

TREI

Povești orientale ca instrumente de psihoterapie

NOSSRAT PESECHKIAN

Traducere din engleză de Codruța Cuc

Cuprins

Prefața din partea colaboratorului	15
Prefață pentru a doua ediție în limba română	17
Prefața autorului	19
Partea I. Introducere la teoria poveștilor	25
Capitolul 1. Despre curajul de a risca o încercare	27
Capitolul 2. Psihoterapia populară în Orientul Mijlociu	29
Capitolul 3. O mie și una de nopți	31
Capitolul 4. Psihoterapia pozitivă	34
Capitolul 5. Psihoterapia transculturală	46
Capitolul 6. Poveștile ca instrument în psihoterapie	48
Capitolul 7. Funcțiile poveștilor	50
Capitolul 8. Repere pentru cititor	60
Capitolul 9. Sursele poveștilor	62
Capitolul 10. Personajul preferat în literatura Orientului Mijlociu	64
Capitolul 11. Autocunoașterea	67
Partea a II-a. Poveștile în practică	69
Capitolul 1. Parabole	71
Capitolul 2. Dilema și speranța medicilor	88
Capitolul 3. Sexualitate și căsnicie	108
Capitolul 4. Povești în psihoterapie	132
Capitolul 5. O colecție de povești pentru reflecție	174
Schițe biografice	185
Bibliografie	189

Lista poveștilor

Negustorul și papagalul	5
Nu totul dintr-odată	21
Amânarea	29
Cele trei figurine de aur	31
Comoara cunoașterii	34
Cele două jumătăți ale vieții	37
Dă-i mâna ta	43
O grădină pe terasa de pe acoperiș și două lumi	46
Jumătatea de adevăr	48
Profetul și lingurile lungi	50
Amenințarea	58
Prețul corect	60
Despre diferența dintre porțile orașului și guri	62
Cioara și papagalul	64
Cămila perfectă	67
Crede în Dumnezeu și leagă-ți cămila bine	71
Mâncătorul de curmale	72
Cărturarul și conducătorul de cămile	73
Hoțul sincer	75
Rugăciunea potrivită	75
Fariseul și vameșul	76
Bârna din propriul ochi	77
Vestitorul soarelui	77

Respectul pentru părinți	78
Umbre pe cadranul solar	78
Învățătorul, un grădinar	79
Relația dintre suflet și corp	79
Criza ca oportunitate	81
Judecata lui Solomon	83
Dreptatea din Viața de Apoi	85
Ce îl deosebește pe Hakim de Profet?	85
Miracolul rubinului	88
Necazurile împărtășite	90
Magicianul	91
Visul-dorință	93
Pe cine să crezi?	95
Hakimul le știe pe toate	96
Tratament pe căi ocolite	97
Înțelepciunea hakimului	98
„Vindecarea” califului	101
Tratamentul corect	103
Cine spune A trebuie să spună și B	104
Cămașa unui om fericit	105
Caftanul înfometat	107
Vizitatorii și elefantul	108
O poveste de drum	110
Despre norocul de a avea două soții	113
Cuiburile murdare	116
Doi prieteni și patru femei	119
Căsătoria, ca o floare	121
Comparațiile șchiopătează	122
Fierul nu este întotdeauna tare	125
Cincizeci de ani de politețe	126

Respect pentru oameni și cărți	128
Vrăbioiul-păun	129
Curajul de a spune adevărul	132
Un motiv să fii recunoscător	134
Răzbunarea omului care spune mereu da	137
Un model bun	141
Barba de lână	143
Cumpătare costisitoare	145
Secretul bărbii lungi	148
Un om, un cuvânt	150
Slujitorul vinetei	152
Sarcofagul de sticlă	154
Despre cioară și păun	157
Niciun maestru nu pică din cer	159
Ești atotștiutor!	161
Sunt la fel de puternic ca acum patruzeci de ani	163
Delirul vindecat	165
Un judecător înțelept	168
Alt program lung	169
Pilonii de aur ai cortului	172
Dificultatea de a face lucrurile bine pentru toată lumea	174
Uleiul de trandafiri al celui ce curăță canalul	175
Ce are omul are	176
Reazemul pentru aducere aminte	176
Recompensa pentru curățenie	177
Despre viața eternă	177
Îndatoririle împărțite	178
Înțelepciunea maestrului	179
Răzbunare târzie	179

