

Povești orientale ca instrumente de psihoterapie



PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

Nossrat Peseschkian



TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Povești orientale
ca instrumente
de psihoterapie

NOSSRAT PESECHKIAN

Traducere din engleză de Codruța Cuc

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Lorina Chițan
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PESECHKIAN, NOSSRAT

Povești orientale ca instrumente de psihoterapie / Nossrat
Peseschkian ; trad. din engleză de Codruța Cuc. - Ed. a 2-a, rev. -
București : Editura Trei, 2017

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0269-3

I. Cuc, Codruța (trad.)

159.9

Titlul original: Der Kaufmann und der Papagei
Autor: Prof. Dr. Nossrat Peseschkian

Copyright © Prof. Dr. Nossrat Peseschkian, Peseschkian Foundation

Copyright © Editura Trei, 2017
pentru prezenta ediție

D.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

NEGUSTORUL ȘI PAPAGALUL

Un negustor oriental avea un papagal. Într-o zi, pasărea răsturnă un flacon de ulei. Negustorul se înfurie foarte tare și lovi papagalul peste cap. Din acel moment, papagalul, care înainte păruse foarte inteligent, nu mai putu vorbi. Își pierdu penele de pe creștet și, în curând, deveni chel. Într-o zi, în timp ce stătea pe bibliotecă în încăperea destinată afacerilor stăpânului său, în magazin intră un client chel. La vederea omului, papagalul deveni extrem de agitat. Bătând din aripi, sări primprejur, țipă și, spre surprinderea tuturor, își redobânde, în cele din urmă, vorbirea, spunând: „Și tu ai răsturnat un flacon de ulei și ai fost lovit peste cap, de nu mai ai păr deloc?”

(După Mowlana)

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

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

Secretul seminței	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 politic	183

Pentru unitatea omenirii

Prefața din partea colaboratorului

În 1954, tatăl meu și prof. dr. Peseschkian și-au început studiile de medicină în Freiburg și în Mainz. De atunci sunt cei mai buni prieteni, iar tradiția prieteniei s-a transmis mai departe, la copiii lor.

M-am hotărât să particip la publicarea acestei a doua ediții a cărții *Povești orientale ca instrumente de psihoterapie* din prietenia și respectul față de familia dr. Peseschkian, la care se adaugă credința comună în Baha'u'lláh.

Cu aproape 150 de ani în urmă, Baha'u'lláh a apărut în Persia și s-a devotat elevării și educației oamenilor. El a proclamat unitatea omenirii și ne-a învățat că toți suntem creați de același Dumnezeu unic, iubitor și milostiv. El a promovat principii precum egalitatea bărbaților și a femeilor, abolirea prejudecăților, armonia dintre știință și religie și nevoia de educație universală.

Dr. Wargha Enayati,
Director General Centrul Medical Unirea

Prefață pentru a doua ediție în limba română

De la apariția cărții mele *Vanzătorul și papagalul. Povestiri orientale în psihoterapia pozitivă*, reflecțiile prezentate în carte s-au dezvoltat într-un sistem psihoterapeutic științific și practic. Cu acest sistem, pe care noi îl numim „Psihoterapia pozitivă”, se ocupă membrii din centrele noastre din 33 de țări. Această carte a fost publicată în 23 de limbi.

Prima ediție în limba română a fost publicată cu ajutorul colaborării dnei Gabriela Hum, licențiată în psihologie și președinta Asociației de Psihoterapie Pozitivă din România, cu sediul la Cluj-Napoca. Ediția de față apare cu ajutorul colaborării dintre dr. Wargha Enayati, Director General al Centrului Medical Unirea, și doamna Gabriela Hum. Le mulțumesc din suflet pentru eforturile lor în vederea publicării acestei cărți.

Medicina și psihoterapia se pot descrie prin trei criterii:

- a) Modul de abordare psihopatologică, ce are drept obiectiv eliminarea bolilor, disfuncționalităților și a conflictelor,

- b) O multitudine de metode coexistente,
- c) Atitudinea pasivă a pacienților.

Psihoterapia pozitivă încearcă să extindă demersul tradițional prin trei idei de bază:

1. abordarea pozitivă ca răspuns la psihopatologie,
2. abordarea referitoare la conținut drept un mediator pentru comuniunea diverselor discipline,
3. metoda „ajutorul în sine“, în cinci etape, și terapia pentru vitalizarea pacientului, prin folosirea poveștilor și a vorbelor înțelepte.

Conținutul povestirilor oferă auditorului și membrilor oricărei comunități culturale forță și siguranță. Ele sugerează soluții pentru problemele tradiționale existente într-un cerc cultural. Istoriile din alte culturi furnizează informații despre regulile și conceptele importante, prezintă alte ideologii și fac posibilă lărgirea repertoriului de concepte, valori și soluționări ale conflictelor. De acestea se leagă un alt proces, și anume eliminarea limitelor emoționale și a prejudecăților referitoare la diferite moduri de gândire și sentimente, care fac elementul străin să se perceapă ca fiind ceva agresiv, periculos și să se creeze o defensivă, acolo unde ar trebui să existe înțelegere. Prejudecățile și resentimentele se pot elimina cu ajutorul acestor povestiri transculturale. Astfel, povestirile pot fi considerate o abordare decisivă pentru modificarea conștiinței, premisă pentru orice schimbare în politică, economie și comportamentul față de mediul înconjurător.

Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian
Wiesbaden, Germania, octombrie 2005

Prefața autorului

*Dacă îi dai cuiva un pește,
îl hrănești numai o dată.
Dacă îl înveți să pescuiască,
Se poate hrăni singur pentru totdeauna.
(Din înțelepciunea orientală)*

Când un german sau un american vine seara acasă, vrea pace și liniște. Cel puțin, aceasta este regula generală. Se așază în fața televizorului, își bea berea câștigată cu trudă și își citește ziarul, ca și cum ar spune: „Lăsați-mă în pace. După ce-am muncit din toate puterile, am dreptul la asta“. Pentru el, aceasta înseamnă relaxare.

