

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 medical la New Milford Hospital Mental Clinic și a practicat psihiatria în cadrul unui cabinet particular din New Milford, Connecticut. Lucrările lui Peck reprezintă o sinteză a experienței acumulate din practica psihiatrică și a unei puternice și distincte perspective religioase.

În 1984, Peck a contribuit la înființarea centrului Foundation for Community Encouragement, o fundație nonprofit de educație publică, a cărei misiune declarată a fost de „a le insufla indivizilor și organizațiilor principiile comunității“. Fundația și-a încetat activitatea în 2002, dar și-a reluat-o în 2009, grație eforturilor lui M. Scott Peck în acest sens din ultima parte a vieții.

*Drumul către tine însuși* este o carte deja clasică – s-a vândut în peste 6 milioane de exemplare numai în SUA și a fost tradusă în mai mult de 20 de limbi. Este primul volum dintr-o trilogie apărută la Curtea Veche Publishing, care mai cuprinde volumele *Drumul către tine însuși și mai departe* (2008) și cartea de față, *Continuă drumul către tine însuși*. La aceeași editură a mai apărut și *Psihologia minciunii* (2009).

RALUCA-ELENA BEDEREAG a absolvit Colegiul Național „Alexandru Vlahuță“ din Râmnicu Sărat, secția de limbi străine. A continuat cu Facultatea de Comunicare și Relații Publice din cadrul SNSPA, unde a fost implicată în diverse proiecte ca interpret din engleză și franceză. În prezent lucrează ca director de comunicare în cadrul unui ONG și își cultivă aplecarea către limbi străine învățând suedeză.

M. SCOTT PECK

# Continuă drumul către tine însuși

Nesfârșita călătorie spre  
împlinirea spirituală

Traducere din engleză  
RALUCA-ELENA BEDEREAG

Continuă drumul către tine însuși : nesfârșita călătorie  
spre împlinirea spirituală / M. Scott Peck ;  
trad. din engleză de Raluca-Elena Bedereag.  
- București : Curtea Veche Publishing, 2022

ISBN 978-606-44-1370-3

I. Bedereag, Raluca-Elena (trad.)

159.9

ISBN epub: 978-606-44-1379-6  
Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Cătălina Manolache  
Corector: Silvia Năstasie  
Tehnoredactor: Chirachița Dogaru  
Copertă: Dora Marian

Coordonarea ediției: Cornelia Florea

CURTEA VECHE 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  
redacție@curteaveche.ro  
comenzi@curteaveche.ro  
curteaveche.ro

M. SCOTT PECK

*Further Along the Road Less Travelled.*  
*The Unending Journey Toward Spiritual Growth*

Copyright © 1993 by M. Scott Peck

Originally published by Touchstone, a division of Simon & Schuster Inc.

The author is grateful for permission to reprint excerpts from the following material:  
*Reverence for Life*, by Albert Schweitzer. Copyright © 1969 by Rhena Eckert-Schweitzer.

Used by permission of HarperCollins Publishers, Inc.

*John of the Cross, Selected Writings*, ed. by Kieran Kavanaugh, O.C.D. Translated from the Spanish  
by Kieran Kavanaugh, O.C.D. © 1987 by Kieran Kavanaugh, O.C.D.

Used by permission of Paulist Press.

*Evolution of Physics*, by Albert Einstein and Leopold Infeld. Copyright © 1938 by Albert Einstein  
and Leopold Infeld. Copyright renewed © 1966 by Albert Einstein and Leopold Infeld.

Reprinted by permission of Simon & Schuster, Inc.

Permission granted by the Albert Einstein Archives, The Hebrew University of Jerusalem, Israel.

Excerpt from *The Love Song of J. Alfred Prufrock* in *Collected Poems 1909-1962* by T.S. Eliot

Copyright © 1936 by Harcourt Brace & Company. Copyright © 1964, 1963 by T.S. Eliot,  
reprinted by permission of the publisher. Reprinted with the permission of Atheneum Publishers,  
an imprint of Macmillan Publishing Company from Equus by Peter Shaffer.

