

DESPRE AUTOR

Singurătatea

Olga Krasnikova este psiholog consultant, profesor universitar, membru al Mișcării Naționale de Antropologie, Psihologie și Psihoterapie creștină, conducător al Centrului usi de psihologie, Împreună cu Nicanor Dumitru Bălășoiu la Institutul de psihologie creștină.

Traducere din limba rusă de
Adrian Tănăsescu-Vlas

De la învățare în cadrul cursurilor seminarii și traininguri, dă consultații din anul 1999. În anul 2003 a început să predă psihologie creștină în Universitatea Ortodoxă „Sf. Nicolae” din Moldova. În anul 2009 a participat la întâlnirea internațională organizată de psihologii și teologii creștini români la momentul de lansare a volumului conceput de ea, propriu „Etapă de creștere și dezvoltare în identitate”, „Psihologia familială creștină”. Relația psihologică practică de

editura
Σοφίας

București

CUPRINS

REZERVA	1
INTRODUCEREA	3
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

Respect pentru oameni și cărti	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
-------------------------------	-----

Vă așteptăm la
LIBRĂRIA SOPHIA
str. Bălcescu Vodă nr. 19,
040151, București, sector 4
(îngăduind Facultatea de Teologie)
tel. 0721.245.618
www.librariaspophia.ro

*Sacrifică puțină vreme
pentru a răspăti cărțile noastre;
este cu nerăbdare să nu găsești ceea ce
pe gustul și sprijinul tău!*

CUVÂNT ÎNAINTE

Cuvântul „singurătate” e folosit adeseori pentru a desemna stări total diferite. Există o singurătate pentru care este caracteristică propoziția: „nimeni n-are nevoie de mine” –, cu toate că respectiva persoană poate fi foarte necesară și apreciată la locul de muncă, poate trăi într-o familie mare, exact ca în poezioara aceea pentru copii: „Bielul copil e orfan – n-are pe nimene afară de mamă, tată, tușică, afară de unchi, de bunic, de bunică.” Există „singurătatea în doi”, atunci când iubești pe cineva, și totuși sentimentul singurătății se păstrează. Există singurătatea genului și conducătorului, a „oii negre” și a „sufletului găștii”. Singurătatea poate să apară la necaz sau la boală, dar și în clipele fericite. Pentru unii, singurătatea e o stare aducătoare de bucurie, de odihnă, dar atunci nu mai e vorba atât de singurătate, cât de însingurare, adică de starea în care omul se bucură să rămână singur cu sine însuși. Mai există și tipul de însingurare reprezentat de

sihăstrie. În acest caz, singurătatea este o alegere conștientă, calea nevoitorului, care cere de la om maturitate psihologică și duhovnicească. Unul dintre scopurile esențiale ale acestei cărți este cel de a-l familiariza pe cititor cu diferențele „singurătăți” și cu cauzele apariției lor.

Învățând să facă distincție între singurătatea silită și cea de bunăvoie, între singurătatea fizică, legată de situația exterioară obiectivă, și singurătatea sufletească, atunci când omul se simte singur independent de prezența sau absența celor apropiati, cunoscând factorii care influențează modul în care este percepță și trăită singurătatea, cititorul își va putea schimba atitudinea față de propria singurătate și de oamenii singuri pe care îi întâlnește în calea vieții sale – căci dacă omul știe că, de exemplu, are ulcer la stomac și a învățat să distingă toate simptomele ce însotesc această boală, și pe deasupra știe ce are de făcut, atunci când îl doare, ca să-i treacă durerea, poate controla măcar cât de cât situația. De asemenea, e la curent că dacă nu va respecta anumite reguli acutizarea e garantată: poate să știe și să nu îndeplinească – aceasta este responsabilitatea lui personală. La fel și cu propria singurătate – mai bine să știu bine ce înseamnă și să port singur răspunderea pentru starea mea: poate că n-am nici o problemă cu singurătatea, dar poate că mă tem și să arunc spre ea o privire, ca să zic aşa. și e o conștientizare foarte importantă atunci când

omul recunoaște cinstit: „Nici nu vreau/nu pot să reflectez și să discut ACUM pe această temă.”

Pentru mine, atitudinea omului față de propria singurătate e un criteriu clar de maturitate psihologică. Cu cât este mai matură personalitatea, cu atât este mai profundă și mai bine conștientizată atitudinea față de viață, cu atât sunt mai puține întrebările de genul: „De ce mi se întâmplă tocmai mie?”, sau: „De ce tocmai eu?”. Acceptarea vieții în toată deplinătatea ei îi dă omului o scară și o perspectivă a viziunii în care toate componentele vieții sunt la locul lor și își au rostul lor. Inclusiv singurătatea.

Aș dori să spun câteva cuvinte și despre abordarea din perspectiva căreia am examinat problema singurătății în această carte și pe care o urmez în practica mea profesională. Psihologia și psihoterapia de orientare creștină sau, cum mai este numită, orientată duhovnicește, nu este o psihologie a oamenilor credincioși, religioși, și nu este o psihologie doar pentru oamenii credincioși, cum li se pare unora. Nu este un domeniu al religiei – este un domeniu al practicii psihologice, una dintre școlile noi de psihoterapie, ce reduce în psihologie conceptul de suflet (*psyche* în limba greacă), pentru a cărui studiere a fost concepută de fapt știința psihologică. Bazătă pe antropologia creștină, psihoterapia orientată duhovnicește este adepta valorilor dăruite lumii de creștinism.