În Orient, un om se relaxează altfel. Pe când ajunge acasă, soția lui a invitat deja câțiva oaspeți, rude sau prieteni de familie și de afaceri. Tăifăsuind cu musafirii lui, se simte relaxat, de parcă ar traduce liber mottoul „Oaspeții sunt un dar de la Dumnezeu“. Relaxarea poate însemna, așadar, multe lucruri. Nu există o definiție fixă pentru tot ceea ce constituie relaxarea. Oamenii se relaxează așa cum au învățat, iar felul cum au învățat este cel obișnuit în familia sau grupul lor sau în cercul social de care aparțin.

La fel ca timpul liber și relaxarea, și obiceiurile, deprinderile și valorile au multe fațete. Aceasta nu înseamnă că un model este mai bun decât altul; ci, mai degrabă, înseamnă că sisteme variate

de valori au mult de spus unele altora. Un set de atitudini dezvoltate într-o cultură pot fi de ajutor unor persoane dintr-o altă cultură. Motivația care susține această carte este viziunea transculturală. În ultimii treisprezece ani, am dezvoltat un nou concept de psihoterapie și autoeducare, ce a fost elaborat dintr-un punct de vedere transcultural. Sunt interesat de acest aspect transcultural ca urmare a propriei mele situații transculturale (Germania și Iran). La fel de important este interesul meu pentru povești din Orientul Mijlociu ca resurse și mijloace de comunicare, ca instrumente din câmpul meu de specializare — psihoterapia. Un factor suplimentar a fost legătura dintre înțelepciunea și gândirea intuitivă ale Orientului Mijlociu și noile metode psihoterapeutice din Occident.

Cu caracterul lor jucăuș și apropierea de fantezie, intuiție și iraționalitate, poveștile sunt în evident contrast cu modelele raționale și tehnologice ale societății industriale moderne. Orientarea spre realizare a acesteia din urmă contrazice esența poveștilor. Se acordă prioritate realizărilor; calitatea relațiilor umane este exilată în fundal; rațiunea și intelectul sunt mai prețuite decât fantezia și intuiția. Dar putem înfrunta acest dezechilibru determinat istoric și cultural prin îmbogățirea modului nostru obișnuit de viață cu roluri și moduri de gândire diferite, chiar cu cele care au apărut într-un context istoric și cultural diferit (punct de plecare transcultural). În munca mea, am încercat să explic semnificația universală a aspectului transcultural, să sistematizez conținutul problemelor transculturale și să arăt importanța lui în dezvoltarea conflictelor. Păstrând acest aspect în minte, am avut încă un scop, și anume să dezvolt un concept pentru terapia centrată pe conflict. Metode psihoterapeutice diverse pot fi integrate în această terapie de scurtă durată, potrivit indicațiilor.

În calitate de credincios Bahá'í, știu că o asemenea încercare pune multe probleme; dar, estimând că distanțele geografice devin negliabile, cred că o astfel de încercare este utilă, dacă

nu necesară. Există acum, în ciuda neînțelegerilor, o tendință încurajatoare spre unitate în diversitate. Baha'u'lláh a exprimat acest lucru cu următorul vers, a cărui importanță se va remarca în repetate rânduri în lucrarea de față: „Suntem toți frunze ale aceluiași copac și fructe ale aceleiași crengi“.

Poveștile care pot fi folosite ca mediator între terapeut și pacient sunt un ajutor important. Ele oferă pacientului o bază de identificare și, în același timp, reprezintă pentru el o protecție; asociindu-se cu povestea, el vorbește despre sine, conflictele și dorințele sale. Poveștile și-au dovedit valoarea, mai ales acolo unde se întâmpină rezistență. Fără a ataca direct pacientul sau ideile și valorile lui, sugerăm o schimbare de poziție, care, la început, are mai mult caracterul unui joc. Această schimbare de poziție îi permite în cele din urmă pacientului să-și vadă ideile unilaterale în raport cu altele, să le interpreteze și să le extindă.

NU TOTUL DINTR-ODATĂ

O asemenea poveste, care poate ajuta pacientul, profesorii, părinții și, din când în când, psihoterapeutul însuși, este povestea mullahului și a grăjdarului:

Mullahul, un predicator, intră într-o sală, unde vru să țină o predică. Sala era goală, cu excepția unui tânăr grăjdar, așezat în primul rând. Mullahul, cumpănind dacă să vorbească sau nu, în cele din urmă îi zise grăjdarului: „Ești numai tu singur aici. Crezi că ar trebui să vorbesc sau nu?“ Grăjdarul îi spuse: „Învățătorule, eu nu sunt decât un om simplu și nu înțeleg lucrurile acestea. Dar, dacă aș intra în grajduri și aș vedea că toți caii au fugit și a mai rămas doar unul, l-aș hrăni totuși“.

Mullahul luă aminte și începu să predice. Vorbi mai mult de două ore. După aceea, se simți în culmea fericirii și vru ca audiența să îi

confirme cât de bună fusese predica lui. Întrebă: „Ți-a plăcut predica?” Grăjdarul răspunde: „Ți-am spus deja că sunt un om simplu și nu înțeleg foarte bine aceste lucruri. Totuși, dacă aș intra în grajduri și aș afla că toți caii au dispărut, cu excepția unuia, l-aș hrăni, dar nu i-aș da tot nutrețul pe care îl am”.

(Fabulă orientală)

Povestea mullahului și a grăjdarului prezintă problemele educației și ale terapiei: dai fie prea puțin, fie prea mult odată. În ambele cazuri, nu se vede dezvoltarea omului. În povești, mituri, parabole și concepte, văd o cale de a lăsa mai multă libertate fanteziei și intuiției, ca sprijin în descoperirea de sine și în rezolvarea conflictelor.