Partea întunecată a soarelui	180
O afacere bună	180
Teoria și practica în cunoașterea oamenilor	181
Valoarea unei perle	182
Mullahul cel politicos	183

1.

Despre curajul de a risca o încercare

Un rege își puse curtenii la încercare pentru un post important. Numeroși oameni puternici și înțelepți se aflau în jurul lui. „Înțelepților — spuse regele —, am o problemă, și vreau să văd care dintre voi este în stare să o rezolve.” Îi conduse pe oameni la o ușă enormă, mai mare decât văzuse cineva vreodată. Regele le explică: „Aici vedeți cea mai mare și cea mai grea ușă din regatul meu. Care dintre voi poate să o deschidă?” Unii dintre curteni scuturară doar din cap. Alții, care se numărau printre cei înțelepți, se uitară la ușă mai de aproape, dar recunoscură că nu pot să o deschidă. Când înțelepții spuseră asta, restul curții consimți că această problemă era prea dificil de rezolvat. Un singur vizir se duse la ușă. O examinează cu ochii și cu degetele, încercă mai multe modalități de a o deschide și, în cele din urmă, o trase cu o smucitură puternică. Și ușa se deschise. Fusesse lăsată întredeschisă numai, nu închisă complet, și nimic altceva nu fusese necesar, decât bunăvoința de a realiza ceva și curajul de a acționa cu îndrăzneală. Regele spuse: „Vei primi postul de la curte, pentru că tu nu te bizui doar pe ceea ce vezi sau auzi; tu îți pui propriile puteri în joc și riști o încercare”.

În ultimii ani am adunat o serie de mituri și fabule orientale (mai ales persane). Am ales aceste mituri pentru că ele arată

Respect pentru oameni și cărți

conflicte interioare și neînțelegeri între oameni, elucidând cauzele și rezultatele acestor probleme. Faptul că m-am orientat spre povești orientale nu este fundamental important. În multe privințe, miturile și înțelepciunea orientală și cea occidentală au rădăcini comune; ele s-au separat în principal ca rezultat al tensiunilor istorico-politice.

Tindem să privim poveștile, basmele, povestirile, miturile și parabolele ca domeniu propriu copiilor. Există ceva învechit în ele. Acea bunică ce spune povești, în Vest, pare să aparțină trecutului, în aceeași măsură cu povestitorul profesionist din Orient. Această evoluție ar putea avea de-a face cu faptul că poveștile și miturile se adresează mai puțin rațiunii, logicii simple și, prin urmare, principiului realizării, decât intuiției și fanteziei. Multă vreme, poveștile au fost folosite în mod tradițional în educație. Erau mijloace prin care se transmiteau și se ancorau în conștiința umană valori, concepții morale și modele de comportament. Valoarea lor considerabilă de divertisment le-a făcut potrivite pentru acest lucru. Ele erau mierea ce îndulcea chiar și cea mai amară lecție și o făcea interesantă.

„Morala” poveștilor este transmisă în moduri variate. Uneori este vizibilă imediat; alteori este deghizată, ascunsă sau abia insinuată.

2.

