

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOLLIS, JAMES

Criza vârstei de mijloc și întrebările de la jumătatea vieții. Plan în 21 de pași pentru abordarea problemelor nerezolvate din viața ta / James Hollis; trad. din lb. engleză: Oana-Marina Badea. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-040-9

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Living an examined life: wisdom for the second half of the journey / James Hollis, PhD

Copyright © 2018 James Hollis

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

JAMES HOLLIS, PHD

Criza vârstei de mijloc și întrebările de la jumătatea vieții

*PLAN ÎN 21 DE PAȘI PENTRU ABORDAREA
PROBLEMELOR NEREZOLVATE DIN VIAȚA TA*

T traducere din limba engleză de
OANA-MARINA BADEA

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

PREFAȚĂ	11
1. Alegerea este a ta	15
2. Este momentul să te maturizezi	25
3. Renunță la ce e vechi	35
4. Redobândește-ți autoritatea personală	45
5. Caută să îți reperi greșelile	55
6. Ieși din umbra părinților	61
7. Promite-ți că te vei elibera	69
8. Revino la sarcina ta	79
9. Alege calea dezvoltării	87
10. Ce dar ascunzi ca lumea să nu îl vadă?	95
11. Observă vechile tipare distructive	103
12. Care este imaginea de ansamblu pentru tine?	113
13. Alege sensul, nu fericirea	123
14. Onorează, într-un final, ceea ce ai lăsat în urmă și ia-ți permisiunea de a fi cine ești	133
15. Exorcizează fantomele trecutului care te țin înlănțuit	141

16. Eliberează-ți copiii de tine însuși	151
17. Oferă-le iubire acelor părți din tine care sunt de neiubit	159
18. Onorează diferența dintre slujbă, datorie și chemare	167
19. Clădește-ți o spiritualitate matură	177
20. Oferă-ți permisiunea de a fi cine ești cu adevărat	187
21. Trăiește o viață atent examinată: Trăiește întrebările, nu răspunsurile	195
POSTFAȚĂ	201
DESPRE AUTOR	203
BIBLIOGRAFIE	205

ALEGEREA ESTE A TA

Din marea lichidului amniotic suntem azvârliți în această viață – legați astfel de materie, de gravitație, de mortalitate. Un foc arde în fiecare dintre noi, o intensitate de tungsten¹ care se aprinde și se învâpăiază o scurtă vreme, după care dispare. De unde vine și încotro se duce rămâne un mister. Cine suntem noi pe această planetă și cu ce scop ne aflăm aici e de asemenea o enigmă. Deși lumea este plină de oameni care îți vor spune cine ești, ce ești, ce trebuie să faci și să nu faci, ei rătăcesc prin propria confuzie neadresată, prin frică și prin nevoia de convingeri împărtășite pentru a-și calma călătoria plină de anxietate.

Depinde în mare măsură de tine dacă te prezinți ca tine însuși în această scurtă trecere pe care o numim viață sau dacă ești definit de istorie, de context sau de urgențe subiective stridente. Nu e nimic mai greu ca a trăi această călătorie cât mai conștient și mai responsabil posibil, însă nicio altă sarcină nu ne aduce mai multă demnitate și

¹ Metal dur, greu, numit și wolfram, folosit la fabricarea filamentelor de bec electric. (N. red.)

împlinire în viață.¹ În timp ce înotăm prin această mare lăptoasă de enigme, tânjim să înțelegem lucrurile, să ne dăm seama cine suntem, încotro ne îndreptăm și cu ce scop, în timp ce eonii se deapănă netulburați. Așadar, este responsabilitatea noastră să-i dăm un sens acestei călătorii.