Funcția „psihoterapeutică” a poveștilor este tema acestei cărți. În cărțile mele precedente, *Psihoterapia vieții cotidiene* și *Psihoterapie pozitivă*, m-am inspirat deja din povești și parabole, parțial ca ilustrări la ideile mele, dar parțial și ca metode de psihoterapie. Reacțiile cititorilor mei și propriile mele observații din tratarea pacienților m-au făcut să mă gândesc ce pot aceste povești să ne spună, în contextul educației, al psihologiei practice și al psihoterapiei. Dar țelul meu nu a fost să investighez farmecul actual al poveștilor; în schimb, am vrut să stabilesc în ce conflicte și în ce boli pot ele să contribuie la soluționarea problemelor. A devenit clar pentru mine că poveștile au mult în comun cu medicația. Folosită la momentul potrivit, în forma potrivită, o poveste poate deveni punctul central al efortului terapeutic și poate duce la schimbări de atitudine și comportament. Dar, dată în dozaj greșit, spusă într-un fel nesincer și moralizator, folosirea sa poate fi periculoasă.

În cei opt ani în care m-am ocupat de povești și le-am adunat pe cele aflate în acest volum, mi s-a părut întruna că există în ele ceva îndrăzneț și insondabil. Gânduri, dorințe și idei care au fost pentru mine familiare și locuri comune au apărut brusc într-o nouă lumină. Alte feluri de a gândi, care au părut înainte străine,

au devenit acum familiare. Schimbarea aceasta de perspectivă este ceea ce eu consider a fi una dintre funcțiile esențiale ale poveștilor. Sper ca și cititorii mei să poată participa la aventura unor noi puncte de vedere și să savureze poveștile.

Uneori, nu putem evita știința, matematica și discuțiile erudite care ajută la dezvoltarea conștiinței umane.

Dar, uneori, avem de asemenea nevoie de poezie, șah și povești, astfel încât spiritul nostru să poată găsi bucurie și înviore.

(După Saadi)

Prima parte a acestei cărți oferă o schiță a teoriei poveștilor. Continuând ideile din *Psihoterapie pozitivă*, vom încerca să stabilim funcțiile pe care poveștile le au în relațiile umane, mai ales în situațiile psihoterapeutice și de soluționare a problemelor. A doua parte tratează aplicarea practică a poveștilor. În prima secțiune, examinăm semnificația pedagogică a parabolelor în diferite religii, pentru că religia reprezintă probabil cadrul original de referință al poveștilor. Relația dintre terapeut și pacient, precum și reflectarea sa în povești și în descrierile istorice conținute de ele reprezintă cuprinsul celui de-al doilea segment. Al treilea și al patrulea tratează exemple de utilizare a poveștilor în terapie. Mai întâi discut probleme de sexualitate și cuplu; apoi, ca într-un mozaic, se face o trecere în revistă a variatelor boli, întrebări terapeutice și conflicte.

Mulți colegi care au lucrat cu mine în cadrul Grupului de Descoperire în Psihoterapie din Wiesbaden (PEW) și al Academiei pentru Educație Continuă din Asociația Medicală de Stat din Hessen au adunat propriile lor observații din folosirea poveștilor. Mulți dintre pacienții mei au contribuit, de asemenea, la evoluția acestei cărți, prin împărtășirea reacțiilor la povești. O mențiune specială merită grupul profesorilor de la PEW, care au discutat poveștile și au exersat aplicarea lor pedagogică. În acest punct, aș dori să mulțumesc prietenilor și colegilor care mi-au

dat sugestii pentru această carte; nu mai este nevoie să spun că niciunul dintre ei nu este responsabil pentru felul în care le-am folosit sugestiile.

Le sunt recunoscător colegilor mei, Dieter Schön și Hans Deidenbach, pentru participarea lor creativă și critică la pregătirea și revizuirile acestei cărți. Secretarele mele, dna Krieger, dna Kirsch și dna Hofmann, m-au ajutat cu sinceritatea, grija și caracterul lor demn de încredere. Prin propriul lor exemplu transcultural, sora mea, Rezwan Spengler, și fratele meu, Houchang Peseschkian, mi-au dat multe sugestii.

Aș dori să exprim caldele mele mulțumiri traducătoarei, dna Martha Rohlfig, Chicago.

Soția mea, Manije, mi-a dat un substanțial ajutor la culegerea multor povești din Orientul Mijlociu, proverbe și metode de psihoterapie populară, după modelul mătușii mele, dna Berdjis, care locuiește în Iran. Fiii mei, Hamid și Nawid, au devenit și ei, între timp, specialiști în domeniul poveștilor din Orientul Mijlociu.

Nossrat Peseschkian

Partea I

Introducere la teoria poveștilor

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 examină 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. Fusese 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

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 înșinuată.

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

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. O mie și una de nopți

CELE TREI FIGURINE DE AUR

Odată, un rege vru să testeze istețimea și subtilitatea regelui vecin și discernământul poporului aceleia. 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

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

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 ajunsese să cheme un specialist. Omul examinează tractorul, activează demarorul, deschise 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 PLECARE 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

încă am amarul în alcool; putem să ne drogăm pentru a găsi o lume mai bună; putem să ne răzbunăm fiind infideli la rândul nostru. Putem chiar — de obicei, inconștient — să reacționăm fizic și să încercăm să rezolvăm problema prin somatizare, printr-o „evadare în boală”. Dar putem, de asemenea, să folosim discuțiile pentru a dobândi înțelegere și pătrundere.

O procedură similară este aplicabilă pentru înțelegerea bolilor. Să luăm ca exemplu frigiditatea. Un cuplu care o vede simplu, ca „răceală sexuală” sau „incapacitatea de a avea un orgasm”, o va experimenta diferit dacă sunt luate în considerare alte semnificații „pozitive”.

Un astfel de înțeles alternativ este *frigiditatea ca mod de a spune nu cu propriul corp*. Efectele acestei noi semnificații merg dincolo de simplul joc de cuvinte. Această interpretare abordează înțelegerea de sine a femeii, efectele problemei asupra relației lor și calea către un eventual tratament. Pentru medicină, psihoterapie și, de asemenea, pentru pacientul potențial, punctul de plecare pozitiv este catalizatorul unor noi feluri de a gândi.

