

LBRIS

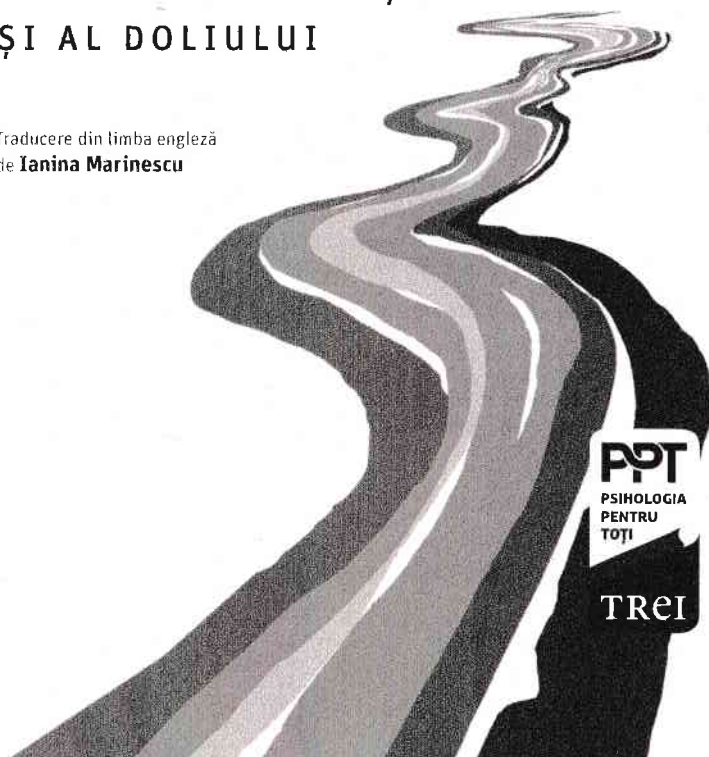
We know
books

**DR. ELISABETH KÜBLER-ROSS
ȘI DAVID KESSLER**

LECȚII DE VIAȚĂ

**SĂ ÎNVĂȚĂM TAINELE VIEȚII
DE LA DOI SPECIALIȘTI
ÎN DOMENIUL MORȚII
ȘI AL DOLIULUI**

Traducere din limba engleză
de **Ianina Marinescu**



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață la ediția aniversară</i>	11
Mesaj de la Elisabeth	15
Mesaj de la David	17
Notă către cititor	20
CAPITOLUL 1. Lecția autenticității	21
CAPITOLUL 2. Lecția iubirii	42
CAPITOLUL 3. Lecția relațiilor	64
CAPITOLUL 4. Lecția pierderii	83
CAPITOLUL 5. Lecția puterii	107
CAPITOLUL 6. Lecția vinovăției	119

CAPITOLUL 7. Lecția despre timp	133
CAPITOLUL 8. Lecția fricii	147
CAPITOLUL 9. Lecția furiei	164
CAPITOLUL 10. Lecția despre joc	178
CAPITOLUL 11. Lecția răbdării	194
CAPITOLUL 12. Lecția acceptării	207
CAPITOLUL 13. Lecția iertării	224
CAPITOLUL 14. Lecția fericirii	234
Lecția finală	249
Ghid pentru un grup de lectură	257
Ghid pentru discuții suplimentare	261
Resurse	267

Mulțumiri

Țin să-i mulțumesc lui Joseph, datorită căruia am putut să scriu încă o carte. Și Anei, care face toată treaba în casă și datorită căreia locuiesc la mine acasă, și nu într-un cămin de bătrâni. Le mulțumesc, de asemenea, copiilor mei, Barbara și Kenneth, care mă țin în viață.

— ELISABETH

În primul și în primul rând, cele mai adânci mulțumiri se îndreaptă către Elisabeth, pentru privilegiul de a scrie împreună această carte. Înțelepciunea, autenticitatea și prietenia sa au făcut ca aceasta să fie cea mai valoroasă experiență a vieții mele. Vreau să îi mulțumesc lui Al Lowman de la Authors and Artists pentru că a crezut în importanța acestei cărți. Îndrumările, sprijinul și prietenia sa sunt adevărate daruri pentru mine.

