

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

A absolvit Friends Seminary în 1954, apoi Harvard University 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 în instituțiile 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. Una dintre convingerile sale este că oamenii în care sălășluiește răul își atacă semenii în loc să se confrunte cu propriile lor eșecuri. Părerile sale religioase au fost criticate de anumiți fundamentaliști creștini (de exemplu, Debbie Dewart).

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 pe care le-a făcut M. Scott Peck în acest sens, în ultimii ani ai vieții.

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. *Drumul către tine însuși* este o carte devenită deja clasică — s-a vândut în peste 7 milioane de exemplare numai în SUA și Canada și a fost tradusă în mai mult de 20 de limbi. La Curtea Veche Publishing, de același autor au mai apărut: *Drumul către tine însuși și mai departe* (2008) și *Psihologia minciunii* (2009).

M. Scott PECK

Drumul către tine însuși

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

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de
LUCIAN POPESCU

Curtea
veche

BUCUREȘTI, 2013

și cei care se află în cea mai bună poziție pentru a înțelege din toate unghiurile situația în care vă aflați. La sfârșitul unei ore, după ce psihiatrul a avut șansa de a afla dimensiunile problemei voastre, puteți să-i cereți să vă recomande un terapeut mai puțin scump, dacă acest lucru este potrivit. Cei mai buni psihiatri vor fi de obicei destul de dispuși să vă spună ce practicanți în afară de medicii din comunitatea medicală sunt în mod special competenți. Bineînțeles, dacă față de doctor resimțiți vibrații bune, iar el este dispus să vă ia ca pacient, vă puteți încrede în el.

Dacă sunteți strâmtorați financiar și nu aveți asigurare medicală care să acopere costurile unei psihoterapii ca pacient neinternat, singura opțiune pe care o aveți este de a căuta asistență la un spital de stat cu secție psihiatrică sau la o clinică de sănătate mentală. Va fi stabilită o taxă în acord cu mijloacele de care dispuneți și veți fi destul de asigurați că nu veți cădea în mâinile unui escroc. Pe de altă parte, psihoterapia în clinici tinde să fie superficială, iar capacitatea voastră de a alege propriul terapeut poate fi destul de limitată. Totuși, deseori funcționează destul de bine.

Aceste scurte îndrumări probabil că n-au fost atât de precise pe cât ar fi dorit cititorii. Dar mesajul principal este că din moment ce psihoterapia necesită o relație intensă și intimă din punct de vedere psihologic între două ființe umane, nimic nu vă poate elibera de responsabilitatea de a alege personal acea ființă umană în care să aveți încredere ca îndrumător. Cel mai bun terapeut pentru cineva poate să nu fie cel mai bun pentru altcineva. Fiecare persoană, terapeutul sau pacientul, este unică și trebuie să vă bazați pe propria judecată intuitivă unică. Pentru că există unele riscuri, vă doresc noroc. Și pentru că actul de a intra în psihoterapie cu tot ceea ce implică ea este un act de curaj, aveți admirația mea.

martie 1979

M. Scott Peck
Bliss Road
New Preston, Conn. 06777

Cuprins

<i>Introducere. La 25 de ani de la prima ediție</i>	7
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1. Disciplina	
Probleme și dureri	13
Amânarea satisfacției	17
Păcatele tatălui	19
Rezolvarea problemelor și timpul	25
Responsabilitatea	31
Nevrozele și tulburările de personalitate	34
Fuga de libertate	39
Simțul realității	43
Transferul: harta expirată	46
Deschiderea față de confruntări	50
Refuzul adevărului	59
Echilibrarea	64
Sănătatea depresiei	69
Renunțare și renaștere	72
Capitolul 2. Iubirea	
Definiția iubirii	79
„Îndrăgostirea“	82
Mitul iubirii romantice	89
Mai multe despre granițele eului	92
Dependența	96
Investire fără iubire	104
„Sacrificiu de sine“	110

Iubirea nu este un sentiment	116
Munca atenției	119
Riscul pierderii	131
Riscul independenței	134
Riscul angajării	140
Riscul confruntării	151
Iubirea este disciplinată	156
Iubirea înseamnă separare	162
Iubire și psihoterapie	171
Misterul iubirii	182

Capitolul 3. Creșterea spirituală și religia

Viziunile asupra lumii și religia	185
Religia științei	193
Cazul lui Kathy	198
Cazul Marciei	208
Cazul lui Theodore	211
Copilul și apa din copaie	222
Viziunea științifică de tunel	226

Capitolul 4. Grația

Miracolul sănătății	233
Miracolul inconștientului	241
Miracolul serendipității	252
Definiția grației	259
Miracolul evoluției	262
Alfa și Omega	267
Entropia și păcatul originar	270
Problema răului	276
Evoluția conștiinței	279
Natura puterii	283
Grația și boala mintală: mitul lui Oreste	288
Rezistența la grație	296
Întâmpinarea grației	307

Cuvânt de încheiere	313
---------------------------	-----

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 presuposiție 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 psihiatrie 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 I

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 lor, a greutăților și dificultăților lor, 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. Cunoscut bine acest fel de a te văita, pentru că și eu i-am plătit tributul.