Poveștile ne oferă exemple ale acestui proces de a gândi în noi moduri. Liniaritatea gândirii logice nu ne scoate suficient de des din problemele noastre. De fapt, oricât ar părea de paradoxal, o asemenea gândire adesea intensifică problemele. Poveștile, pe de altă parte, prezintă soluții neașteptate și derutante, care sunt totuși „reale” și „pozitive”. Deși par să contrazică logica și obișnuința, ele ne permit să facem un salt enorm afară din temnița conflictelor noastre. Următoarea poveste ilustrează ce înțelegem prin procedură pozitivă.

Situația unei persoane bolnave — nu numai a cuiva bolnav psihic — este în multe privințe asemănătoare situației unui om care stă multă vreme într-un picior. După o vreme, mușchii lui se contractă și piciorul care susține greutatea începe să îl doară. Dar nu îl doare numai piciorul; poziția lui neobișnuită cauzează tensiune și crampe întregului sistem muscular. Durerea devine insuportabilă. Omul strigă după ajutor.

În acest punct, diferite persoane îi vin în ajutor. În timp ce continuă să stea într-un picior, cineva începe să i-l maseze. Altcineva se apucă să-i lucreze mușchii încordați de la gât. O a treia persoană venită în ajutor, observând că omul este pe punctul să-și piardă echilibrul, își oferă brațele ca proptea. Cineva din mulțimea de spectatori îi sugerează omului să îl apuce cu amândouă mâinile, ca să poată rămâne în picioare. Un bătrân înțelept este de părere că omul ar trebui să își dea seama că îi este mai bine decât unuia care nu are picioare deloc. Altă persoană îl imploră să își imagineze că este o pană; cu cât se va concentra mai mult la această imagine, cu atât durerile lui vor slăbi. Un bătrân luminat care îi dorește binele adaugă: „Cu timpul, va apărea o soluție”. În cele din urmă, un spectator vine la bietul om și întreabă: „De ce stai într-un picior? Îndreaptă-l pe celălalt și stai pe el. Știi, mai ai un picior”.

B) PROCEDURI LEGATE DE CONȚINUT

CELE DOUĂ JUMĂTĂȚI ALE VIEȚII

Un mullah, fericit proprietar al unei bărci, îl invită pe învățătorul satului la o excursie pe Marea Caspică. Învățătorul se tolăni sub baldachin și îl întrebă pe mullah: „Ce fel de vreme crezi că vom avea astăzi?” Mullahul cercetă direcția vântului, se uită la soare, își încreși sprâncenele și răspunse: „Dacă mă întrebi pe mine, vor fi o furtună”. Îngrozit de răspuns, învățătorul se strâmbă și îl critică: „Mullahule, nu ai învățat niciodată gramatică? Nu se spune «vor fi», ci «va fi»”. Mullahul nu răspunse la această mustrare decât ridicând din umeri. „Ce-mi pasă mie de gramatică?” îl întrebă. Învățătorul nu mai știa ce să facă. „Nu știi gramatică. Asta înseamnă că jumătate din viața ta e pe apa sâmbetei.” Așa cum prezisese mullahul, nori întunecați se desfășurau la orizont, un vânt puternic biciuia valurile și barca se

legăna încoace și încolo ca o coajă de nucă. Valurile umpleau barca cu munți de apă. Atunci mullahul îl întrebă pe învățător: „Ai învățat vreodată să înoți?” Învățătorul răspunse: „Nu. De ce aș învăța să înot?” Zâmbind până la urechi, mullahul răspunse: „Păi, în acest caz, toată viața ta e pe apa sâmbetei, pentru că barca noastră se va scufunda în orice moment“.

În practica mea terapeutică, am observat un lucru pe care l-am regăsit ulterior în mod repetat în viața de zi cu zi (ajungând să mă deprind cu el): la pacienții mei europeni, orientali și americani, am constatat că simptomele erau asociate cu conflicte a căror origine putea fi găsită într-o serie de comportamente repetate. În general, am descoperit că nu marile evenimente duceau la tulburări. Mai frecvent, incidentele minore ce se repetau conduceau la puncte sensibile sau „slabe“, care evoluau în cele din urmă în conflicte potențiale. Ceea ce era reprezentat ca un potențial de conflict și ca o dimensiune a dezvoltării în domeniul educațional și în cel terapeutic a reapărut ca o virtute în sfera moralității, eticii și religiei, într-un sens normativ.

Am încercat să clasificăm aceste arii de conduită și să alcătuiam un inventar care să ne ajute să descriem componentele esențiale ale conflictelor și ale abilităților. Aceste arii, pe care le-am numit „capacități reale“, pot fi divizate în două grupuri. Într-unul (capacități secundare), avem normele psihosociale orientate către realizare: punctualitate, ordine, curățenie, supunere, politețe, onestitate, loialitate, dreptate, ambiție/realizare, cumpătare, seriozitate și corectitudine. În celălalt grup (capacități primare), găsim categorii orientate către sentimente: iubire, răbdare, timp, model, încredere, contact, sexualitate, speranță, credință, unitate.

Pe parcursul socializării, capacitățile reale sunt modelate în acord cu sistemul de valori socioculturale și sunt marcate de cerințele unice ale dezvoltării individuale. Ca și concepte, ele sunt încorporate în imaginea de sine și determină felul în care

individul își percepe propriul mediu și îi tratează problemele inerente. Capacitățile reale își exercită influența în următoarele patru moduri:

1. prin intermediul simțurilor (relația cu propriul corp)
2. prin intermediul logicii
3. prin intermediul tradiției
4. prin intermediul intuiției și al fanteziei (vezi *Psihoterapie pozitivă*).