Psihoterapia populară în Orientul Mijlociu

AMÂNAREA

Un om care fusese condamnat la moarte se aruncă implorând la picioarele hakimului, cel mai înalt judecător. Dar acesta nu dădu crezare cuvintelor lui și nu găsi martori pentru nevinovăția lui. Hakimul era imuabil ca justiția însăși. Când toate rugămințile omului se dovediră în zadar, el ceru să i se îndeplinească dorința de pe urmă. E ușor, se gândi judecătorul, să arăți o ultimă îngăduință cuiva care stă în fața morții. Și, oricum, mila este cea mai bună cale de a-ți lua o piatră de pe inimă pentru un act de dreptate care — cum știe toată lumea — poate să iasă prost. „Care este dorința ta?” întrebă judecătorul. „Stăpâne, singura mea dorință este să fiu lăsat să spun rugăciunea din două părți (Dorekaat).” Hakimul făcu un gest de generozitate și îi acceptă dorința. Dar omul se uită numai la judecător cu ochi temători. Niciun cuvânt nu ieșea de pe buzele sale. Judecătorul își pierdu răbdarea și întrebă răstit: „De ce nu spui rugăciunea?” „Stăpâne, răspunse omul, nu mă simt în siguranță. Cine îmi poate

Respect pentru oameni și cărți

garanta că sabia groaznică a călăului nu-mi va reteza capul înainte să-mi termin rugăciunea?” „Bine”, răspunse judecătorul, întorcându-se spre oamenii care erau de față. „Jur pe Allah și pe profeți că nu ți se va întâmpla nimic câtă vreme nu ți-ai terminat rugăciunea.” Omul căzu în genunchi, își înclină capul către Răsărit și își începu rugăciunea. După prima parte, se săltă brusc și nu mai continuă să se roage. „Ce înseamnă asta?” întrebă furios judecătorul. „Vrei să simți deja sabia dreptății pe gâtul tău?” „Stăpâne, ai jurat în fața lui Allah că voi putea să îmi rostesc rugăciunea din două părți înainte de execuție. Am terminat prima parte, dar tocmai m-am decis să aștept să spun cea de-a doua parte peste douăzeci și cinci de ani.”

În țările orientale, poveștile au fost îndelung folosite pentru a preda lecțiile vieții. Această funcție este împletită cu plăcerea și amuzamentul. Cel mai adesea, povestitorii și dervișii erau cei care aduceau oamenilor poveștile, ajutând astfel la satisfacerea unei nevoi majore de informare, identificare și de sprijin în tratarea problemelor vieții. Poveștile erau alcătuite parțial din zicători religioase provenite din *Coran*; altele erau direct legate de interacțiunea umană. Ele au preluat funcția sfaturilor bune și a măsurilor severe. Oamenii se întâlneau în cafenele, în saloane special făcute pentru povestit sau în mari reuniuni de familie, mai ales joia seara, deoarece vinerea este zi de sărbătoare în Orient. Unele povești erau narate; altele erau cântate sau reprezentate dramatic. Prin aceste abordări, ele stârneau sentimentele ascultătorilor, care plângeau sau râdeau pe parcurs în mod spontan. Din câte știu eu, acesta era înainte singurul eveniment public la care bărbații și femeile — cele din urmă acoperite masiv cu văluri, desigur — puteau participa împreună.

3.

0 mie și una de nopți

CELE TREI FIGURINE DE AUR

Odată, un rege vru să testeze istețimea și subtilitatea regelui vecin și discernământul poporului aceluia. Așa că îi trimise regelui trei figurine de aur, toate cu aceeași înfățișare și cu aceeași greutate. Regele trebuia să afle care dintre ele era cea mai prețioasă.

