

LBRIS

We know
books

OLGA KRASNIKOVA

Singurătatea

ediția a doua

Traducere din limba rusă:
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

prețioasă? Pentru ce mă voi putea respecta pe urmă și pentru ce voi putea spune „mulțumesc”? Eu, personal, sunt acum foarte recunoscătoare lui Dumnezeu și mie însămi pentru marea și dificila experiență a depășirii singurătății. Această experiență a abundat în viața mea, și acum pot să v-o împărtășesc.

Îți mulțumesc, Doamne, pentru dragostea și singurătatea din viața mea, și pentru faptul că Tu faci să mă regăsesc pe mine însămi, mă duci la Tine și îmi deschizi calea către oameni!

CUPRINS

Despre autor	5
Cuvânt înainte	7

Partea I

Un lucru dureros de familiar

Paradoxurile singurătății	15
Singurătatea și necesitățile psihologice fundamentale	23
Singurătatea și atașamentul emoțional social	37
Frica de relațiile apropiate sau ce înseamnă de fapt „cununiile legate”	43
Singurătatea și încrederea fundamentală în lume.	49
Singurătatea și incapacitatea de a comunica	56
Foloasele care nu sar în ochi ale singurătății	64
Singurătatea – un rău sau un bine?	67

Partea a II-a

Atât de felurite singurătăți

Singurătatea la necaz	75
Singurătatea la bucurie	87

Acutizarea singurătății pe fondul fericirii altuia . . .	91
Singurătate și responsabilitate	95
Codependența – singurătate sub masca apropierii	107
Singurătatea în megapolisuri	114
Singurătatea „oii negre”	122
Singurătatea străinului	137
Geniul și singurătatea	145
Singurătatea la bătrânețe	151
Singurătatea în boală	161
Singurătatea muribundului	167

Partea a III-a

**Cum să te ajuți pe tine însuți și să-l ajuți și
pe celălalt**

Consolarea: de la vătămare la folos	185
„Bunele intenții”	187
A deprecia, a da speranțe, a intimida	187
Tu ești de vină!	190
„Țara sfaturilor”	194
A consola înseamnă a-l ajuta pe om să sufere . . .	197
Nu compătimire, ci compasiune	197
Experiența sau cum să fii tu însuți	201
Componentele ajutorului	204
Efort sisific sau lumina de la capătul tunelului? .	211
Obiective pentru întreaga viață	212
În sus pe scara rulantă ce merge în jos	215

Ce ne poate povesti singurătatea?	218
Cu ce poate ajuta psihologul?	221
Întâlnire și co-ființare	225

În loc de încheiere

Singurătatea și credința	229
------------------------------------	-----

LBRIS

We know
books

PARTEA I

Un lucru dureros
de familiar

PARADOXURILE SINGURĂȚII

„Singurătatea este eternul refren al vieții. Ea nu este mai rea și nici mai bună decât multe alte lucruri. Despre ea doar se vorbește prea mult. Omul este singur întotdeauna și niciodată.” (Erich Maria Remarque, *Arcul de triumf*)

Conceptul de „singurătate” ascunde multe sensuri, contradicții și paradoxuri. Pe de o parte, orice om se naște și moare de unul singur, iar la vârsta adultă este singurul responsabil pentru viața sa. Această singurătate existențială e comparată cu un izolator al propriului „Eu”, iar omul e numit „pribeag singuratic în Univers”. Pe de altă parte, din momentul venirii pe lume și până la ultimul său suspin omul, fie că vrea sau nu, este înconjurat de oameni, este inclus într-o nesfârșită mulțime de relații și legături – de rudenie, sociale, formale, emoționale, adică nu este singur „prin definiție”. Rezultă că omul, concomitent, este singur și nu e singur.

Singurătatea existențială a fost descrisă excelent de filosoful rus I. Ilin: „Puiul de om ce vine în această lume este supus în mod tacit unei grele încercări. Nimeni nu îi spune nimic despre acest lucru; el trebuie să trăiască singur situația, să o interpreteze și să îi facă față... Sarcina spune așa: potrivit principiului tău fundamental de existență, tu, la fel ca toți ceilalți oameni, ești singur pe lume, trebuie să înțelegi această singurătate, să o accepți, să te împrietenești cu ea și să o depășești duhovnicește, fiindcă ea va rămâne cu tine până la sfârșitul zilelor tale, dar caracterul tău va dobândi mulțumită ei putere, demnitate și bunătate.” Cu această singurătate „înnăscută” e imposibil să te lupți, de ea nu poți fugi, însă poți învăța să trăiești cu ea. Nu toată lumea își dă seama de ea, nici pe departe, dar cei ce nu observă ori se fac că asemenea singurătate nu există, care încearcă să se ascundă, mai devreme sau mai târziu sunt nevoiți să se izbească de ea față către față.