Recunoștința mea se îndreaptă către Caroline Sutton de la Simon & Schuster, pentru viziunea și grija ei, precum și pentru abilitățile sale redacționale de excepție.

Notă către cititor

Această carte a luat naștere din strânsa colaborare dintre Elisabeth Kübler-Ross și David Kessler. Studiile de caz și experiențele personale sunt preluate din conferințele, atelierele și discuțiile lor cu pacienții și familiile. Uneori vorbește David, alteori Elisabeth, iar alteori amândoi. Din motive de claritate, este folosit pluralul „noi”, Elisabeth și David, pe parcursul întregii cărți, cu excepția studiilor de caz și a experiențelor personale, unde Elisabeth este indicată cu inițialele sale, EKR, iar David, cu ale lui, DK.

1

Lecția autenticității

Stephanie, care avea un pic peste 40 de ani, ne-a spus povestea ei cu ocazia unei conferințe:

Într-o după-amiază de vineri, cu câțiva ani în urmă, plecasem de la Los Angeles către Palm Springs. Deloc momentul potrivit să te lupți cu traficul de pe autostradă, dar abia așteptam să ajung în deșert și să petrec un weekend relaxant alături de prieteni. La periferia orașului, mașinile din fața mea nu mai înaintau. Ajungând la un stop și având înaintea un lung șir de mașini, am aruncat o privire în oglinda retrovizoare doar ca să descopăr că mașina din spatele meu nu se oprea. De fapt, gonea către mine cu foarte mare viteză. Mi-am dat seama că șoferul nu era atent și că urma să mă lovească, ba chiar să mă lovească foarte tare. Știam că, dată fiind viteza pe care o avea și faptul că eram foarte aproape de mașina oprită în fața mea, mă aflu în mare pericol. Mi-am dat seama, în clipa aceea, că puteam muri. Mi-am privit mâinile încleștate pe volan. Nu strângeam de volan intenționat; era starea mea naturală, modul meu de a-mi trăi viața. Am hotărât că nu

asa vreau sa traiesc si ca nu asa vreau sa mor. Am inchis ochii, am tras adanc aer in piept si mi-am lasat mainile sa cada pe langa corp. M-am destins. Am cedat in fata vietii si a mortii. Si apoi am fost lovită cu o forță uriașă. Când mișcarea și zgomotul au încetat, am deschis ochii. Eram teafără. Mașina din fața mea era distrusă, mașina din spatele meu era făcută praf. Mașina mea era compactată ca un acordeon. Polițiștii mi-au zis că am avut noroc că eram relaxată, pentru că tensiunea musculară face să crească probabilitatea unor răni grave. Am plecat de acolo simțind că am primit un dar. Iar acest dar nu era doar faptul că supraviețuisem neatinsă, era mult mai mult decât atât. Am înțeles cum trăisem până atunci și că mi-a fost dată șansa să schimb ceva. Ținusem viața strâns în pumn, dar acum îmi dădeam seama că o pot ține în palmă, ca și cum ar fi fost o pană așezată delicat acolo. Am înțeles că, dacă mă puteam relaxa îndeajuns încât să scap de frică în fața morții, puteam de-acum să mă bucur cu adevărat de viață. În acel moment m-am simțit mai conectată cu mine însămi decât oricând altcândva.

Asemeni multor oameni aflați în pragul morții, Stephanie învățase o lecție — nu despre moarte, ci despre viață și despre a trăi.

Cu toții știm, adânc înăuntrul nostru, că suntem meniji să fim într-un anumit fel. Și simțim când devenim acea persoană. Iar reciproca este, de asemenea, adevărată. Știm când ceva nu e la locul lui și nu suntem persoana care ar trebui să fim.