Împreună cu supușii săi, regele se uită la figurine, dar fu incapabil să vadă cea mai mică diferență între ele. Chiar și cei mai înțelepți din ținut erau gata să garanteze că nu era nicio diferență. Era deprimant pentru rege să se gândească la rușinea de a avea un regat unde nimeni nu era suficient de luminat pentru a cumpăni valorile diferite ale figurinelor. Întreaga țară luase parte la eveniment și toți oamenii făcuseră tot ce le sta în putere. Când erau pe punctul de a renunța, un tânăr le trimise vorbă din închisoare. Va stabili diferența, dacă îl vor lăsa numai să vadă figurinele. Regele puse să fie adus la palat și îi predă figurinele. Tânărul le examinează foarte atent. În cele din urmă, stabili faptul că toate trei figurinele aveau o mică gaură în ureche. Cercetând mai departe, introduse un fir subțire de argint. Descoperi că, la prima figurină, firul apăru din nou prin gură. La a

Respect pentru oameni și cărți

doua figurină, firul ieși prin cealaltă ureche. La a treia, firul ieși până la urmă prin buric. După ce se gândi puțin la aceasta, se întoarse la rege.

„Înălțimea Voastră, spuse el, cred că soluția acestei ghicitori stă înaintea noastră ca o carte deschisă. Trebuia doar să încercăm să citim această carte. Vedeți, așa cum fiecare om este diferit de toți ceilalți, așa fiecare dintre aceste figurine este unică prin ea însăși. Prima ne amintește de oamenii care dau fuga și repovestesc ceea ce tocmai au auzit. A doua figurină este ca persoana căreia veștile îi intră pe o ureche și îi ies pe cealaltă. Cea de-a treia, însă, seamănă foarte mult cu o persoană care păstrează pentru sine ceea ce aude și lasă să-i miște inima. Stăpâne! Pornind de aici ar trebui să judeci valoarea figurinelor. Pe cine ți-ai dori drept confident? Pe cel care nu poate ține nimic pentru sine? Pe cel ce-ți consideră cuvintele cu nimic mai însemnate decât vântul? Sau pe cel care este păstrător demn de încredere al cuvintelor tale?“

Ca element de terapie populară, poveștile s-au ocupat de conflictele interioare cu mult înainte ca psihoterapia să devină o disciplină științifică. Există nenumărate exemple cum poveștile au fost folosite pentru a trata problemele vieții și, în sensul cel mai larg al cuvântului, ca psihoterapie. Probabil cel mai cunoscut dintre aceste exemple este colecția de povești *O mie și una de nopți*, a căror poveste-cadru arată cum poveștile erau folosite pentru a ajuta la vindecarea unui conducător bolnav psihic. Povestea poate fi privită din două puncte de vedere: în primul rând, este tratamentul cu succes al sultanului bolnav de către isteața Șeherezada. În al doilea rând, poveștile sunt *tratamente* pentru cititori și ascultători, care, pe măsură ce rețin conținutul poveștilor, trag învățăminte din ele și le încorporează în propriile gânduri. Și alte povești au același efect, indiferent dacă vin din zone culturale orientale, europene sau din alte zone.

Pe lângă valoarea lor de *l'art pour l'art*, genuri precum poveștile, basmele, miturile, fabulele, parabolele, producțiile

Respect pentru oameni și cărți

artistice, poezia, glumele și așa mai departe sunt unelte de terapie și pedagogie populară, unelte cu care oamenii s-au ajutat pe sine cu mult înainte de dezvoltarea psihoterapiei. Totul mă duce la întrebarea: nu pot fi folosite aceste unelte, în mod intenționat și conștient, și în tratamentul terapeutic al conflictelor și în psihologia practică, fără a fi respinse ca fleacuri copilărești sau curiozități nostalgice, având nimic altceva decât valoare sentimentală? În practica mea medicală, seminarii și cursuri, am descoperit fără încetare că parabolele și poveștile orientale sunt cele care îi vorbesc ascultătorului sau pacientului. Pentru mine, sunt imagini transpuse în limbaj. Ele conduc la înțelegere și ajută la dezvoltarea abilității de a empatiza.

