

Grigoris Vasiliadis

Psiholog – Psihoterapeut

Cât suporti adevărul?

*Sfaturi terapeutice
despre suflet și relații*

Traducere din limba greacă:

Cristian Spătărelu

EDITURA EGV MENITA

2018

Grigoris Vasiliadis s-a născut la Tesalonic și a petrecut anii copilăriei la Tesalonic și în Nea Zihni, regiunea Serres. Din anul 2002 trăiește și lucrează în particular ca psihoterapeut la Atena.

A studiat Psihologia la nivel universitar și post-universitar la universități recunoscute de stat din Grecia, Olanda și Marea Britanie.

În anul 2005 a obținut titlul de doctor în Psihologie la Secția de Psihologie a Universității „Aristotel” din Tesalonic.

A fost cadru didactic în cadrul unor programe de studii universitare și post-universitare de consiliere și psihologie, referent la seminarii și congrese științifice având ca tematică psihoterapia și consilierea, în Grecia și Europa.

Preocupările lui din domeniul științei și cercetării în spațiul psihoterapiei sunt focalizate pe aplicațiile psihologiei profundului din practica terapeutică, pe relația dintre religie și psihoterapie și pe modalitățile în care se corelează deontologia morală a psihologilor cu eficacitatea practicii psihoterapeutice.

Din anul 1997 lucrează în domeniul psihoterapeutic cu adulți, individual sau în grup, folosind metodologiile psihoterapiei sistematice și existențiale.

Este membru al Asociației Psihologilor Greci (APG) și al Uniunii Europene a Psihoterapiei Familiei (EFTA – European Family Therapy Association).

Este autorul cărții de autocunoaștere *Călătoria psihoterapeutică. De la frica întunericului la lumina cunoașterii*, Ed. Write and Pigi, Octombrie 2014.

Articole și interviuri ale lui sunt publicate pe pagina de internet www.aftognosia.gr.

Puteți să comunicați electronic cu autorul pe adresa de email info@autognosia.gr și pe pagina de facebook www.facebook.com/GrigorisVasileiadisPhD.



Cât ne costă să ne renaștem

Unii spun că fiecare din noi, dacă vrea, poate deveni om bun. De altfel asta nu costă nimic. Dar e greșit. Pe „ego”-ul tău îl costă o moarte foarte scumpă pentru tine – singura moarte de care ți-e teamă cu adevărat. Însă o moarte care aduce o naștere cutremurătoare! Nașterea ta ca om.

Omul renăscut n-are nevoie să fie „om bun”. E suficient că s-a renăscut din cenușa lui. „Omul bun” de obicei nu este renăscut. De aceea deseori rămâne gol pe dinăuntru, închipuindu-și că în profundele lui lipsuri este îndeștulat. De aceea nu-l costă mult și costul este repede achitat.

Nu vrei să te abați de la calea obișnuinței

Nu urci treptele autocunoașterii bazându-te pe obișnuință. Mergând pe calea obiceiurilor tale nu vei întâlni ciclopi și lestrigoni¹. Însă nici nu vei câștiga ceva din această călătorie. Doar ajungând la capătul țărmului cunoscut de tine vei putea vedea largul mării ce te așteaptă dintotdeauna s-o cercetezi străbătând-o. Doar în centrul labirintului, când vei atinge marginile sinelui tău, îl vei vedea pe Dumnezeu față către față.

¹ Lestrigonii sunt un popor mitic de giganți canibali. (n. trad.)

Rupe în sfârșit lanțul fricii

Încetează să spui lamentațiile, supărările și temerile tale celorlalți, prietenilor și rudelor tale, sub pretextul exprimării și comunicării libere. Nu este o reacție psihică sănătoasă la greutățile pe care le întâlnești în viață să te refugiezi în monomania² fricii. Nu te va face mai puternic închiderea ta în fața perspectivei bucuriei.

Dacă este să împărtășești celorlalți ceva plăcut, optimist și încurajator, ceva care alină durerea și frica semenului tău, ceva care răspândește valuri de iubire, atunci da, vorbește! Strigă-l, scrie-l pe pereți, rostește-l, transmite-l pe orice cale!