Conștient sau nu, suntem cu toții în căutare de răspunsuri, încercând să învățăm lecțiile vieții. Ne luptăm cu frica și cu vinovăția. Pornim în căutarea rostului, a iubirii și puterii. Încercăm să înțelegem frica, pierderea

și timpul. Vrem să descoperim cine suntem și cum putem deveni cu adevărat fericiți. Uneori încercăm să descoperim aceste lucruri pe chipul celor dragi, în religie, în Dumnezeu sau în alte locuri. Totuși de prea multe ori le căutăm în bani, statut, slujba „perfectă” și așa mai departe, doar ca să descoperim că acestora le lipsește sensul pe care speram să-l găsim, ba chiar că ne aduc suferință. Dacă urmărim aceste cărări greșite fără să înțelegem mai profund care este sensul lor, ajungem inevitabil să ne simțim pustiiți și să credem că viața nu prea are sens și că iubirea și fericirea sunt doar niște iluzii.

Unii oameni găsesc un rost în studiu, în iluminare sau creativitate. Alții îl găsesc privind în ochi nefericirea sau moartea. Poate că medicul le-a spus că au cancer și mai au numai șase luni de trăit. Poate că au văzut pe cineva drag luptându-se pentru propria viață sau au fost amenințați de cutremure ori alte dezastre naturale.

Au fost pe marginea abisului. Dar și pe muchia unei noi vieți. Privind „monstrul” direct în ochi, stând față în față cu moartea, au renunțat, cu totul și pe deplin, la control — iar perspectiva lor asupra vieții s-a schimbat odată pentru totdeauna, căci au învățat o lecție de viață. În negura disperării, acești oameni au fost nevoiți să decidă cum vor să-și petreacă restul vieții lor. Nu toate aceste lecții sunt plăcute, dar toți au descoperit că ele îmbogățesc textura vieții. Și atunci de ce să așteptăm până la finalul vieții ca să învățăm lecții care pot fi învățate chiar acum?

Care sunt aceste lecții pe care viața ne cere să le stăpânim? Lucrând cu cei vii și cu cei aflați în pragul morții, devine evident că cei mai mulți dintre noi

ne confruntăm cu aceleași lecții: lecția fricii, lecția vinovăției, lecția furiei, lecția iertării, lecția renunțării, lecția timpului, lecția răbdării, lecția iubirii, lecția relațiilor, lecția jocului, lecția pierderii, lecția puterii, lecția autenticității și lecția fericirii.

Învățarea acestor lecții seamănă puțin cu maturizarea. Nu ești dintr-odată mai fericit, mai bogat sau mai puternic, dar înțelegi mai bine lumea din jurul tău și ești împăcat cu tine însuși. Să înveți aceste lecții nu înseamnă că viața ta va deveni perfectă, ci că o vei vedea așa cum este menită să fie. Sau, cum zicea cineva: „Mă bucur acum de imperfecțiunile vieții.“

Venim pe lume pentru a ne învăța lecțiile. Nimeni nu-ți poate spune care sunt lecțiile tale; să le descoperi face parte din călătoria ta personală. În această călătorie s-ar putea să primim foarte mult sau doar un strop din ceea ce avem de înfruntat, dar nu e niciodată mai mult decât putem duce. Cineva care trebuie să învețe lecția iubirii s-ar putea căsători de multe ori sau deloc. Cineva care se luptă cu lecția banilor poate să nu aibă după ce bea apă sau să fie putred de bogat.

În această carte vom analiza viața și faptul de a trăi, încercând să le privim de pe margine. Vom învăța că nu suntem singuri, descoperind cât de conectați suntem între noi, cum ia naștere iubirea și cât de mult ne îmbogățesc relațiile noastre. Sperăm să corectăm percepția că suntem slabi și să înțelegem nu doar că avem putere, ci că avem în noi toată puterea din univers. Vom afla adevărul despre iluziile noastre, despre fericire și despre măreția a ceea ce suntem cu adevărat. Vom vedea că am primit tot ce avem nevoie pentru ca viețile noastre să se desfășoare frumos.

În fața pierderii, oamenii cu care am lucrat și-au dat seama că tot ce contează este iubirea. Iubirea este de fapt singurul lucru pe care îl deținem, îl putem păstra și lua cu noi. Au încetat să caute fericirea „în afară“. Au învățat în schimb cum să găsească plenitudine și sens în acele lucruri pe care le aveau deja și în ceea ce erau deja, să sape mai adânc printre posibilitățile pe care le aveau deja. Pe scurt, au dărâmat zidurile care îi „protejau“ de amplexarea vieții. Au început să nu mai trăiască pentru ziua de mâine, așteptând vești bune despre o slujbă sau despre cei dragi, despre o creștere de salariu sau despre o vacanță. Au descoperit în schimb bogăția fiecărei zile, căci au învățat să-și asculte inima.