Recunoscând existența singurătății existențiale – faptul că omul este aparte și distinct de toți ceilalți oameni –, nu putem, repet, să negăm că nimeni nu poate fi considerat absolut singur: orice om este copilul, nepotul, strănepotul, vecinul, colegul de școală sau de serviciu al cuiva. Chiar și sihaștrii, care trăiau în pustie, aveau tată și mamă, poate chiar frați, surori, învățători, prieteni. Pentru creștini există încă o comunitate căreia îi aparțin: Biserica.

Unitatea Bisericii nu este o tradiție statornicită de oameni; Hristos Însuși vrea ca cei ce cred în El să fie împreună. *Ca toți să fie una* (In 17, 21), cere El pentru noi. Trebuie, oare, să amintim că denumirea principalei slujbe bisericești – Liturghia – înseamnă în traducere din grecește „lucrare obștească” și că tocmai la Liturghie credinciosul tinde să se unească prin tainele Bisericii cu Hristos și cu frații și surorile în Hristos?

Bineînțeles, acum nu se poate spune nici pe departe că orice parohie bisericească reprezintă o comunitate de frați și surori – și este logic să fie așa, dacă ne gândim la distrugerea sistematică și plină de cruzime căreia i-a fost supusă Biserica în secolul al XX-lea. Asemenea comunități, în care oamenii se cunosc, se ajută, se ocupă împreună de slujirea creștină, se consideră responsabili pentru biserica lor, există totuși, și putem trage nădejde că vor deveni, cu timpul, tot mai multe.

Chiar dacă omul locuiește însă la zeci de kilometri de cea mai apropiată biserică, iar la slujbă a fost ultima dată cu mulți ani în urmă, aceasta nu-l exclude totuși din uriașa familie a fraților și surorilor în Hristos. Un preot care a corespondat mulți ani cu un condamnat pe viață povestea că acesta, citind Biblia, rugându-se în izolator și gândindu-se la Dumnezeu, s-a întâlnit cu El. Exterior nu s-a întâmplat nimic, condițiile au rămas aceleași, dar din acel moment viața lui s-a

schimbat la modul absolut: s-a săvârșit o pocăință radicală, de acum nu mai este singur, iar scriitorii lui dau mărturie despre o profundă experiență duhovnicească și îi ajută pe alții.

Și în ultimă instanță, chiar dacă omul va ajunge pe o insulă nelocuită, tot nu va rămâne singur: cu el va fi întotdeauna Dumnezeu, indiferent dacă omul crede în El sau nu, știe ceva despre El sau nu.

Unele legături pot să nu fie simțite, conștientizate, recunoscute, dar nimeni nu le poate anula. Acesta este un dat al ființării noastre. Altfel nu poate fi. Și atunci când un om care a crescut la casa de copii spune că nu are părinți, lucrul acesta e absolut de înțeles: el spune asta cu durere și amărăciune. Părinți are – pur și simplu nu îi cunoaște. Cuvintele spuse într-o pornire de supărare și deznădejde: „Nu mi-este tată! N-am nimic în comun cu omul acesta! Nu vreau să știu de el!” deformează însă realitatea și încalcă porunca privitoare la cinstirea părinților. De durere și de necaz, pe care câteodată nu le conștientizează, omul poate tăgădui un lucru evident: legăturile de sânge și înrudirea nu depind de dorința sau de comportamentul cuiva. Și chiar dacă rudele nu ne sunt întotdeauna apropiate ca duh și scară de valori, totuși, cum se spune în popor, „sângele apă nu se face”. Dar atunci cum se face că, deși este inclus într-o asemenea mulțime de relații diverse, omul „reuşește”, ca „bietul

copil” din poezia pomenită în cuvântul înainte, să se simtă singur, inutil, părăsit? În cartea noastră vom încerca să găsim răspuns la întrebarea aceasta deloc simplă.