Copyright © 1973 by Peter Shaffer.

Limited from *Chicago Poems* by Carl Sandburg, reprinted by permission  
of Harcourt Brace & Company.

All rights reserved.

## Cuprins

Mulțumiri .....	9
Introducere .....	11

### PARTEA I

#### Primul pas: împlinirea

CAPITOLUL ÎNTÂI	
Conștiința și problematica durerii .....	17
CAPITOLUL AL DOILEA	
Vina și iertarea .....	33
CAPITOLUL AL TREILEA	
Problema morții și a sensului .....	57
CAPITOLUL AL PATRULEA	
Apetitul pentru mister .....	87

## PARTEA A II-A

## Următorul pas: cunoașterea de sine

CAPITOLUL AL CINCILEA	
Iubirea de sine <i>versus</i> stima de sine.....	109
CAPITOLUL AL ȘASELEA	
Mitologia și natura umană.....	127
CAPITOLUL AL ȘAPTELEA	
Spiritualitatea și natura umană .....	147
CAPITOLUL AL OPTULEA	
Dependența: boală sacră.....	173

## PARTEA A III-A

Ultimul pas: în căutarea  
unui Dumnezeu personal

CAPITOLUL AL NOUĂLEA	
Rolul religiei în împlinirea spirituală .....	197
CAPITOLUL AL ZECELEA	
Materia și spiritul .....	227
CAPITOLUL AL UNSPREZECELEA	
New Age: simbolic sau diabolic? .....	253
CAPITOLUL AL DOISPREZECELEA	
Sexualitate și spiritualitate .....	287
EPILOG	
Criza psihiatriei.....	305

*Pentru toți cei care au fost, într-un fel sau altul,  
„publicul“ meu. Vă mulțumesc că mă ascultați.*

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA I

**Primul pas: împlinirea**

## CAPITOLUL ÎNTÂI

## Conștiința și problematica durerii

Toată viața m-am întrebat ce voi deveni când mă voi împlini. Apoi, în urmă cu aproximativ șapte ani, mi-am dat seama că nu mă voi împlini niciodată, întrucât împlinirea este un proces continuu. Așa că m-am întrebat: „Ei bine, Scotty, ce ai devenit până acum?” Și, de îndată ce mi-am pus această întrebare, mi-am dat seama, spre groaza mea absolută, că am devenit evanghelist. Iar evanghelist este ultimul lucru de pe pământ la care m-am gândit că aș putea deveni. Și probabil că este ultimul lucru de pe pământ pe care ai fi vrut să-l întâlnești vreodată.

Cuvântul „evanghelist” are cele mai proaste asocieri posibile și probabil că îți aduce în minte imaginea unui predicator îngrijit și coafat, într-un costum de două mii de dolari, care strânge o Biblie îmbrăcată în piele, cu degetele lui pline cu inele de aur, în timp ce strigă din toți rărunchii: „Salvează-mă, li-su-se!”

Nu te teme. Nu vreau să sugerez că am devenit genul acela de evanghelist. Folosesc cuvântul „evanghelist“ în sensul său original – aducătorul de vești bune. Dar trebuie să te avertizez, sunt și aducător de vești proaste. Sunt un evanghelist care le propovăduiește pe ambele.

Dacă semeni măcar puțin cu mine, îți place să-ți amâni satisfacția, așa că atunci când ești întrebat „Ce vrei mai întâi, vestea bună sau vestea proastă?“, răspunzi „Ei bine, te rog, spune-mi mai întâi vestea proastă“. Așa că lasă-mă să trec la vestea proastă: nu știu nimic.

Poate părea ciudat ca un evanghelist, un „aducător de adevăr“, să mărturisească cu atâta ușurință că nu știe nimic. Dar adevărul adevărat este că nici tu nu știi nimic. Nici unul dintre noi nu știe. Trăim într-un univers profund misterios.