Prin urmare, ce ar putea fi mai evident decât primul punct, anume că *alegera este a noastră?* Și totuși, chiar este așa? Supraviețuim în această viață prin adaptare. Învățăm de la lumea noastră – de la familiile de origine, din cultura populară, din evenimentele care au loc în lume, din instruirea religioasă și din multe alte surse – cine suntem, ce este acceptabil, ce nu și cum trebuie să ne comportăm, ce rezultate trebuie să avem pentru a ne integra, pentru a câștiga aprobarea celorlalți și pentru a prospera în această lume căreia i-am fost încredințați. Din punct de vedere istoric, toate culturile au susținut că valorile, instituțiile și regulile după care se ghidează provin de la zei, din scripturi sacrosancte și de la instituții venerate. Aceste „precepte” sunt încărcate cu puteri ipotetice și sancțiuni punitive pentru orice fel de încălcare a lor. Un copil crescut astăzi în lumea realității virtuale și a jocurilor video este la fel de vulnerabil în fața acestor imagini tipice de instruire și aculturație. Devenim prea des slujitori ai propriului mediu, având în vedere nevoia noastră de a ne integra, de a primi aprobarea celorlalți, de a ne feri de pericole.

De exemplu, când eram copil, în anii 1940, existau definiții sociale destul de clare legate de gen, de clasa economică

¹ A se vedea în acest sens și cartea *Căutarea Sensului. Chemarea Sinelui și redefinirea Centrului Interior*, de James Hollis, publicată la Editura Herald, 2024, București. (N. red.)

și socială, de identitatea rasială, etnică sau religioasă și alegeri acceptabile clar definite. Devierea de la aceste tipare bazate pe cutume atrăgea sancțiuni de proporții uriașe. Cea mai populară expresie de definire socială pe care o auzeam eu și contemporanii mei era: „Ce o să spună lumea?” Un proverb japonez cunoscut afirmă: „Cuiul care iese în afară e bătut cu ciocanul”. Aflat în fața unei puteri punitive atât de mari, ce copil nu va începe să adopte prejudecățile familiei și ale tribului său, ce copil nu se va teme de valorile străine ale altora și nu va face orice îi stă în putere pentru a rămâne aproape de casă?

Din anii 1940 și 1950 până acum, aproape toate aceste categorii, aparent create de zeii înșiși, au fost demontate. Deși sexul unei persoane este determinat biologic, genul este interpretat din punct de vedere social, iar definițiile limitate pentru bărbații și femeile de atunci s-au dovedit a fi doar o altă ficțiune fragilă. Astăzi, știm că evantaiul de alegeri pentru oricare dintre noi este infinit. Știm că toate rasele sunt amestecate și că, din perspectivă genetică, ne tragem cu toții din câțiva strămoși din Africa centrală. Știm că religiile sunt în mare parte concepte mito-sociale ce au luat naștere din experiențe tribale instituționalizate astfel încât să poată fi menținute și transmise mai departe, iar convingerile ontologice ale unui trib nu sunt de fapt mai bune decât conceptele mito-sociale ale altor triburi. Mai știm că practicile sociale și recomandările etice sunt precepte cu valoare subiectivă și nu au nicio autoritate în afara tribului nostru. Într-o epocă anterioară, o astfel de gândire l-ar fi dus la arderea pe rug pe oricare dintre noi, iar în unele zone,

acest lucru încă se mai poate întâmpla.¹ Atunci când apare o idee ca alternativă la normă, forțele din psihic se unesc pentru a o combate, căci Eurile noastre sunt foarte nesigure și preferă claritatea, autoritatea și controlul cu orice preț.

Încă este o afirmație îndoielnică să spunem că oricare dintre noi are cu adevărat de ales. Deși ne lăudăm cu libertatea socială, deși ne bucurăm de excentricitate și acceptăm structurile sociale în continuă schimbare, rapoartele behavioriștilor, ale neurologilor și ale geneticienilor îngustează din ce în ce mai mult fereastra de libertate. De fapt, cu cât îmbătrânesc, cu atât devine mai îngustă a devenit cea fereastră, în ciuda faptului că am trăit o viață cu acces la educație, studii, plină de călătorii și de timp de reflecție. Puterile inconștientului nu trebuie subestimate. Conștiința Eului nostru – adică cine credem noi că suntem sau ceea ce credem că este real – nu reprezintă decât o coajă subțire plutind pe o mare iridescentă. În fiecare clipă, noi vedem lumea printr-o lentilă ce distorsionează și facem alegeri în baza a ceea ce ne permite lentila să vedem, și nu a ceea ce se află în afara cadrului său.