Sufletul uman și societățile sunt ca floarea soarelui: mereu se revigorează luând putere de la lumina soarelui.

Pofta vine mâncând

Mulți spun: „Fă un lucru doar dacă-l faci din toată inima...!”. Dar nu este așa. Aici e nevoie de discernământ.

Deseori, înainte de a recunoaște că ceva vine din spațiul inimii, din spațiul voinței sincere, curate și unitare, este important să intri în procesul testării acestuia. Să faci loc încă unei încercări șovăitoare și îndoielnice, încât să oferi sinelui tău modalitatea de a conștientiza trăirea autentică provenită din inimă.

² Stare patologică manifestată prin obsesia unui singur gând; idee fixă. (n. trad.)

Să nu pretinzi ca lucrurile să fie perfecte și finalizate, mai ales atunci când te afli încă la primii pași ai autocunoașterii.

Încercând să faci un lucru pe care nu-l cunoști încă din experiență, dar spre care ești dispus psihic, atragi acel lucru, iar acela la rândul lui te invită să-l faci!

„Pofta vine mâncând” în lucrurile ce cu adevărat ai nevoie în cele din urmă să ți se întâmple.

Fă-le, deci, chiar și cu... „jumătate de inimă”. Și... de unde știi!? Poate că și cealaltă jumătate se va deschide din admirație, din dragoste pentru cea dintâi jumătate.

Asumarea răspunderii pentru propriul eșec suprimă nevoia de a-i critica pe ceilalți

Oamenii de obicei au iluzia că cel mai bun mod de a alunga vinovăția pe care o simt față de alegerile lor interioare este să dea vina pe ceilalți, deseori acuzându-i pentru sentimentele lor de inferioritate, care cu ușurință și superficialitate sunt localizate în ceilalți. Îi învinuiesc pe ceilalți cu înverșunare, sperând inconștient că se vor descărca de povara propriei vinovății pentru greșelile, imperfecțiunile și neglijențele prin care de obicei fără să-și dea seama au rănit lăuntric sentimentul coeziunii și siguranței psihice.

Însă se întâmplă exact invers: după fiecare „bârfă” agresivă, după fiecare critică răuvoitoare, se simt totdeauna mai goi. Doar puțini se simt

mai nevinovați. Sunt chiar mai expuși și neapărați în conflictele și dialogurile lor interioare. Chiar mai insuficienți existențial și mai incapabili să argumenteze și să dea sens alegerilor lor.

Dimpotrivă și – doar aparent – paradoxal, atunci când încep să-și asume răspunderea părților lor „păcătoase”, adică a mobilelor lor nevrotice, care revendică superficial (fiecare în contul său) „autoîndumnezeirea”, când încep să recunoască cioburile imaginii de sine problematizate în loc să le „arunce” nepăsători pe spatele semenilor lor lipsiți de apărare, când încep să se implice cu adevărat și să ia pe propriii umeri neputințele și eșecurile lor, atunci încetează pe nesimțite să le mai proiecteze asupra altora. Încetează să-i mai învinuiască cu ușurință. Pretențiile lor agresive ca ceilalți să fie „perfecti” se atenuează, întorcându-se cu bunăvoință de acum spre sinele lor. Simultan dialogurile interioare se liniștesc și perspectiva „venerării” ego-ului lor își schimbă sensul. Îndoiala interioară devine stimul al autocunoașterii eficiente, al autoacceptării și împăcării cu părțile lor „păcătoase”.

Din momentul în care îmbrățișează lăuntric, cu dispoziție de iubire, aceste măști vulnerabile ale lor, nu mai văd motivul să nu facă și cu ceilalți oameni același lucru. Îi utilizează pe foștii oameni „răi” ca pe niște oglinzi în care văd în profunzime eșecurile lor și, „îmbrățișându-i” pe semenii lor cunoscuți de acum, adâncesc autoacceptarea lor. Construiesc mai statornice temeliile iertării de sine și ale cuprinderii mai mari și mai calitative a celorlalți într-o

imagine unitară: imaginea unei lumi exterioare care corespunde calitativ cu cea interioară. A unei lumi în care diferențele nu sunt trăite ca niște stimuli de stres (de vreme ce diferențele reflectă rupturi).