De asemenea, evangheliștii ar trebui să aducă „vești bune de mângâiere și bucurie“. Cealaltă veste proastă este că voi vorbi despre călătoria prin viață și făcând asta nu pot să nu vorbesc despre durere. Durerea este pur și simplu o parte a ființei umane și așa a fost încă din Grădina Raiului.

Povestea Grădinii Raiului este, desigur, un mit. Dar, ca și alte mituri, este o întruchipare a adevărului. Și printre multele lucruri adevărate pe care ni le spune mitul Grădinii Raiului se numără și modul în care noi, ființele umane, ne-am dezvoltat conștiința.

Când am mâncat mărul din Pomul Cunoașterii Binelui și Răului, am devenit conștienți, iar după ce am devenit conștienți, am devenit imediat conștienți de sine. Așa a știut

Dumnezeu că am mâncat mărul: am devenit dintr-odată pudici și timizi. Așadar, unul dintre lucrurile pe care ni le spune acest mit este că e omenește să fii timid.

În cariera mea de psihiatru și, mai recent, ca autor și lector, am avut ocazia să cunosc mulți oameni minunați, cu o gândire profundă, și nu am cunoscut niciodată o astfel de persoană care să nu fie în esență timidă. Câțiva dintre ei nu se considerau timizi, dar pe măsură ce vorbeam despre asta au ajuns să-și dea seama că, de fapt, sunt timizi. Iar puținii oameni pe care i-am cunoscut și care nu erau timizi sunt cei care la un moment dat au fost afectați într-un fel, care și-au pierdut o parte din umanitate.

Este omenește să fii timid și am început să fim astfel în Grădina Raiului, atunci când am devenit conștienți de sine. Când s-a întâmplat acest lucru, am devenit conștienți de noi înșine ca entități separate. Am pierdut acel sentiment de unitate cu natura, cu restul universului. Iar această pierdere a simțului unității cu restul creației este simbolizată prin alungarea noastră din Paradis.

## **Durerea de a te maturiza**

Când am fost alungați din Paradis, am fost alungați pentru totdeauna. Nu ne mai putem întoarce acolo niciodată. Dacă îți amintești povestea, atunci știi că drumul este blocat de heruvimi și de o sabie de foc.

Nu există cale de întoarcere. Singura direcție e înainte.

Să te întorci în rai ar fi ca și cum ai încerca să revii în pântecul mamei, la copilărie. Din moment ce nu ne putem

întoarce în pânțece sau la copilărie, trebuie să ne maturizăm. Singura cale este să o luăm înainte prin deșertul vieții, croindu-ne cu greu drum pe un pământ uscat și sterp, către niveluri din ce în ce mai profunde ale conștiinței.

Acesta este un adevăr extrem de important, deoarece o mare parte din psihopatologia umană, inclusiv abuzul de droguri, apare din încercarea de a reveni în rai. La petreceri avem nevoie să bem cel puțin acel pahar care să ne ajute să ne diminuăm conștiința de sine, pentru a scăpa de timiditate. Funcționează, nu? Și dacă nimerim exact cantitatea potrivită de alcool sau de iarbă sau de cocaină sau o combinație a acestora, pentru câteva minute ori pentru câteva ore s-ar putea să ne recâștigăm temporar acel sentiment pierdut de unitate cu universul. S-ar putea să recâștigăm acel sentiment delicios de căldură și amețeală de a fi din nou una cu natura.

Desigur, starea asta nu durează niciodată foarte mult și, de obicei, prețul nu merită. Așadar, mitul este adevărat. Chiar nu ne putem întoarce în rai. Trebuie să mergem înainte prin deșert. Dar această călătorie este grea și conștiința este adesea dureroasă. Și astfel majoritatea oamenilor își opresc călătoria cât de repede pot. Găsesc ceea ce pare a fi un loc sigur, se îngroapă în nisip și rămân acolo, în loc să meargă înainte prin deșertul dureros, care este plin de cactuși, de spini și de stânci ascuțite.

Chiar dacă majoritatea oamenilor au fost învățați la un moment dat că „ceea ce nu te omoară te întărește“ (ca să împrumutăm fraza lui Benjamin Franklin), educația deșertului este o experiență atât de dureroasă, încât aceștia o întrerup cât de repede posibil.