Viața vine cu lecții sub forma unor adevăruri universale care ne învață ABC-ul despre iubire, frică, timp, putere, pierdere, fericire, relații și autenticitate. Astăzi, nu suntem nefericiți din cauza complexității vieții. Suntem nefericiți pentru că ne scapă simplitatea ei subtilă. Adevărata provocare este să găsim rostul suprem în aceste lecții. Mulți dintre noi credem că știm cum e cu iubirea. Totuși nu găsim că ne împlinește, iar asta pentru că nu e iubire. Este o umbră, întunecată de frică, nesiguranțe și așteptări. Mergem de mână și totuși ne simțim singuri, neajutorați și rușinați.

Când, indiferent de situație, ne confruntăm cu cel mai negru scenariu, evoluăm. Când ne aflăm în cele mai rele circumstanțe, dăm tot ce e mai bun din noi. Când descoperim adevăratul sens al acestor lecții, găsim și o viață fericită și cu rost. Imperfectă, dar autentică. Pe care să o putem trăi profund.

Poate că aceasta este prima și cea mai puțin evidentă întrebare: Cine este cel care învață aceste lecții? *Cine sunt eu?*

Ne punem această întrebare de multe ori de-a lungul vieții. Știm cu certitudine că între naștere și moarte se află o experiență pe care o numim viață. Dar sunt eu experiența în sine sau cel care o trăiește? Sunt acest corp? Sunt defectele mele? Sunt această boală? Sunt mamă, bancher, funcționar sau suporter al unei echipe sportive? Sunt produsul educației mele? Mă pot schimba — rămânând eu însumi — sau ăsta e aluatul din care sunt făcut, și nu altul?

Nu ești nimic din toate astea! Ai cu siguranță defecte, dar acestea nu sunt cine ești. Poate că ai o boală, dar nu ești diagnosticul tău. Poate că ești bogat, dar nu ești una cu solvabilitatea ta. Nu ești CV-ul tău, locul de unde provii, notele pe care le iei, greșelile pe care le faci, corpul pe care îl ai, rolurile sau titlurile pe care le deții. Nimic din toate astea nu ești tu, pentru că ele sunt schimbătoare. Există ceva în tine care este inefabil și imuabil, care nu se pierde și nu se modifică din cauza vârstei, a bolii sau a circumstanțelor. Este o autenticitate cu care te-ai născut, cu care ai trăit și cu care vei muri. Ești pur și simplu tu, o *minune!*

Văzându-i pe cei care se luptă cu boala, înțelegem că, pentru a vedea cine suntem, trebuie să dăm laoparte tot ce nu este autentic în noi. Când ne uităm la muribunzi, nu mai vedem acele defecte, greșeli sau boli asupra cărora ne-am concentrat înainte. Îi vedem doar pe ei, pentru că la finalul vieții devin mai autentici, mai onești, mai mult din cine sunt — asemenea copiilor.

Putem noi oare să vedem cine suntem cu adevărat numai la începutul și la sfârșitul vieții? Oare numai circumstanțele extreme ne pot dezvălui adevăruri obișnuite? Altfel suntem orbi în fața sinelui nostru autentic? Aceasta este lecția centrală a vieții: să ne descoperim sinele autentic și să vedem autenticitatea în ceilalți.

Michelangelo, marele artist renescentist, a fost întrebat odată cum a creat sculpturi ca *Pietà* sau *David*. A spus că își imaginează pur și simplu statuia *existând deja în interiorul* blocului brut de marmură, iar apoi nu face decât să îndepărteze surplusul de piatră pentru a scoate la iveală ceea ce era deja acolo. Magnifica statuie, deja creată și eternă, aștepta să fie dezvăluită. Cu *toții* avem în noi sămânța măreției. „Marii“ oameni nu au ceva în plus față de ceilalți; ei pur și simplu au dat laoparte multe dintre lucrurile care stăteau în calea autenticității lor.