Pentru cel care a terminat într-o măsură satisfăcătoare (pentru el) „puzzle”-ul autocunoașterii și suferă – în funcție de bunăvoința și pretențiile lui – acțiunea renăscătoare a unității interioare, nu există și nu este nevoie de fisuri și rupturi.

Costul și sensul vieții

Sinele copilăresc și imatur, adică egocentric, este guvernat și atras de gândirea magică. Acesta revendică, ca pe un drept convenit al său, cărarea ce conduce la nemurire. Crede că prin „atingerea baghetei magice” este în postura de a deveni deținătorul comorii indestructibile, a sensului vieții. Pune întrebări grele sperând la răspunsuri ușoare.

Majoritatea oamenilor cred că ar fi cu adevărat fericiți dacă ar găsi sensul vieții, dacă ar da peste el, atât de lesne și ușor ca și când ar bea un pahar cu apă sau când ar râde spontan la o glumă bună... Ca atunci când merg fără efort pe o cărare coborâtoare.

Într-adevăr, sensul vieții este un lucru deosebit de ușor. Însă nu pentru sinele complicat și fragmentat. Este disponibil, simplu și ușor de asimilat pentru sinele nostru copilăresc, natural și – în starea lui inițială – unitar.

Pentru cel care, încheind cu succes ciclurile imaturității timpurii, este capabil să stea cu serio-

zitate statornică în fața tuturor eventualelor întâmplări ale vieții și care este stăruitor pe plan psihic și receptiv la rezultatul marilor lui investiții psihice, sensul vieții este în funcție de nivelul autocunoașterii, de cuceririle conștiinței de sine, de calitatea percepției, a efortului, a obiectivelor, a pregătirii existențiale, de voința unitară a căutărilor lui.

Deși sensul vieții niciodată nu se dăruiește, pare să se ofere pe neașteptate și deseori se apropie „ca un fulger” de cel care s-a pus în legătură cu el, întrucât și-a dorit foarte mult asta. Celui care are multe de dat i se vor da, i se vor întoarce toate.

Celui care vrea să „cumpere” ieftin sensul vieții, tocmai această „dorință” a lui îl va costa scump. Fiindcă este comună pentru toți următoarea lege spirituală: Cel care cumpără ieftin, vinde ieftin.

Dreptatea care ne înăbușă

Auzim deseori: „Faptul că am dreptate mă înăbușă!...”. Dar, dacă este ceva care ne „înăbușă”, este rezistența noastră statornică și intensă la acceptarea posibilității ca în cele din urmă noi să fim cei care nedreptățesc!

Ego-ul nu este în măsură să se recunoască ca subiect, ca autor moral al nedreptății. Mai ales nu suportă să-și asume răspunderea părților lui umbroase, de vreme ce acestea nu sunt în proprietatea lui. De asemenea, o astfel de intenție ar submina autosuficiența lui interioară. Ar zdruncina ireparabil iluzia coerenței lui lăuntrice, întrucât l-ar chema să includă

fragmente cu care nu suportă să coexiste. Fragmente care îl provoacă să-și redetermine ființa psihică.

Pentru a menține legitimitatea puterii lui „ilegale”, ar trebui ca printr-un oarecare mod artificial să justifice nedreptatea pe care a provocat-o, adică să justifice motivele faptei lui. În loc de aceasta, aruncă automat responsabilitatea gândurilor, intențiilor și faptelor lui pe umerii altcuiva, pe cel din fața lui, adică aruncă motivele faptelor lui asupra ego-ului celorlalți oameni. Respingând poziția de subiect și adoptând rolul obiectului nedreptății (comisă de altcineva) se autoîndreptățește și, „plângându-și soarta”, se închide și mai ermetic în cochilia autosuficienței lui psihopatologice.