Senilitatea nu este doar o tulburare biologică. Ea poate fi și o manifestare a refuzului de a te împlini, o tulburare psihică ce poate fi prevenită de oricine se angajează într-un model de dezvoltare psihospirituală pe tot parcursul vieții. Cei care încetează de timpuriu să învețe și să se dezvolte și care nu se mai schimbă, devenind refractari, deseori cad în ceea ce numim uneori „a doua copilărie“. Devin plângăcioși, pretențioși și egocentriți. Dar asta nu pentru că au intrat în a doua copilărie. De fapt, nu au părăsit-o niciodată pe prima, iar poleiala maturității este atât de subțire, încât dezvăluie copilul emoțional care se ascunde dedesubt.

Noi, psihoterapeuții, știm că majoritatea oamenilor care arată ca niște adulți sunt de fapt niște copii emotivi care defilează în haine de adult. Și știm acest lucru nu pentru că oamenii care vin la noi sunt mai imaturi decât majoritatea. Dimpotrivă, cei care vin la psihoterapie cu intenția autentică de a se împlini sunt acei relativ puțini care vor să depășească această etapă de imaturitate, care nu mai sunt dispuși să-și tolereze propria copilărie, deși poate că încă nu văd calea de ieșire. Restul populației nu reușește niciodată să se maturizeze pe deplin și poate tocmai din acest motiv îi displace așa de tare să vorbească despre îmbătrânire.

În ianuarie 1980, la scurt timp după ce am scris *Drumul către tine însuți*, care în multe privințe este o carte despre împlinire, eram dus cu mașina de un taximetrist din Washington, D.C. la multe posturi de radio și televiziune, într-un turneu de promovare. După a doua sau a treia oprire, m-a întrebat: „Hei, care e treaba?“

Așa că i-am spus că promovez o carte, iar el a întrebat: „Despre ce este vorba?”

I-am dat un răspuns intelectual, explicându-i că volumul este o integrare a psihiatriei și religiei. După vreo treizeci de secunde, taximetristul mi-a zis: „Păi, mi se pare că este vorba despre cum să-ți bagi mințile alea nenorocite în cap.”

Omul acela era înzestrat cu discernământ. Așa că, la următoarea emisiune TV la care am participat, am întrebat dacă aș putea spune acea poveste.

Au refuzat. Gândindu-mă că au obiectat din cauza „minților nenorocite”, m-am oferit să spun, în schimb, „să te aduni”, dar răspunsul lor a fost tot negativ.

Oamenii pur și simplu nu vor să vorbească despre maturizarea reală. Este prea dureros.

## Suferința constructivă

Dacă sunt dispus să vorbesc despre durere, asta nu înseamnă că sunt masochist. Dimpotrivă. Nu văd absolut nicio virtute în suferința neconstructivă. Dacă mă doare capul, primul lucru pe care îl fac este să merg la bucătărie și să iau un analgezic. Nu găsesc nicio virtute într-o durere de cap banală.

Însă există ceva care se cheamă suferință constructivă. Iar diferența dintre suferința neconstructivă și suferința constructivă este unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le înveți pentru a face față tribulațiilor maturizării. Suferința neconstructivă, la fel ca durerile de

cap, este ceva de care ar trebui să scapi. Suferința constructivă, în schimb, ar trebui suportată, fiind un proces prin care e necesar să treci.

Prefer să folosesc termenii „suferință nevrotică” și „suferință existențială” și iată un exemplu despre cum fac această distincție. Poate îți amintești că, în urmă cu aproximativ 40 de ani, când teoriile lui Freud s-au infiltrat pentru prima dată în rândul intelectualității și au fost interpretate greșit – așa cum se întâmplă de obicei – au existat numeroși părinți avangardiști care, după ce au aflat că sentimentele de vinovăție ar putea avea legătură cu nevrozele, au hotărât că-și vor crește copiii fără sentimentul de vinovăție. Ce lucru îngrozitor să încerci să-i faci asta unui copil!