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?

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

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 între 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 amortirea 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, 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

* *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.

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 mentală. 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 entuziasat. „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 învărtea 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 un număr substanțial de adolescenți 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 dezastruoase, 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 infracțiuni 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 indisciplina 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 zeiești 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 căroro 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 obrăzniciiile 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 obrăzniciiile 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 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 rându-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 neglijăți, 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 mentală 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 ne-productiv. 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 grijă de ea; prin urmare, nu a mai avut grijă de ea însăși. Nu a simțit că merită să se autodisciplineze. În ciuda faptului că era o femeie inteligentă și competentă, îi lipsea cea mai elementară instruire în autodisciplină, pentru că îi lipsea o evaluare realistă a propriei valori și a valorii timpului ei. Atunci când a putut să-și dea seama că timpul ei este valoros, a urmat în mod natural faptul că a vrut să-l organizeze, să-l protejeze și să-l folosească la maximum.

Copiii mai norocoși, adică cei iubiți și îngrijiți de către părinți în mod constant de-a lungul copilăriei, vor intra în

perioada adultă nu doar cu un simț intern profund al propriei valori, ci și cu un profund sentiment intern de siguranță. Toți copiii sunt îngroziți de abandon și pe bună dreptate. Frica de abandon începe în jurul vârstei de șase luni, imediat ce copilul este capabil să se perceapă pe sine ca fiind un individ separat de părinții săi. Odată cu această percepție de sine ca individ, își dă seama că este complet neajutorat, total dependent și în întregime la mila părinților, în ce privește toate formele de întreținere și mijloacele de supraviețuire. Pentru copil, abandonarea de către părinți echivalează cu moartea. Mulți părinți, chiar dacă sunt relativ ignoranți sau duri, sunt în mod instinctiv sensibili la frica de a fi abandonați a copiilor lor și prin urmare le vor oferi în fiecare zi de sute și mii de ori asigurarea de care au nevoie: „Să știi că mama și tata n-or să te părăsească“; „Bineînțeles că mama și tata vor veni după tine“; „Mama și tata nu au să uite de tine.“ Dacă aceste cuvinte se potrivesc cu faptele, lună după lună, an după an, până în vremea adolescenței, copilul își va pierde frica de a fi abandonat și va dobândi sentimentul profund că lumea este un loc sigur și că există întotdeauna protecție când are nevoie de ea. Un astfel de copil, care simte că lumea e un loc sigur, are posibilitatea de a amâna o satisfacție sau alta, este sigur că ocazia satisfacției, cum ar fi căminul și părinții, este totdeauna valabilă.

Dar mulți oameni nu sunt atât de norocoși. Un număr substanțial de copii sunt în realitate abandonați în timpul copilăriei de părinții lor care mor, dezertează, sunt complet neglijenți sau, ca în cazul femeii analist financiar, nu au deloc grijă de ei înșiși. Alții, deși nu sunt abandonați în fapt, nu reușesc să primească de la părinți asigurarea că nu vor fi abandonați. Există părinți care, de exemplu, în dorința lor de a întări disciplina cât se poate de repede și de ușor, vor folosi pentru a-și atinge acest scop amenințarea cu abandonul într-un mod deschis sau subtil. Mesajul pe care ei li-l dau copiilor este: „Dacă nu faci exact ceea ce îți spun, nu am să te mai

iubesc și poți să-ți închipui ce înseamnă asta.“ Înseamnă, bineînțeles, abandon și moarte. Acești părinți își sacrifică iubirea pentru nevoia lor de a-și controla și domina copiii, iar răsplata este că acei copii vor fi excesiv de înspăimântați de viitor. Deci acești copii abandonați fie psihologic, fie în realitate intră în perioada adultă lipsiți de sentimentul că lumea este un loc sigur și protector. Dimpotrivă, ei percep lumea ca fiind periculoasă și înspăimântătoare și nu vor fi dispuși să abandoneze vreo satisfacție sau sentiment de securitate prezent pentru promisiunea unei satisfacții și a unui sentiment de securitate mai mari în viitor, deoarece viitorul le pare cu adevărat îndoielnic.

În rezumat, pentru a dezvolta la copii capacitatea de a amâna satisfacția, este necesar ca ei să aibă modele de autodisciplină, sentimentul propriei valori și, într-o anumită măsură, încredere în siguranța propriei existențe. Aceste „stăpâniri“ sunt ideal dobândite prin autodisciplină și printr-o grijă sinceră și consistentă din partea părinților; ele sunt cele mai prețioase daruri cu care tații și mamele îi pot binecuvânta. Când aceste daruri nu le sunt oferite de către părinți, este posibil ca ele să fie dobândite din alte surse, dar în acest caz procesul dobândirii lor constă invariabil într-o luptă dărză, deseori durând toată viața și deseori fără succes.