Din păcate, talentele noastre inerente sunt adesea ascunse sub straturi de măști și de roluri pe care ni le-am asumat. Rolurile — de părinte, muncitor, stâlp al comunității, cinic, antrenor, marginal, majoretă, băiat de treabă, rebel sau copil iubitor, care are grijă de un părinte bolnav — pot să devină „piatra de moară“ care îngroapă sinele nostru real.

Uneori suntem forțați într-un rol: „Mă aștept să pui burta pe carte și să te faci medic.“ „Fii feminină!“ „În firma noastră trebuie să fii eficient și implicat dacă vrei să avansezi.“

Alteori suntem gata să îmbrățișăm un rol pentru că este sau pare să fie util, eliberator sau profitabil: „Mama a procedat întotdeauna așa, deci probabil că

așa e bine.“ „Toți liderii cercetași sunt nobili și capabili de autosacrificiu, așa că voi fi și eu nobil și mă voi sacrifica.“ „Nu am prieteni la școală, copiii populari fac surf, așa că voi face și eu surf.“

Uneori adoptăm conștient sau involuntar noi roluri, pe măsură ce circumstanțele se schimbă și suntem afectați de rezultat. De exemplu, un cuplu ar putea spune: „A fost atât de frumos înainte să ne căsătorim. După ce ne-am căsătorit, ceva n-a mai mers.“ Înainte de căsătorie, cei doi erau așa cum sunt. În clipa în care s-au căsătorit, au adoptat rolurile pe care au fost învățați să le adopte, încercând să fie „soț“ și „soție“. La nivel inconștient, „știau“ cum ar trebui să fie un soț sau o soție și au încercat să se comporte ca atare, în loc să fie ei înșiși și să descopere ce fel de soți își doresc să fie. Sau, cum a zis cineva: „Am fost un unchi atât de mișto, încât acum sunt dezamăgit de tatăl care am devenit.“ Ca unchi, a interacționat din inimă cu copiii. Când a devenit tată, a simțit că trebuie să-și asume un anumit rol, dar acel rol l-a împiedicat să fie el însuși, să fie autentic.

EKR

Nu e întotdeauna ușor să afli cine ești în mod autentic. După cum mulți dintre voi poate știți, fac parte dintr-o serie de triplete. În copilăria mea, tripleții erau îmbrăcați toți la fel, primeau aceleași jucării, erau înscrși la aceleași activități extrașcolare și așa mai departe. Ba mai mult, oamenii reacționau la noi nu individual, ci ne luau la pachet. Indiferent cât de bine

învățam toate trei, mi-am dat seama repede că, indiferent dacă mă străduiam sau nu, luam tot timpul nota 7. Poate că una dintre noi merita 10, iar alta 5, dar profesorii ne confundau mereu, așa că era mai sigur să ne dea tuturor 7. Uneori, când stăteam pe genunchii tatei, știam că habar nu avea cine eram. Îți poți imagina ce efect are asta supra identității cuiva? Acum știm cât de important este ca individul să fie văzut, să fie recunoscut ca diferit de ceilalți. În prezent, când nașterile multiple au devenit la ordinea zilei, părinții știu să nu-și mai îmbrace și să nu-și mai trateze toți copiii la fel.

Să fac parte dintr-o serie de triplete a fost începutul căutării autenticității mele. Am încercat tot timpul să fiu eu însămi, chiar și atunci când nu era alegerea cea mai ușoară. Pentru mine nu există niciun motiv pentru care să fiu o prefăcută.

De-a lungul vieții, învățând să fiu cine sunt cu adevărat, am dezvoltat un simț aparte de a-i recunoaște și pe ceilalți oameni care sunt autentici. Îi „miros“, așa îmi place să zic. Nu o faci cu nasul, ci cu toate simțurile. Am învățat să-i miros pe cei pe care îi întâlnesc pentru prima dată și, dacă sunt autentici, îi las să se apropie. Dacă nu, mă îndepărtez de ei. Dacă ai des de-a face cu oameni pe moarte, ți se ascut simțurile care detectează autenticitatea.