Mulți oameni se simt împovărați excesiv când se confruntă cu conceptele abstracte și cu teoriile psihoterapiei. De vreme ce psihoterapia nu se desfășoară doar între specialiști, ci reprezintă o punte către pacienți, nonspecialiști, este esențial ca terapia să fie comprehensibilă. Comprehensiunea poate fi stimulată prin povestea mitologică, prin imaginea verbală. Ea leagă conținuturi și evenimente spirituale, umane și sociale și oferă posibile soluții. Fiind independent de lumea nemijlocită a experienței pacientului și nedeclanșându-i rezistența la dezvăluirea slăbiciunilor lui, exemplul mitologic, folosit conștient, poate ajuta pacientul să dezvolte o nouă atitudine față de conflictele sale. Înțelegerea acestui fapt m-a determinat să includ în procesul terapeutic reflecția metaforică, precum și povești mitologice și fabule, ca mijloace ale comprehensiunii.

4.

Psihoterapia pozitivă

COMOARA CUNOAȘTERII

Tractorul unui fermier nu mai mergea. Toate încercările fermierului și ale prietenilor săi de a-l repara dăduseră greș. În cele din urmă, fermierul ajunse să cheme un specialist. Omul examinează tractorul, activează demarorul, deschide capota și se uită atent la tot. Până la urmă, luă un ciocan. Cu o singură lovitură într-o anumită parte a motorului, îl făcu să meargă din nou. Motorul zumzăi ca și cum n-ar fi fost niciodată defect. Dar, când fermierul văzu nota de plată a expertului, se înfurie foarte tare. „Cum, vrei cincizeci de tomani”, când tot ce ai făcut a fost o lovitură cu ciocanul?“ „Dragă prietene, răspunse omul, pentru lovitura cu ciocanul am calculat numai un toman. Dar trebuie să cer patruzeci și nouă de tomani pentru știința mea unde să lovesc.“

Din 1968, am lucrat la un nou concept de autoajutorare și psihoterapie (analiză diferențială), pe care o numesc Psihoterapie

* Veche monedă a Iranului, înlocuită în 1932 cu rialul, un toman fiind egal cu 10 riali. (N.red.)

pozitivă. Pentru că principiile și tehnicile acestei metode sunt explicate în detaliu în cartea mea *Psihoterapie pozitivă. Teorie și practică*, voi da aici numai un rezumat.

Psihoterapia pozitivă are trei aspecte:

- a) Punct de plecare pozitiv
- b) Proceduri legate de conținut
- c) Cele cinci faze ale psihoterapiei pozitive.

A) PUNCTUL DE PLECARÉ POZITIV

Termenul de „psihoterapie pozitivă” ar trebui să indice gândirea transculturală. Conform semnificației originare (lat. *positum*), „pozitiv” înseamnă „factual”, „dat”. Bolile, tulburările și încercările nereușite de a rezolva probleme nu sunt singurele lucruri care sunt factuale și date; printre lucrurile date se numără și capacitățile și posibilitățile pe care le are fiecare persoană, posibilități care îi permit să găsească soluții noi, diferite și poate chiar mai bune. Nu am aderat, prin urmare, la evaluările obișnuite ale conflictelor, bolilor și simptomelor. În schimb, am încercat să luăm în considerare alte evaluări ale problemelor și să le privim într-o nouă lumină. Este deosebit de important să amintim că pacientul nu aduce cu el doar boala; el aduce, de asemenea, și capacitatea de a o învinge. Aici este sarcina terapeutului să îl ajute. În punctul de plecare pozitiv, există o încercare de a lucra cu pacientul pentru a transmite posibilități și soluții alternative, care, până în acel moment, s-au aflat dincolo de orizontul conștiinței. Acestea ne îngăduie să ne schimbăm perspectiva și să ne inspirăm din alte modele de gândire decât cele care ne-au ținut inițial captivi în vechile noastre conflicte. De exemplu, când soțul, soția sau un prieten ne-a fost infidel, avem multe „remedii” la îndemână, fiecare producând o consecință proprie. Putem folosi o pușcă sau un cuțit pentru a restabili „dreptatea” și „onoarea”. Putem să ne