Cu cât devenim mai conștienți, cu atât ne dăm seama mai mult de influențele inconștiente ce acționează asupra alegerilor noastre zilnice. De ce ai făcut acea alegere, și nu alta, într-un punct de cotitură din viața ta? De ce ai intrat într-o relație cu acea persoană? De ce ai repetat tiparele din familia ta de origine? Sunt întrebări deconcertante, dar dacă

¹ În noaptea când scriu această propoziție, un grup fundamentalist a executat un arheolog profesionist pentru eforturile lui de conservare din Orientul Mijlociu. De ce infracțiune se făcea vinovat? Pur și simplu a afirmat o istorie culturală aflată în afara câmpului imatur și îngust de imaginație al fundamentalismului, pentru care „celălalt” este întotdeauna o amenințare.

nu ni le adresăm, rămânem la mila forțelor care lucrează autonom înlăuntrul nostru. Aceste confruntări cu fantezia de suveranitate a Eului sunt cu adevărat intimidante, dar ele reprezintă o chemare către o conștientizare superioară. Cât de tulburătoare este observația lui Carl Jung conform căreia ceea ce negăm în noi ni se va arăta cel mai probabil în lumea exterioară sub formă de soartă?¹ (Doar gândul acesta mă face să-mi continui munca.)

Nu sugerez în niciun caz că valorile noastre culturale, tradițiile noastre religioase sau practicile noastre comunitare sunt greșite; nu sunt eu în măsură să judec așa ceva. Multe dintre aceste valori ne leagă de comunitatea noastră, ne oferă un sentiment de apartenență și îndrumare în potopul de alegeri care ne înconjoară zilnic. Însă vreau să spun că puterile istorice ale unor astfel de așteptări, muștrări și interdicții trebuie să devină conștiente, să fie analizate cu grijă și testate de realitatea experienței noastre de viață și de îndemnurile noastre interioare. Autoritatea primită – indiferent cum a fost ratificată de istorie sau aprobată de tradiții – nu mai guvernează în mod automat. De fapt, suntem chemați către un proces de a discerne. Suntem îndemnați să ne punem întrebări precum: Lucrul acesta este în conformitate cu experiența mea sau îi conferă sens? Dacă nu, poate fi bine intenționat și potrivit pentru altcineva, dar nu pentru mine. Această valoare, tradiție sau așteptare mă duce mai în profunzimea vieții, îmi deschide calea spre noi posibilități de relaționare, se aliniază cu cele mai profunde mișcări ale sufletului meu?

¹ Hollis face o clarificatoare diferență între soartă și destin. A se vedea în acest sens Cap. 2 din cartea *Căutarea Sensului*, Editura Herald, 2024, București. (N. red.)

Dacă nu, atunci este toxică, oricât de inofensivă s-ar pretinde. Valoarea, tradiția sau așteptarea aceasta îmi deschide calea către misterele acestei călătorii? Jung a scris cândva într-o scrisoare că viața este o pauză scurtă între două mari mistere. Feriți-vă de cei care oferă răspunsuri. Poate că sunt sinceri, dar răspunsurile lor nu sunt neapărat și ale voastre. Loialitatea adaptivă față de ceea ce am primit din mediul înconjurător se poate dovedi a fi un act subversiv inconștient la adresa integrității sufletului.

Așadar, a spune pur și simplu că „Alegerea este a ta” nu e ceva atât de simplist cum ai crede inițial. Din multitudinea de voci care îți sunt impuse în fiecare clipă, care voce din acea întreagă cacofonie este a ta? Care dintre voci se ridică din adâncurile sufletului, care dintre ele vin din complexe și modelele culturale și cum le poți deosebi?