Uneori, inautenticitatea nu era evidentă; alteori era cât se poate de evidentă. De exemplu, oamenii voiau adesea să pară „drăguți“ și să mă ducă cu mașina la conferințe, să mă urce pe scenă, împingându-mi scaunul cu roțile. Dar, după ce se întâmpla asta, de multe ori îmi era greu să găsesc pe cineva să mă ducă înapoi acasă. Și mi-am dat seama că, în acele situații, eram

pur și simplu folosită pentru a gădila ego-ul lor inflamat. Dacă ar fi fost cu adevărat drăguți și nu ar fi jucat un simplu rol, ar fi avut grijă și să ajung înapoi acasă în siguranță.

* * *

Cei mai mulți dintre noi jucăm diferite roluri de-a lungul vieții. Am învățat cum să facem trecerea de la unul la altul, dar de multe ori nu știm cum să vedem ce se află în spatele rolurilor. Rolurile pe care le avem — de soț, părinte, șef, băiat de treabă, rebel etc. — nu sunt neapărat rele și ne pot pune la dispoziție modele utile pe care să le urmăm în situații nefamiliare. Treaba noastră este să descoperim ce ne face bine și ce nu. E ca atunci când cureți o ceapă strat cu strat și, în timp ce faci asta, e posibil să-ți dea lacrimile.

Poate fi dureros, de pildă, să recunoaștem partea noastră negativă și să găsim moduri de a o exterioriza. În fiecare dintre noi există potențialul de a deveni oricine, pe un spectru care se desfășoară de la Gandhi la Hitler. Celor mai mulți dintre noi nu ne place ideea că avem un Hitler pe dinăuntru; nu vrem să auzim așa ceva. Dar cu toții avem o parte negativă sau un potențial de negativitate: a-l nega este cel mai periculos lucru pe care îl putem face. E îngrijorător când unii oameni neagă complet partea potențial întunecată din ei înșiși, insistând că nu sunt capabili de gânduri sau de acțiuni profund negative. Să recunoaștem că avem capacitatea de a face rău este un lucru esențial. După ce o recunoaștem, putem interveni asupra ei și ne putem elibera de ea. Și, pe măsură ce ne învățăm

lecțiile, desprindem adesea straturi-straturi de roluri și descoperim ce nu ne convine. Asta nu înseamnă că felul în care suntem, în esența noastră, este unul rău. Înseamnă că aveam o fațadă pe care nu o vedeam. Dacă descoperi că nu ești o persoană super-drăguță, e timpul să renunți la acea imagine și să fii așa cum ești, pentru că a fi o persoană extraordinar de drăguță în fiecare clipă a vieții tale înseamnă că ești fals. De multe ori pendula trebuie să ajungă în partea total opusă (devii ursuz) înainte de a se stabiliza undeva la mijloc, unde să descoperi cum ești cu adevărat — o persoană drăguță din compasiune, și nu cineva care oferă doar pentru a primi.

Și mai dificilă este renunțarea la mecanismele de apărare care ne-au ajutat să supraviețuim în copilărie, căci, după ce nu ne mai sunt necesare, aceste mecanisme se pot întoarce împotriva noastră. O femeie a învățat atunci când era mică să se izoleze de tatăl ei alcoolic: știa că era mai bine să plece de lângă el, să lase din cameră când situația devenea copleșitoare. A fost singura soluție pe care o copilă de șase ani o avea la îndemână când tatăl ei bea și urla la ea. A ajutat-o să facă față unei copilării dificile, dar acum, când era ea însăși mamă, o astfel de retragere le făcea rău copiilor ei. Trebuie să renunțăm la mecanismele care nu ne mai sunt de folos. Trebuie să le mulțumim și să ne eliberăm de ele. Iar uneori oamenii trebuie să țină doliu după acea parte din ei care nu a existat niciodată. Această mamică a trebuit să țină doliu după copilăria normală pe care nu a avut-o.

Uneori deținem multe astfel de roluri, dar, odată cu maturizarea, ne dăm seama adesea că ele au un preț.