Închisorile noastre sunt pline de oameni care se află acolo tocmai pentru că nu se simt vinovați sau nu manifestă suficientă vinovăție. Avem nevoie de o anumită *doză* de vinovăție pentru a exista în societate. Asta este ceea ce numesc eu vinovăție existențială.

Mă grăbesc totuși să subliniez că prea multă vinovăție, în loc să ne îmbunătățească existența, o împiedică. Aceasta este vinovăția nevrotică. Este ca și cum te-ai plimba pe un teren de golf cu 87 de crose în geantă, în loc de 14, numărul necesar pentru a juca golf în condiții optime. Ai prea mult bagaj și ar trebui să scapi de el cât mai repede posibil. Dacă asta înseamnă să mergi la psihoterapie, atunci ar trebui să o faci. Vinovăția nevrotică este inutilă și nu face decât să te împiedice în călătoria ta prin deșert.

Acest lucru este valabil nu numai pentru sentimentul de vinovăție, ci și pentru alte forme de suferință emoțională,

cum ar fi anxietatea, de exemplu, care poate fi existențială sau nevrotică. Și trucul este să le identifici pe fiecare în parte.

Există o regulă foarte simplă, deși brutală, pentru a face față durerii și suferinței emoționale a vieții. Este vorba despre un proces în trei etape.

În primul rând, ori de câte ori suferi emoțional, întreabă-te: „Suferința mea – anxietatea sau vinovăția mea – este existențială sau nevrotică? Această durere îmi îmbunătățește existența sau o limitează?” Acum, probabil că în aproximativ 10% dintre situații chiar nu vei putea răspunde la această întrebare. Dar în restul de 90% dintre cazuri, dacă te vei gândi să-ți pui întrebarea, răspunsul va fi foarte clar. Dacă, de exemplu, ești îngrijorat din cauza plății impozitelor pe venit din cauză că mai demult ai fost penalizat pentru întârziere, te asigur că anxietatea pe care o simți este existențială. Este normal să te simți așa. Conștientizează-ți anxietatea și completează formularele la timp. Pe de altă parte, dacă identifici că suferința pe care o trăiești este nevrotică și asta te împiedică să trăiești, atunci al doilea pas este să te întrebi: „Cum m-aș comporta dacă nu aș simți această anxietate sau vinovăție?”

Iar al treilea pas este să te porți întocmai așa. După cum ne învață Alcoolicii Anonimi: „Acționează ca și cum” sau „Prefă-te că reușești”.

Prima dată când am fost nevoit să învăț această regulă a fost atunci când m-am confruntat cu propria timiditate. Este omenește să fii timid, dar există două moduri în care ne putem confrunta cu asta: fie nevrotic, fie existențial. Când

mă aflam în public și ascultam diverși vorbitori celebri, de multe ori simțeam nevoia să intervin și să întreb câte ceva, să aflu o informație sau să fac un comentariu în public sau chiar în privat, după discurs. Dar mă abțineam, pentru că eram prea timid și îmi era teamă să nu fiu respins sau să mă fac de râs.

După un timp, am ajuns să mă întreb: „Acest mod de a face față timidității – care te împiedică să pui întrebări – îți îmbunătățește sau îți limitează existența?” De îndată ce m-am întrebat asta, mi-a fost clar că îmi limitează existența. Și atunci mi-am spus: „Ei bine, Scotty, cum te-ai comporta dacă nu ai fi atât de timid? Cum te-ai comporta dacă ai fi regina Angliei sau președintele Statelor Unite?” Răspunsul a fost clar: m-aș apropia de vorbitor și aș zice ce am de zis. Așa că mi-am zis: „Foarte bine, atunci, fă-o. Prefă-te că o faci până îți iese. Comportă-te ca și cum nu ai fi timid.”