Acest amestec de mesaje este extrem de abundent. Cum am putea să alegem vreodată între ele? Și totuși, facem alegeri în fiecare clipă, iar a nu alege este, desigur, o alegere ce își are propriile sale consecințe. Așadar, sarcina acestei bucăți de materie pe structură de carbon pe care o numim trupul nostru, sarcina acestei scânteii de tungsten pe care o numim sufletul nostru este aceea de a aștepta ca noi să ne dăm seama că slujim viața atunci când facem un pas în față și începem să ne asumăm responsabilitatea, răspunderea, și alegem o viață care are sens pentru noi. Alegerea este a noastră, iar dacă nu ne exercităm dreptul de a alege, atunci altcineva o va face în locul nostru – dacă nu personalitățile scindate ale complexelor noastre, atunci vocile persistente ale strămoșilor noștri sau larma asurzitoare produsă de tobele culturale.

Viața noastră începe de două ori: în ziua când ne naștem și în ziua când acceptăm realitatea existențială radicală a faptului că stă în puterea noastră să ne alegem viața, cu toți factorii care o delimitează. Iar în clipa când ne deschidem față de acea invitație și ne asumăm răspunderea, ne preluăm puterea de a alege. Poate că lumea în sine este lipsită de sens – niște atomi care se adună și se despart într-o înlănțuire aleatorie de împrejurări. Poate că totul este ghidat de o ființă supremă ale cărei puteri sunt absolute și al cărei proces de gândire ni se pare în cel mai bun caz arbitrar și absolut de nepătruns. Oricare ar fi adevărul, noi suntem animalul care suferă deconectarea de semnificație. Sistemul nostru produce o serie complexă de interacțiuni – sentimente ca formă de răspuns, vise ce variază de la a fi impetuoase și tulburătoare la a fi transcendente, simptome, tipare, șocuri neașteptate, observații, recunoașteri, regresii –, iar apoi se dezlănțuie avansând într-o creștere și făurind noi legături. Iar undeva în toată acea complexitate există și fantezia, posibilitatea alegerii. Dezbaterea dacă suntem sau nu cu adevărat liberi își are originea tocmai în trecutul înnegurat al imaginației umane primitive. Dar, după cum a susținut Jean Paul Sartre, trebuie să ne comportăm *ca și cum* am fi liberi, să ne asumăm povara „teribilă” a alegerii și să fim răspunzători pentru faptele noastre. Indiferent dacă suntem liberi sau nu, suntem obligați să ne comportăm *ca și cum* am fi liberi, căci toate sistemele, filosofile, moralitățile și dictoanele juridice se așteaptă să ne asumăm răspunderea.

Acum mulți ani, o femeie foarte inteligentă care fusese crescută într-un cadru religios convențional mi-a adresat

o întrebare care pe ea a trezit-o în toiul nopții: „Și dacă Iisus nu este divin, dacă nu este fiul Domnului?” a spus ea. I-am răspuns respectuos: „Contează?” Bineînțeles că știam că acest lucru conta foarte mult pentru ea. Dar am continuat: „Tu tot ești răspunzătoare pentru viața ta. Tot trebuie să iei decizii în fiecare zi și tot ești o persoană care trebuie să hotărască ce valori, ce alegeri merită să faci”.

În principiu, două lucruri stau în calea exercitării puterii de a alege. În primul rând, am învățat devreme în viață că, atunci când încercăm să descoperim cine suntem în lume, adesea ne confruntăm cu reacții negative. Așa că am învățat să ne strunim dorințele, să ne adaptăm, poate chiar să ne ascundem puțin și să ne integrăm. Considerăm că suntem mai în siguranță astfel. Simțindu-ne mici într-o lume a uriașilor, considerăm că lumea este în mod cert guvernată de cei care știi, care înțeleg, care dețin controlul. Cât de tulburător este momentul când descoperim că propriul psihic se revoltă împotriva acestor adaptări cândva protectoare și cât de dezamăgitor este să ne dăm seama că există foarte puțini adulți (dacă există și aceia) pe scenă care au habar despre ceea ce se întâmplă. Proiecțiile și așteptările noastre se risipesc cu timpul și sunt înlocuite de confuzie, consternare, cinism și uneori de o căutare frenetică a unor autorități de încredere.