„Dreptatea” mereu înăbușă, epuizându-l existențial pe cel care o revendică, pentru că este mișcarea finală a introvertirii autoîndreptățitoare care-l condamnă pe cel „nedreptățit” voluntar la izolarea lui de alte alegeri, cu un mai mare grad de libertate. Revendicându-ți dreptatea, în această încercare disperată de menținere a ego-ului tău departe de fisuri, faci din „dreptatea ta” colivie și din „drepturile tale” paznic al temniței tale.

Singura identitate care ți s-a dat din naștere este ego-ul tău. Întrucât ai învățat să te identifici cu realitatea incontestabilă ca și când aceasta ar fi singura, pe bună dreptate o iubești și o păzești ca pe singura și neprețuita ta comoară.

Libertatea ta este evaluată de gradul în care decizi conștient să predai ego-ul tău fără perspectiva vreunei răsplăți viitoare. Ești liber în măsura în care

Respect pentru oameni și cărți

te dăruiești pentru a ți se dărui golul, lipsa oricărei răsplăți viitoare.

**Să nu-l crezi pe cel ce-ți spune:
„N-ai nicio șansă!”**

Chiar dacă Însuși Dumnezeu îți va spune personal că nu ai speranță de mântuire, să nu-L crezi! Tu îngrijește-te să te căiești de ceea ce ești astăzi și foarte curând și Dumnezeu „va regreta” hotărârea pe care a luat-o pentru tine.

Frica de bucuria nevinovată

Cea mai mare frică a noastră este întâlnirea și relația noastră vie cu fericirea absolută. Singura noastră grijă este să ne păzim sărăcia.

Ceea ce te înspăimântă mai mult nu este eventualitatea de a eșua să devii ceea ce vrei. Dacă ceva îți înmoaie genunchii și în profunzime și pe neașteptate te înfricoșează, acest ceva este sinele tău auto-realizat. Te tulbură adânc eventualitatea de a te despărți de relația ta statornică, letargică și simbiotică cu imaginea de sine foarte deficitară și de siguranța pe care o simți în ea. Realizarea posibilităților tale cu adevărat dumnezeiești te confruntă inevitabil cu întristarea și plângerea în fața morții idolilor tăi exteriori și interiori bine hrăniți.

Evitând plângerea, te depărtezi desigur și de prilejul învierii tale existențiale și al nașterii tale ontologice. Dacă nu te topești ca ceara, dacă nu arzi

până ce va deveni cenușă tot ceea ce admiri și râvnești din starea sinelui tău efemer și mediocru, nu vei răspândi mireasma iubirii.

Entuziasmul lui Dumnezeu

Starea firească a omului întru cunoaștere este entuziasmul. Etimologia cuvântului arată modul legăturii sentimentului cu sufletul profund [Ενθουσιασμός (Entuziasm) – εν θεός (întru Dumnezeu) – Θεός (Dumnezeu) = de la verbul Θέω = alerg, mă grăbesc să ajut. Θεός (Dumnezeu) = Cel care se grăbește să ajute].

Omul cu adevărat bucuros nu poate decât să devină întru Dumnezeu. Bucuria adâncă, conștiință și indestructibilă este convingerea și credința că nu ești singur și neajutorat fiindcă știi că Dumnezeu este cu tine.

Viața ta avea un sens deficitar înainte de căutarea înflăcărată a Lui. Nimeni și nimic nu este capabil să dea un sens mai deplin și mai statornic vieții psihice a omului, decât cunoașterea că Dumnezeu îl iubește absolut și necondiționat. Entuziasmul este revărsarea, consecința firească a acestei cunoașteri. Este cununa unei vieți conduse și guvernate de trăirile recunoștinței nesilite și a dăruirii cu mulțumire. A unei vieți în care sentimentul siguranței și puterii vine ca o consecință a acceptării și predării voluntare a nesiguranței și slăbiciunii personale.

Entuziasmul este însușirea statornică a omului care vede clar adevărul și se inspiră din el, fiindcă an-