul lor, atunci se simt importanți.

Sentimentul de a fi apreciat – „sunt o persoană apreciată“ – este esențial pentru sănătatea mintală și este o piatră de temelie pentru autodisciplină. Este un produs direct al iubirii părintești. O astfel de convingere trebuie să fie câștigată în copilărie. Este extrem de dificil să o dobândești atunci când ești adult. Reciproc, când copiii au învățat prin iubirea părinților lor să se simtă apreciați, este aproape imposibil ca vicisitudinile perioadei adulte să le distrugă spiritul.

Sentimentul de a fi apreciat este o piatră de temelie pentru autodisciplină, pentru că atunci când cineva se consideră pe sine însuși valoros, acel cineva va avea grijă de sine însuși în toate felurile pe care le consideră necesare. Autodisciplina înseamnă grijă de sine. De exemplu – pentru că discutăm despre procesul amânării satisfacției, al programării și ordonării timpului – să examinăm chestiunea timpului. Dacă ne simțim pe noi înșine valoroși, atunci simțim că și timpul nostru este valoros; și dacă simțim că timpul nostru este valoros, atunci vrem să-l folosim cum se cuvine. Femeia angajată ca analist financiar care își amâna treburile nu pune mare preț pe timpul ei. Dacă ar fi pus, nu și-ar fi permis să-și risipească cea mai mare parte din zi într-un mod atât de neplăcut și de neproductiv. Faptul că în copilărie fusese „închiriată“ în timpul vacanțelor unor părinți adoptivi plătiți, deși părinții ei puteau avea grijă de ea cum se cuvine, dar nu voiau, nu a rămas fără consecințe. Ei nu o apreciau. Nu voiau să aibă grijă de ea. Așa că a crescut simțind că nu este apreciată, că nu merită atâta atenție din partea părinților încât ei să aibă