Recunosc că este ceva înfricoșător, dar aici intervine curajul. Unul dintre lucrurile care nu încetează să mă uimească este cât de puțini oameni înțeleg ce este curajul. Majoritatea oamenilor cred că a fi curajos înseamnă a nu te teme. Absența fricii nu este curaj; absența fricii este un fel de afectare a creierului. Curajul este capacitatea de a merge înainte, în ciuda fricii sau a durerii. Când faci asta, descoperi că depășirea acelei frici nu numai că te face mai puternic, ci este un mare pas înainte spre maturitate.

Așadar, ce este maturitatea? Când am scris *Drumul către tine însuși*, deși am descris o serie de oameni imaturi, nu am dat niciodată o definiție a maturității. Dar mi se pare că ceea ce îi caracterizează pe cei mai mulți oameni

imaturi este faptul că stau și își plâng de milă pentru că viața nu e așa cum și-au imaginat-o. Așa cum scria Richard Bach în *Iluzii*\*: „Argumentează-ți limitele și asigură-te că sunt ale tale.“ Dar ceea ce îi caracterizează pe acei relativ puțini care sunt pe deplin maturi este faptul că ei consideră că este responsabilitatea lor – și chiar o oportunitate – să facă față cerințelor vieții.

## Conștiință și vindecare

Pentru a înainta mult prin deșert, trebuie să fii dispus să te confrunți cu suferința existențială și să o rezolvi. Pentru a face acest lucru, dacă ești ca majoritatea dintre noi, trebuie să îți schimbi atitudinea față de durere într-un fel sau altul. Și iată câteva vești bune. Cel mai rapid mod de a-ți schimba atitudinea față de durere este să accepți faptul că tot ceea ce ți se întâmplă a fost conceput pentru împlinirea ta spirituală.

Donald Nicholl, autorul cărții *Holiness*, se referă la ea în introducere ca la o carte de instrucțiuni. El spune că, dacă ești prins că porți cu tine o carte pe tema sfințeniei și oamenii te întreabă ce faci cu ea, este foarte probabil să le răspunzi: „Păi, pur și simplu sunt interesat de ceea ce au spus autoritățile în materie despre acest subiect.“ De fapt, subliniază Nicholl, nu există absolut niciun motiv pentru care să achiziționezi sau să împrumuți, cu atât mai puțin să

\* Traducere de Andreea-Georgeta Mușat, Mix, Brașov, 2004. (N. red.)

porți după tine o carte despre sfințenie, decât dacă ai vrea să fii sfânt. Așa că el numește lucrarea respectivă o carte despre cum se face, despre cum să fii sfânt. Pe parcursul cărții, după aproximativ două treimi, există o frază minunată, în care Nicholl spune: „Nu putem pierde odată ce realizăm că tot ceea ce ni se întâmplă a fost conceput cu scopul de a ne învăța sfințenia.“

Ce veste poate fi mai bună decât aceea că nu putem pierde, că singura opțiune e să câștigăm? Suntem garantat câștigători odată ce pur și simplu înțelegem că tot ceea ce ni se întâmplă a fost conceput pentru a ne învăța tot ce trebuie să știm în călătoria noastră.

Însă problema este că această înțelegere necesită o schimbare completă a atitudinii noastre față de durere și, cred eu, față de conștiință. Amintește-ți că, în povestea din Grădina Raiului am devenit conștienți atunci când am mâncat mărul din Pomul Cunoașterii Binelui și Răului. Pentru noi, conștiința a devenit atunci atât cauza durerii, cât și a mântuirii noastre, un cuvânt sinonim cu vindecarea.

Conștiința este cauza durerii noastre pentru că, desigur, dacă nu am fi conștienți, nu am simți durere. Unul dintre lucrurile pe care le facem pentru ceilalți pentru a-i scuti de suferință neconstructivă, inutilă – suferința fizică – este să le administrăm anestezie, astfel încât să își piardă cunoștința și să nu simtă durerea.

Dar deși conștiința este întreaga cauză a durerii, ea este și cauza mântuirii noastre, deoarece mântuirea este procesul prin care devenim din ce în ce mai conștienți. Atunci când devenim din ce în ce mai conștienți, mergem tot mai