Conceptele servesc drept timonier pentru comportamentul nostru. Să luăm, de exemplu, conceptul legat de capacitățile „cumpătare“ și „ambiiție/realizare“: dacă economisești ceva, ai ceva; dacă ai ceva, atunci ești cineva. Dacă o persoană adoptă acest concept, îi va influența experiența și multe dintre acțiunile sale: atitudinea față de propriul corp, obișnuințele legate de mâncare, plăcerile, satisfacțiile și nevoile sale, profesia, soțul sau soția, relațiile cu alți oameni, fanteziile, creativitatea și, în cele din urmă, viitorul său. Conectat și cu alte concepte, acesta poate determina o arie largă de posibilități individuale, precum: „Un ban economisit e un ban câștigat“ sau „Ceea ce contează pentru mine este succesul profesional“ ori „Am nevoie de oameni numai pentru a-mi realiza interesele proprii“ sau „Sentimentele sunt o absurditate; basmele sunt pentru copii“.

În acest fel, conceptele sunt strâns legate de sentimente; în cazul unui conflict, ele pot declanșa agresivitate și anxietate. În timp ce o persoană acordă multă importanță ambiției/realizării sau cumpătării, alta pune accentul pe ordine, punctualitate, relații, dreptate, politețe, onestitate și așa mai departe. Fiecare dintre aceste norme are propria sa greutate, determinată de situație, grup și societate. Orientările spre valori diferite se confruntă reciproc în cursul contactelor umane și în experiențele unei persoane cu ceilalți. Aceste confruntări pot conduce la disonanță. Propria „dezordine vie“ a cuiva, de pildă, poate fi o

problemă aproape insurmontabilă pentru o altă persoană, care are nevoie de multă ordine în viața sa. Într-o astfel de situație, o persoană va prefera să își schimbe partenerul decât să tolereze celălalt sistem de valori și consecințele lui.

Capacitățile reale sunt foarte importante pentru terapia pozitivă. Pentru a testa rezistența unui pacient cu privire la posibilele arii de conflict și pentru a-l ajuta să diferențeze propria situație, ne orientăm potrivit unei liste de capacități reale, „Differentiation Analysis Inventory“ („Inventarul de Analiză Diferențială“) — pe scurt, DAI.

Astfel, nu mai este necesar să vorbim în termeni generali despre stres, conflict sau boală; în schimb, putem stabili când are loc o reacție conflictuală, în ce situație, cu ce partener și cu privire la ce conținut. O femeie care suferă în mod regulat atacuri grave de anxietate atunci când soțul ei se întoarce seara acasă prea târziu demonstrează mai mult decât frică de singurătate, care ar trimite la capacitatea reală numită „contact“. Reacția ei este legată și de „punctualitate“. Acest procedeu al diferențierii ne permite să ne ocupăm mai în esență de condițiile unui conflict.

În povești, capacitățile reale apar în forme variate. În timp ce poveștile mai pregnant pedagogice, ca *Struuwwelpeter*, transmit norme individuale precum supunere, politețe și ordine, alte povești pun sub semnul întrebării tocmai aceste norme și confruntă cititorul cu concepte noi și neobișnuite.

Clasificarea capacităților reale în capacități secundare (realizare) și capacități primare (emoții) este confirmată de o serie de descoperiri din domeniul neuroștiințelor. Studiile indică faptul că cele două jumătăți ale creierului, cele două emisfere, operează în conformitate cu două sisteme distincte de procesare a informației. Emisfera stângă este răspunzătoare pentru concluziile logice, pașii analitici și componentele verbale ale comunicării. Cu alte cuvinte, emisfera stângă conține oarecum capacități secundare, orientate spre realizări, și este reprezentantul înțelegerii și al rațiunii. Emisfera dreaptă, care, de regulă, nu este dominantă,

asigură imaginea de ansamblu, comprehensiunea unificată, perspectivele metaforice și asocierile emoționale, mai puțin cenzurate. Emisfera dreaptă ghidează capacitățile primare, orientate emoțional, și este, astfel, „locul“ intuiției și al fanteziei. Pe baza acestei ipoteze, folosirea poveștilor și a miturilor în psihoterapie primește o valoare nouă: schimbarea de perspectivă intenționată se petrece pentru că sunt eliberate intuiția și fantezia. Acest lucru devine important din punct de vedere terapeutic atunci când numai judecata și rațiunea nu pot surmonta problemele. Poți obține accesul la fantezie și învăța să gândești în imaginile verbale ale poveștilor (cf. Watzlawick, et al. 1969).

O scenă aproape cotidiană poate ilustra relația dinamică dintre capacitățile reale și posibilitățile lor de influență. Tu, cititorule, poți încerca să îți dai seama ce capacități determină cursul următorului scenariu.

Un om de afaceri căsătorit, în vârstă de patruzeci de ani, se află într-un tren. Citește secțiunea de afaceri a ziarului și din când în când ridică ochii pentru a privi peisajul zburând prin fața ferestrei. La o oprire scurtă, ușa compartimentului său se deschide și intră o tânără doamnă. Ea cară o geantă de voiaj destul de mare, pe care încearcă să o pună pe raftul pentru bagaje. Bărbatul își lasă deoparte ziarul, se ridică și, cu un scurt „Îmi permiteți?“, îi înalță curtenitor geanta pe suportul de bagaje. Era deja atras de ea din momentul în care intrase. Dar, văzând-o șezând acolo cu picioarele încrucișate, elegant, își dă seama că e fascinat de ea. Simțindu-se brusc mai tânăr, se scaldă în raza surâsului pe care ea tocmai i l-a adresat pentru ajutorul primit. Secțiunea financiară a ziarului nu îl mai interesează. Își lasă tot mai jos ziarul pentru a o privi pe femeie, observă culoarea părului ei, se simte tulburat de forma și culoarea ochilor ei, se surprinde uitându-se la linia gâtului ei și încearcă să se concentreze la ziarul său. Dar se simte fără apărare și sub observație. În tot acest timp, cele mai variate gânduri i se învârt prin cap, gânduri pe care nu le poate opri.