A spune că alegerea ne aparține este o afirmație simplistă și profund dificilă. Să discerni între nenumăratele avertismente, interdicții, planuri și adaptări nu este nici ușor, nici ceva cu care să fim obișnuiți. Și totuși, fiecare dintre noi are o întâlnire cu sine, cu propriul suflet. Dacă ne prezentăm sau nu la această întâlnire și dacă pășim sau

nu în imensitatea acelei convocări, asta este cu totul altceva. Rilke descrie această dilemă în poemul său enigmatic *Torsul arhaic al lui Apollo* („Archaic Torso of Apollo”). Vocea din poem analizează o sculptură clasică degradată a lui Apollo. Fiecare crăpătură și fisură este atent examinată, până ce privitorul însuși are senzația deranjantă că și el este analizat. Poemul se încheie cu concluzia unui aparent *non sequitur*: „Trebuie să-ți schimbi viața!”

Eu înțeleg din poemul lui Rilke faptul că odată ce observatorul s-a aflat în prezența măreției, atemporalului, îndrăzelii imaginative, nu mai poate accepta împăcat micimea vieții pe care o duce. După ce ne reevaluăm viețile și le vedem așa cum sunt ele în general – dirijate de frică, meschine, repetitive –, fie ne anesteziem, ne distragem atenția, fie ne dăm seama că ceva trebuie să se schimbe. De regulă, acest lucru se întâmplă prin momente numinoase, așa cum descrie poetul, prin momente de disperare sau prin momente când lumea ne provoacă și ne forțează să ne arătăm, în cele din urmă. Dacă vrem să ne arătăm, trebuie să facem alegeri și să încetăm să ne mai văităm. În acele momente, ceva în interiorul nostru se schimbă. Ne trăim viața simțindu-ne mai vii ca niciodată. Ne dăm seama că nu putem rămâne constrânși de frică, de convenții sau [de nevoia] de adaptare. Realizăm că avem și am avut întotdeauna de ales. Putem spune Da sau Nu, dar nu putem susține că nu avem de ales într-o anumită privință.

Poate susține cu adevărat vreunul dintre noi, în ciuda puterilor teribile ale sorții și a impactului altora asupra vieților noastre, că nu suntem personajele principale din piesa de teatru a vieții noastre și că nu facem alegeri în

fiecare zi, în mod conștient sau inconștient? Poate afirma cu seriozitate vreunul dintre noi că, la sfârșitul călătoriei, nu am jucat un rol important în desfășurarea ei? Putem continua să afirmăm că viețile noastre sunt ca un roman scris de cineva de departe, al cărui sens ni se va revela doar în ultima pagină sau în viața de după, printre nori? Oare nu vom fi de fapt morți pe ultima pagină? Nu cumva noi scriem scenariul în mod interactiv, pe tot parcursul acestui roman, pagină cu pagină? În cele din urmă, nu suntem cumva obligați să recunoaștem că alegerea este a noastră, iar viața așteaptă să acționăm și să revendicăm ceea ce dorește să se exprime prin noi?

ESTE MOMENTUL SĂ TE MATURIZEZI

Ce înseamnă să te maturizezi? Nu am devenit adulți la sosirea pubertății, când ni s-au mărit și corpurile și agenda de viață? Nu ne-am maturizat când am părăsit casa familiei noastre și am pășit în lume spunând: „Angajați-mă – pot să fac munca aceasta”, „Căsătorește-te cu mine – o să-mi respect partea mea de angajament”, „Ai încredere în mine – pot să-mi asum această responsabilitate”? Nu am fost adulți când ne-am îndeplinit în mod responsabil rolurile parentale, fiduciare, în relații și în societate? Și totuși, când am întrebat oamenii la seminare – oameni raționali, realizați, responsabili – „În ce privință mai trebuie să vă maturizați?”, de ce nu mi-a cerut nimeni până acum să explic acea întrebare, de ce nu a pus nimeni la îndoială legitimitatea acelei sarcini și de ce, în decurs de câteva minute, dacă nu secunde, toată lumea începea să își noteze lucruri? Așadar, cum de jucăm toate aceste roluri mature, dar în sinea noastră știm că încă trebuie să ne mai maturizăm?