Rezolvarea problemelor și timpul

După ce am atins câteva dintre căile prin care iubirea părintească sau lipsa ei pot influența în general dezvoltarea autodisciplinii și, în particular, capacitatea de a amâna satisfacția, să examinăm acum câteva dintre căile mai subtile și totuși mult mai devastatoare prin care dificultățile de a amâna satisfacția afectează viețile celor mai mulți adulți. Pentru că deși majoritatea dintre noi, din fericire, dezvoltăm suficient o capacitate de a amâna satisfacția pentru a termina un liceu

sau o facultate și a ne lansa în perioada adultă fără a face vreo escală prin închisoare, dezvoltarea noastră tinde totuși să fie imperfectă și incompletă, cu rezultatul că și capacitatea noastră de a rezolva problemele vieții va fi tot imperfectă și incompletă.

La vârsta de 37 de ani, am învățat cum să fac reparații. Înainte, aproape toate încercările mele de a face reparații minore la instalațiile sanitare, de a drege jucăriile sau de a asambla piesele de mobilier după instrucțiunile hieroglifice de care erau însoțite au sfârșit în confuzie, eșec și frustrare. În ciuda faptului că reușisem să fac o școală medicală și să-mi întrețin familia ca funcționar și psihiatru cu mai mult sau mai puțin succes, mă consideram totuși un mecanic prost. Eram convins că am o deficiență cumva înăscută sau că de la natură îmi lipseau anumite calități tainice, responsabile pentru iscusința de mecanic. Apoi, într-o zi, la sfârșitul celui de-al 37-lea an al meu, ieșind la plimbare într-o duminică de primăvară, am dat peste un vecin care tocmai își repara mașina de tuns iarbă. După ce l-am salutat, am remarcat: „O, Doamne, chiar te admir! N-am fost niciodată în stare să repar astfel de lucruri sau să fac ceva asemănător.“ Vecinul meu, fără niciun moment de ezitare, mi-a replicat: „Asta pentru că nu-ți faci timp.“ Mi-am reluat plimbarea cumva descumpănit de răspunsul lui definitiv, spontan și simplu, ca al unui înțelept. „Doar nu cred că el are dreptate, nu-i așa?“, m-am întrebat. Mi-a rămas în minte ce mi-a spus, și data următoare când s-a ivit ocazia de a face o mică reparație am reușit să-mi reamintesc faptul că trebuia să-mi fac timp. Se blocase frâna de mână a automobilului unei paciente, iar ea știa că, pentru a o elibera, trebuia intervenit sub tabloul de bord, dar nu știa ce anume trebuie făcut. M-am lăsat în jos pe podeaua de sub locul din față al mașinii. Apoi mi-am acordat timp să-mi găsesc o poziție confortabilă. Odată ce m-am simțit confortabil, mi-am acordat timp să analizez situația. Am analizat-o câteva minute. La început, tot ce am văzut a fost o încurcătură de sârme, cabluri și stinghii din

care nu înțelegeam nimic. Dar încet, încet, fără grabă, am reușit să-mi concentrez privirea asupra mecanismului frânei și să-i dibuiesc configurația. Și așa a devenit clar pentru mine că exista un resort care împiedica eliberarea frânei. Am studiat pe-ndelete resortul până când am înțeles că, dacă îl apăsam de sus cu vârful degetului, el s-ar fi mișcat cu ușurință și-ar fi eliberat frâna. Așa am și făcut. O singură mișcare, o ușoară atingere cu vârful degetului și problema s-a rezolvat. Eram un maestru mecanic!

De fapt, nu am cunoștințele sau timp să dobândesc cunoștințele necesare în repararea diferitelor defecțiuni mecanice, datorită faptului că am ales să mă concentrez asupra unor chestiuni fără legătură cu mecanica. Așa că, de obicei, încă mai dau fuga la cel mai apropiat atelier de reparații. Dar acum știu că este vorba de o alegere. Am făcut această alegere și nu sunt nici blestemat, nici nu am un defect genetic, nici nu sunt incapabil sau neputincios. Și știu că eu și oricare alt individ normal putem rezolva orice problemă dacă suntem dispuși să ne facem timp pentru ea. Această idee este importantă, pentru că mulți oameni pur și simplu nu își fac timp pentru a rezolva multe dintre problemele lor spirituale, sociale sau intelectuale, așa cum nici eu nu mi-am făcut timp să rezolv probleme mecanice. Înainte de iluminarea mea în ce privește mecanica, mi-aș fi băgat stânjenit capul sub tabloul de bord al mașinii pacientei, aș fi smuls imediat câteva fire, fără nici cea mai vagă idee despre rolul lor, și apoi, după ce n-aș fi rezolvat nimic, m-aș fi spălat pe mâini și aș fi declarat că „sunt depășit“. Chiar aceasta este calea prin care multă lume abordează unele dileme ale vieții cotidiene. Femeia angajată ca analist financiar menționată mai devreme era o mamă iubitoare și devotată celor doi copii ai ei, dar destul de neajutorată. Era vigilentă și îndeajuns de preocupată pentru a percepe situația în care copiii aveau unele probleme emoționale sau când ceva nu mergea bine în educația lor. Iar atunci alegea inevitabil