Îmi place femeia asta. Când îmi compar soția cu ea... Sintagma „soția mea” îl readuce la realitate un moment. Cândva, o iubeam foarte mult. Dar de atunci au fost probleme după probleme. Își aduce aminte, instinctiv, că, tocmai în noaptea de dinainte, soția sa nu îi dăduse niciun prilej să fie romantic. Plângându-se că el nu se mai arăta interesat de ea și că era mereu atât de grăbit, ea îi întorsese pur și simplu spatele și se prefăcuse deja adormită. În timp ce se gândește la asta, pentru că o vede pe femeia din fața lui, trebuie să tragă lacom aer în piept. Prinzând mireasma parfumului ei, i se pare că ea flirtează. Un gând prinde rădăcini în mintea lui: *Trebuie neapărat să o cunosc pe această femeie. Și, dacă sunt atent, soția mea n-o să observe nimic. La drept vorbind, cum ar fi dacă aș face schimb?* Dar nu e o idee prea la îndemână pentru el. *Oare m-aș descurca, într-adevăr? Pot să risc, cu copiii? Ce vor spune rudele mele? Cu siguranță mi-aș impresiona colegii cu o prietenă așa de atrăgătoare. Tuturor le-ar plăcea să aibă o femeie ca ea.* Dintr-odată, își aduce aminte de o scenă din copilărie: mama lui plânge pentru că soțul ei are o aventură. Este năucit de această idee. Dar se smulge repede din gândurile sumbre. *Am realizat multe în viață și sunt îndreptățit să primesc ceva în schimb. Toate responsabilitățile astea, zi și noapte. Mă scol devreme; îi arunc un zâmbet soției mele (altfel devine morocânoasă); predau ce am muncit, îngrijit, adecvat și fără greșeli; sunt prietenos cu asociații mei, când mai degrabă le-aș da un picior. Bătaie zilnică de cap, pentru o grămadă de lucruri mărunte. Și, pe deasupra, soția lui cicălindu-l noaptea — aproape că-i poate auzi vocea chiar acum: „N-ai deloc timp pentru mine. Mă neglijezi. Nu ești nici măcar un tată adevărat pentru copii”. Dacă asta nu e de ajuns să justifice apropierea de fabuloasa creatură ce îi stă dinainte... O merit, după viața de câine pe care am avut-o. Numai de n-aș avea inhibițiile astea stupide. Își pune ziarul în poală, zâmbeste cât de atrăgător poate, își drege glasul... și nu poate scoate niciun sunet.*

Renunțând, se uită afară pe fereastră. Trenul încetinește, femeia se ridică. Înainte să apuce să îi dea o mână de ajutor, își

ia geanta de pe suportul de bagaje, zâmbeste și spune: „La revedere”. Trenul trage în stație. Omul nostru de afaceri o privește pe femeie fugind spre un tânăr bărbat de pe peron. Se îmbrățișează. Afaceristul își ia ziarul și studiază bursa de valori, în timp ce murmură: „Idioata!”

G) CELE CINCI FAZE ALE PSIHOTERAPIEI POZITIVE

DĂ-I MÂNA TA

Un om se scufundase într-o mlaștină în partea de nord a Persiei. Numai capul îi mai ieșea încă din mocirlă. Striga, din toate puterile, după ajutor. Curând se adună o mulțime de oameni la locul accidentului. Unul se hotărî să încerce să îl ajute pe bietul om. „Dă-mi mâna! îi strigă. Te scot eu din mlaștină.” Dar cel vârat în noroi continua doar să strige după ajutor și nu făcea nimic să-i îngăduie celuiilalt să-l ajute. „Dă-mi mâna!”, îi ceru omul de mai multe ori. Dar răspunsul era mereu doar un strigăt jalnic după ajutor. Atunci, altcineva se apropie și spuse: „Nu vezi că nu îți va da mâna niciodată? Trebuie ca tu să îi dai mâna ta. Atunci îl vei putea salva”.

În psihoterapia pozitivă, poveștile nu sunt folosite la întâmplare, ci sunt alese în cadrul tratamentului în cinci pași (cf. *Psihoterapie pozitivă*, 2007). Aș vrea să ilustrez acest tratament cu un exemplu din viața de zi cu zi: când suntem furioși pe cineva care a fost necuviincios cu noi, suntem înclinați să ne simțim supărați, să ne plângem în mod public de el ori să bârfim despre el sau defectele lui. Dintr-odată, nu îl mai vedem ca pe o persoană cu multe capacități, ci doar ca pe persoana necuviincioasă, bătăranul care ne-a insultat. Deoarece aceste experiențe negative ne umbresc relația cu el, nu putem să îi vedem trăsăturile celelalte, pozitive. Prin urmare, suntem incapabili să avem de-a face cu el;

conflictele rămân distructive; comunicarea este limitată. Lanțul întâmplărilor poate duce la tulburări psihice și psihosomatice, dar, folosindu-l ca punct de plecare, putem urma fazele unui plan de tratament:

1. *Observare și descriere.* Se face o relatare, preferabil în scris, despre motivul supărării, cine a cauzat-o și când.
2. *Inventariere.* Folosind „Differentiation Analysis Inventory“ (DAI), determinăm ariile de conduită în care pacientul însuși și partenerul său au trăsături pozitive, precum și pe cele supuse criticii. Astfel, putem contracara tendința spre generalizări.
3. *Încurajarea situațională.* Pentru a construi o relație de încredere, întărim trăsăturile individuale pe care le considerăm acceptabile și care sunt corespondentele trăsăturilor etichetate negativ.
4. *Verbalizarea.* Pentru depășirea, în conflict, a tăcerii și a distorsiunii vorbirii, comunicarea cu partenerul se dezvoltă pas cu pas. Se discută despre trăsăturile și experiențele pozitive, precum și negative.
5. *Extinderea scopurilor.* Îngustarea nevrotică a perspectivei este distrusă în mod conștient. Se învață cum să nu se transporte conflictul în alte arii. În același timp, se învață deschiderea spre noi scopuri, care nu au mai fost probabil experimentate înainte. Tratamentul se bazează, așadar, pe două proceduri care merg paralel și sunt împletite: *psihoterapia*, în care relația dintre terapeut și pacient este în prim-plan; și *autoajutorarea*, prin care pacientul preia sarcini terapeutice în cadrul cercului de oameni de care este apropiat.