Respect pentru oameni și cărti

Tocmai creștinismul a dat omenirii conceptul de persoană și a aplicat acest concept nu doar Persoanei lui Hristos, ci și omului. Înainte de Grigorie Teologul nimeni nu a mai spus cuvinte atât de extraordinare și de înalte ca acestea: „Iar dacă vei avea o părere proastă despre tine însuți, îți voi aduce aminte că ești făptura lui Hristos, suflarea lui Hristos, parte cinstită a lui Hristos, drept care ești totodată ceresc și pământesc, zidire pururea-pomenită – dumnezeu zidit, care prin pătimirile lui Hristos merge la slavă nestricăcioasă.” Apostolul Petru spune despre valoarea omului: *Iar voi sunteți neam ales, preoție împărătească, popor sfânt* (I Pt. 2, 9). Attitudinea care vede în persoană valoarea supremă se manifestă prin acceptarea și respectarea necondiționată a omului care a venit la psihoterapie sau la consultație.

Cartea e structurată în modul următor:

– Prima parte – „**Un lucru dureros de familiar**” – este dedicată descrierii diverselor sensuri atribuite cuvântului „singurătate”, problemelor legăturii dintre singurătate și necesitățile psihologice fundamentale. Pe exemple din viață și practică se demonstrează ce influență are experiența din copilărie asupra modului în care adultul trăiește singurătatea – de exemplu, cum pierderea la o vîrstă fragedă a încrederii fundamentale și distrugerea atașamentului emoțional social pot duce la aşa-numita „legare a cununi-

Respect pentru oameni și cărti
ilor", despre care le place atât de mult să vorbească „peștoarelor" cu „experiența vieții".

– În partea a doua – „**Atât de felurite singurătăți**" – sunt descrise și analizate situații concrete legate de singurătate: singurătatea la necaz și la bucurie, în boală și în murire, singurătatea „oii negre" sau a geniului ș.a.m.d. Desigur, capitolele acestea au fost gândite nu doar în scopul descrierii fenomenului ca atare; sper că în ele unii se vor recunoaște și vor putea găsi căi de ieșire din situații de viață care nu le convin.

– Partea a treia – „**Cum să te ajuți pe tine însuți și să-l ajuți și pe celălalt**" – se adresează celor care în virtutea unor diverse împrejurări au de-a face cu oameni care suferă de singurătate, fiind că adeseori, bazându-ne pe „întelepciunea din popor" sau pe stereotipuri și vrând să-i ajutăm pe acești oameni, nu facem decât să le agravăm problemele. Principiul „mai întâi de toate nu dăuna" este important nu doar în medicină, nu-i aşa? Vom vorbi despre principiile după care trebuie să ne ghidăm când încercăm să oferim un asemenea ajutor și, evitând genul algoritmic, vom oferi anumite recomandări care-l vor ajuta pe cititor să interpreteze de sine stătător problemele singurătății, să elaboreze repere pentru propriile căutări și – vreau să sper – să ajungă pe calea unei atitudini constructive față de singurătate.

PARTEA I

Un lucru dureros de familiar

Singurătatea este eternul refrenul vieții. Ea nu se poate sănătății și nici într-unul decât multe arte bătrâne. Despre ea doar se vorbește prea mult. Omul este singur întotdeauna și niciodată." (Pavel Maria Remeteve, *Arhișul trupei*)

Concepția de „singurătate” șocănde multe sensuri, conradișri și paradoxi. Pe de o parte, un om se naște și moare de îndată singur, iar la vîrstă adultă este singurul responsabil pentru viața sa. Această singularitate existențială e comparată cu un izolator al propriului „Eu”, iar omul e jumătate „prință singurăne în Univers”. Pe de altă parte, din momentul venirii pe lume și până la ultimul său suspir omul, fie că viața sau nu, este înconjurat de oameni, este inclus într-o nesfărșită înuijime de relații și legături – de rudeție, sociale, formale, emotionale, adică nu este singur „prin definiție”. Rezultă că omul, concomitent, este singur și nu e singur.

PARADOXURILE SINGURĂTĂȚII

„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 vîrstă adultă este singurul responsabil pentru viața sa. Această singurătate existențială e comparată cu un izolator al propriului „Eu”, iar omul e numit „priveag 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, emotionale, adică nu este singur „prin definiție”. Rezultă că omul, concomitent, este singur și nu e singur.

Respect pentru oameni și cărți

Singurătatea existențială a fost descrisă excellent 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 aşa: 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 lupti, 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 statornică 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 biserică 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

schimbă la modul absolut: s-a săvârșit o pocăință radicală, de acum nu mai este singur, iar scrierile 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 dureitate și amărăciune. Părinți are – pur și simplu nu îi cunoaște. Cuvintele spuse într-o pornire de supărare și deznaștere: „Nu mi-este tată! N-am nimic în comun cu omul acesta! Nu vreau să știu de el!” deformază însă realitatea și încalcă porunca privitoare la cinstirea părintilor. 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 dorință 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, „sâangele apă nu se face”. Dar atunci cum se face că, deși este inclus într-o asemenea mulțime de relații diverse, omul „reușește”, ca „bietul

Respect pentru oameni și cărți

"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 totuña 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 apropiati 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.