Încă un paradox, căruia trebuie neapărat să-i dăm atenție: a fi singur nu e totuna cu a te simți singur. Există anumite criterii obiective potrivit cărora putem spune că cineva este singur: când locuiește separat, când membrii familiei sau alți oameni apropiați lipsesc pentru o vreme mai mult sau mai puțin îndelungată, diferite obstacole sociale (lingvistice, profesionale etc.) ce pun piedici comunicării, însă toate obstacolele acestea nu înseamnă deloc că omul suferă din cauză că acum e singur.

Interesant este că trăirea singurătății ca lipsă a comunicării este mai puternic influențată de imaginea unor relații ideale decât de situația reală. Idealul poate fi legat de necesitatea de comunicare a omului, care poate fi atât foarte intensă, cât și slab exprimată. Dacă cineva care are nevoie de atenție sporită sau are un caracter deschis, comunicativ, dorește să se „împartă” generos celor din jur, dar este nevoit, în virtutea împrejurărilor, să comunice doar cu un cerc restrâns de oameni, el poate trăi sentimentul singurătății și al inutilității, poate simți că nu s-a realizat. Pe când celui căruia o persoană apropiată sau două îi sunt absolut suficiente i se poate părea împovărătoare comunicare cu cinci cunoscuți deodată.

În formarea concepției privitoare la numărul necesar de contacte un mare rol poate fi jucat și de stereotipurile sociale: „Prietenii trebuie să fie mulți; dacă sunt puțini, înseamnă că ceva nu e regulă cu tine” – sau, din contra, „prietenii buni nu pot fi mulți; dacă sunt mulți, înseamnă că nu poți avea cu ei relații depline”. Dacă cineva depinde mult de părerea altora, atunci, dacă este un om comunicativ, poate începe să limiteze în mod artificial cercul persoanelor cu care comunică și să sufere de singurătate, iar altul, căruia nu prea îi trebuie să aibă contact cu oamenii, în loc să-și savureze însingurarea se va forța să „aibă prieteni”, ca să nu pară un excentric mizantrop. În ce privește comunicarea, este mai bine, totuși, să ne orientăm după criteriile interioare, nu după concepțiile despre normalitate ale unuia sau altuia.

De regulă, sentimentul chinuitor, distrugător, al singurătății este legat nu atât de condițiile exterioare, cât de problemele interioare. De pildă, în mod destul de frecvent el apare din cauza incapacității subiective de a simți o legătură emoțională cu altcineva – și acesta este încă un aspect al singurătății. Adeseori, lucrul acesta este explicat prin nepriceperea de a comunica sau prin „caracterul nesociabil”, însă cauzele sunt mult mai adânci (despre cauzele pierderii sau deformării atașamentului emoțional social vom vorbi ceva mai târziu – v. capitolul „Singurătatea și atașamentul emoțional social”).

Se poate ridica obiecția nu lipsită de temei: „Dacă omul este supărat pe toată lumea, dacă îi urăște pe ceilalți oameni, el, de regulă, este singur, adică acest «interes» nu îl poate salva de singurătate.” Nu este chiar așa. Obiectiv el poate fi singur, dar lăuntric trăiește o viață saturată emoțional chiar dacă nu intră în relații reale. Toate explicațiile și „discuțiile de la suflet la suflet” care susțin iluzia păstrării relațiilor sunt purtate în gând: în gând, omul îi dovedește ceva la nesfârșit celui care l-a supărat, îi explică, uneori se străduie să-l justifice ori să se autojustifice. Aceste dialoguri interioare sunt consumă foarte multă energie, ele secătuiesc și emoțional, și fizic, deși poate că nu există nici o cauză aparentă de oboseală fizică. „Cum a putut?! Trebuia să-i povestesc imediat totul. Și-a dat seama că eu cred că el gândește altfel, că o să mă înțeleagă greșit, și de asta n-a zis nimic”: în aceste hățișuri ale bănuielilor, presupunerilor, interpretărilor nimeni nu e în stare să facă lumină. În ciuda evidentei inutilități a reflecțiilor de acest gen, omul singur, bătând la nesfârșit în piuă apa propriilor frământări, își asigură o „viață personală” furtunoasă fără ca la aceasta să participe altcineva. Iată cum se pot înșela singuri oamenii.

Oricât de straniu ar părea ca cineva să prefere indiferenței o astfel de legătură iluzorie, explicație există: indiferența, ignorarea e percepută ca negare a însăși existenței personalității lui (când