Acestea sunt câteva dintre etapele esențiale din psihoterapia analitică diferențială. Folosind această metodologie, am adunat observații din: conflicte maritale, probleme de învățare, depresii,

fobii, tulburări sexuale și boli psihosomatice, precum problemele digestive, bolile de inimă și de circulație, durerile reumatice și astmul. Au fost tratate, de asemenea, multe cazuri de psihopatologie și schizofrenie.

Rata de succes a arătat că, de regulă, au existat ameliorări considerabile chiar și după o perioadă scurtă (6-10 ședințe). În examinările de verificare, un an mai târziu, majoritatea cazurilor au indicat succesul continuu al terapiei. Am avut rezultate deosebit de favorabile în tulburările nevrotice și psihosomatice. Comparată cu alte forme uzuale de terapie, psihoterapia pozitivă s-a dovedit, astfel, o alternativă favorabilă.

5. Psihoterapia transculturală

O GRĂDINĂ PE TERASA DE PE ACOPERIȘ ȘI DOUĂ LUMI

*Într-o noapte de vară, membrii unei familii dormeau în grădina de pe acoperișul casei lor. Spre marea ei neplăcere, mama văzu că fiul ei și soția lui (pe care abia o tolera) erau cuibăriți unul lângă celălalt. Neputând suporta priveliștea, îi trezi pe amândoi și le strigă: „Cum puteți dormi atât de aproape unul de celălalt în căldura asta? E nesănătos și periculos“. În alt colț al grădinii dormeau fiica și ginerele, pe care îl adora. Ei dormeau separat unul de celălalt, cu cel puțin treizeci de centimetri distanță între ei. Mama îi trezi cu blândețe, spunându-le: „Dragii mei, cum puteți dormi atât de depărtați unul de celălalt pe așa o răcoare? De ce nu vă încălziți unul pe celălalt?“
Nora auzi toate acestea. Se ridică și, cu voce tare, rosti următoarele cuvinte, ca pe o rugăciune: „Ce puternic este Dumnezeu! O grădină pe terasa de pe acoperiș și ce climat variază!“*

Dificultățile transculturale — din viața privată, muncă și politică — devin azi din ce în ce mai importante. Dat fiind felul cum

se dezvoltă societatea acum, soluția la problemele transculturale va fi una dintre marile îndatoriri ale viitorului. În timp ce oamenii din cercuri culturale diferite erau cândva separați de mari distanțe și veneau în contact numai în circumstanțe neobișnuite, în vremurile noastre, inovațiile tehnice au crescut spectaculos oportunitățile de contact. Doar deschizând ziarul de dimineață, ieșim din spațiul în care trăim și luăm contact cu problemele unor oameni din alte cercuri și grupuri culturale. În general, interpretăm aceste evenimente în moduri cu care ne-am obișnuit. Suntem gata să criticăm, să condamnăm sau să râdem de ei din cauza presupusei lor înapoieri, naivități, brutalități sau nepăsării de neînțeles.

În procesul transcultural, avem de-a face cu normele, concepțiile, valorile, tiparele comportamentale, punctele de interes și de vedere care sunt valabile într-o anumită cultură.

Tocmai aici întâmpinăm un pericol pentru procesele transculturale (într-o dublă semnificație a cuvântului): reprezentarea tipică asociată cu procesele transculturale („germanul“, „persanul“, „orientalul“, „italianul“, „francezul“ ș.a.m.d.) poate duce la stereotipizare și prejudecată. De aceea este important să reținem că descrierile transculturale au de-a face cu tipologii, mai exact cu abstracțiuni sau relații statistice care permit întotdeauna excepții și pot fi dezmințite de cazuri individuale și dezvoltări istorice. În acest sens, sunt posibile paradoxurile, pe care le vom întâlni întotdeauna, precum „orientalul prusac“, care ține foarte mult la punctualitate, ordine și exactitate; sau „prusacul oriental“, a cărui atitudine tolerantă, laxă, față de punctualitate îl face potrivit pentru atmosfera unui bazar oriental.

În același fel în care există cercuri culturale, există și cercuri educaționale, în cadrul cărora o persoană își dezvoltă propriul sistem cultural, care se ciocnește apoi de alte sisteme. Principiul fundamental al problemei transculturale devine astfel principiul relațiilor umane și al evoluției conflictelor interioare. Devine, prin aceasta, obiect al psihoterapiei.

6. Poveștile ca instrument în psihoterapie

JUMĂTATEA DE ADEVĂR

Se povestește următorul incident despre Profetul Mahomed. Profetul și unul dintre însoțitorii săi veniseră într-un oraș să predice. Curând, un adept al învățăturilor lui veni la el și îi spuse: „Stăpâne, nu e decât prostie în acest oraș. Locuitorii sunt atât de încăpățânați! Nimeni nu vrea să învețe nimic. Nu vei preface niciuna dintre aceste inimi împietrite“. Profetul răspunse binevoitor: „Ai dreptate“. Curând după aceea, un alt membru al comunității se apropie de profet. Strălucind de bucurie, îi zise: „Stăpâne, te aflu într-un oraș norocos. Oamenii tânjesc după adevărata învățătură și își deschid inimile cuvântului tău“. Mahomed zâmbi cu bunătate și spuse iarăși: „Ai dreptate“. „O, stăpâne“, rosti însoțitorul lui Mahomed. „I-ai spus primului bărbat că are dreptate, iar celui care susținea contrariul i-ai spus la fel. Păi, negrul nu poate fi alb.“ Mahomed îi răspunse: „Fiecare vede lumea așa cum se așteaptă ca ea să fie. De ce să îi contrazic pe cei doi? Unul vede răul, celălalt binele. Ai spune că unul dintre ei vede fals;

dar nu sunt oamenii de aici și de pretutindeni deopotrivă buni și răi în același timp? Niciunul dintre cei doi oameni nu a spus ceva greșit, doar ceva incomplet“.