În societățile tradiționale, agățați firav de planeta aceasta rotitoare, supraviețuind asalturilor din partea condițiilor meteorologice, împrejurărilor aspre de trai și agenților ostili

de toate felurile, maturizarea era o chestiune ce ținea de supraviețuire. Tribul nu-și permitea să lase copiii să stea degeaba. Așa că, în lipsa unui comitet central care să trimită tuturor instrucțiuni tipărite pe hârtie, fiecare civilizație și-a dezvoltat ritualuri de inițiere menite să asigure tranziția de la naivitatea și dependența copilăriei la îndeletnicirile de adult care sacrifică lenea și confortul spre binele interesului comun. La urma urmei, structurile și condițiile de viață evoluează, la fel ca tehnologia, dar același psihic uman, aceeași psihodinamică ce se manifesta în strămoșii noștri este prezentă și în viețile noastre actuale. În cea mai mare parte a istoriei umane care ne este cunoscută, ne-am confruntat cu îndemnul de a ne maturiza. Diferența este că strămoșii noștri erau observatori atenți, care au înțeles că există puține motive pentru a sacrifica dependența și confortul, dacă nu ești obligat să faci acest lucru. Așa că, independent, fără un comitet central care să îi sfătuiască, au inventat ceva util: ritualurile de inițiere, [de trecere de la o etapă la alta].

Toate inițierile oferă o tranziție, lasă în urmă ceva ce a avut loc, a murit sau a încetat să mai fie productiv. În multe cazuri, asta încearcă psihoterapia să facă. Din moment ce relativ puțini oameni – asta dacă se arată și acești câțiva – sunt dispuși să părăsească de bunăvoie siguranța propriei case pentru nesiguranța statutului de adult, [în trecut] tinerii nu erau întrebați ce își doresc. Erau scoși din mediul lor, uneori cu forța. Cele 6 etape ale inițierii variau ca formă, intensitate, durată și caracteristici culturale, dar în esență erau asemănătoare în întreaga lume. Ele implicau plecarea de acasă, nu printr-o invitație frumos prezentată

sau printr-o cerere politicoasă, ci brusc și fără drept de apel. În al doilea rând, exista o ceremonie a morții, care varia de la a fi îngropat în pământ la scufundarea în apă sau ștergerea tuturor reperelor cunoscute ale acelei persoane. În al treilea rând, avea loc o ceremonie a renașterii, deoarece ieșea la iveală o nouă ființă, o psihologie diferită. În al patrulea rând, li se ofereau învățăminte de trei categorii: poveștile arhetipale ale creației, ale zeilor, ale istoriei tribale; rolurile generale și organizarea din acea cultură; și uneltele specifice pentru vânătoare, pentru pescuit, pentru nașterea de copii și agricultură, specifice aceluși trib. În al cincilea rând, exista o experiență de îndurat, care implica adesea izolarea, pentru ca persoana să învețe să își gestioneze frica și să își găsească resurse interioare. Iar în al șaselea rând, după o separare prelungită, avea loc întoarcerea la comunitate ca adult de sine stătător. Doar așa treceau tinerii de la naivitate, dependență și evităările specifice copilăriei la așteptările tipice maturității.

Când analizăm cultura contemporană, descoperim că aceste ritualuri de trecere lipsesc. În locul uneltelor pentru dezvoltarea puterii personale și destinate supraviețuirii, le transmitem tinerilor aptitudini pentru a lucra pe calculator. Le permitem copiilor să rămână în sânul unei culturi protectoare, prin urmare există puține persoane inițiate, de sine stătătoare, independente, cu un raționament adult. Vârsta în sine nu determină maturitatea; nici asumarea unor roluri majore în viață. Dar ce anume duce o persoană de la psihologia caracterizată de nevoie, învinovățire și dependență la independența spirituală? Ce anume caracterizează cultura noastră mai bine decât