Poveștile pot avea efect în multe feluri. Am fost interesați mai ales de acele funcții care se ocupau de originea și evoluția conceptelor și de înțelesul lor educativ sau terapeutic. În acest sens, am rămas la patru arii ce reprezintă centrii principale de conflict: relația cu propriul corp, relația față de realizări/carieră; relația cu alți oameni și grupuri (contact/tradiție); și relația cu intuiția, fantezia și viitorul.

Pentru a preveni neînțelegerile, trebuie să subliniez că ne-am limitat intenționat la a vedea poveștile orientale prin funcția lor psihosocială, adică, prin relevanța lor pentru situația specială a psihoterapiei sau pentru relațiile similare ei. Procedând astfel, lucrăm numai cu un aspect al poveștilor. Lăsăm în seama cititorilor să privească poveștile în alte moduri: să le înțeleagă ca opere de artă, ca miniaturi a căror semnificație nu este revelată numai de interpretarea psihologică.

7. Funcțiile poveștilor

PROFETUL ȘI LINGURILE LUNGI

Un credincios ortodox veni la profetul Ilie. Era îmboldit de întrebarea despre iad și rai, pentru că voia, firește, să-și trăiască viața corespunzător. „Unde este iadul, unde este raiul?” Rostind aceste cuvinte, se apropie de profet, dar Ilie nu îi răspunde. Îl luă pe om de mână și îl duse, pe alei întunecate, la palat. Trecură printr-o poartă de fier și intrară într-o încăpere largă, înșesată cu mulți oameni, bogați și săraci, unii în zdrențe, alții împodobiți cu bijuterii. În mijlocul camerei, o oală mare de supă, numită „asch”, stătea deasupra unui foc aprins. Vasul ce fierbea împrăștia o aromă minunată în încăpere. În jurul lui, grupuri de oameni cu obrazii supți și ochii goi căutau să-și obțină porția de supă. Cel care venise împreună cu Ilie fu uimit când văzu lingurile pe care le purtau oamenii, pentru că erau la fel de mari ca oamenii înșiși. Fiecare lingură era alcătuită dintr-un castron de fier, incandescent de la focul supei, și, chiar la capăt, un mâner mic de lemn. Înfometații dibuiau lacomi în oală. Deși fiecare voia porția lui, nu o obțineau nimeni. Era dificil să ridice lingura grea din oală și, fiind ea foarte lungă, nici cei mai puternici nu puteau să o aducă la gură. Cei mai obraznici își ardeau chiar brațele și fața sau vărsau supă pe vecinii lor. Ocărându-se unul pe altul, se luptau și se loveau unul pe celălalt cu lingurile pe care ar fi trebuit să le folosească pentru a-și astâmpăra foamea. Profetul Ilie își luă însoțitorul de mână și îi zise:

„Acesta este iadul!” Părăsiră încăperea și, în curând, nu mai putură auzi țipetele infernale dindărătul lor. După o lungă călătorie prin pasajele întunecate, intrară într-o altă încăpere. Și aici erau mulți oameni care ședeau în cerc. În mijlocul camerei era, din nou, o oală cu supă fierbinte. Fiecare dintre persoanele prezente avea o lingură gigantică în mână, exact ca și cele pe care Ilie și omul le văzuseră în iad. Dar aici oamenii erau bine hrăniți. Putea fi auzit doar un murmur liniștit, mulțumit, laolaltă cu sunetele lingurilor cufundate în supă. Întotdeauna lucrau împreună câte doi oameni. Unul cufunda lingura în oală și își hrănea partenerul. Dacă lingura devenea prea grea pentru o persoană, alți doi ajutau cu instrumentele lor, astfel încât toată lumea putea mânca în pace. De îndată ce unul mânca de ajuns, era rândul altcuiva. Profetul Ilie îi spuse însoțitorului său: „Acesta este raiul!”

Poveștile fac parte din două grupuri distincte:

- a) Povești care consolidează normele existente
- b) Povești care relativizează normele existente.

În ciuda tuturor contradicțiilor, aceste două obiective nu se exclud reciproc. În primul rând, „lecțiile” poveștii depind în mare măsură de felul cum cititorul reflectează asupra lor. Și, în al doilea rând, relativizarea normelor individuale, „schimbarea de perspectivă”, nu are loc în absența valorilor, ci având în vedere alte valori pe care le are individul. Și contrariul este adevărat. Accentul pe normele dominante înseamnă că alte puncte de vedere sunt puse sub semnul întrebării sau sunt respinse. În interacțiunile umane, precum și în experiență și în procesarea mentală a acesteia există anumite procese legate de confruntarea cu poveștile. Descriem aceste procese ca „funcții” ale poveștilor.

Funcția de oglindire. Abundența imaginilor din povești face conținutul lor să pară mai apropiat de eu și-l ajută astfel pe cititor să se identifice cu ele mai ușor. Își poate proiecta nevoile în

poveste și îi poate modela semnificațiile într-un fel care să se potrivească apoi cu propriile structuri psihice din acel moment. În ceea ce privește aceste reacții, ele pot deveni obiecte ale muncii terapeutice. Asociindu-se cu o poveste, pacientul vorbește despre sine, conflictele și dorințele sale. Comprehensiunea și receptivitatea la povești sunt facilitate prin apropierea de fantezmele și amintirile pacientului. Fiind distincte de lumea nemijlocită a experienței, dacă sunt folosite intenționat, poveștile îl pot ajuta pe pacient să capete o relație distanțată față de conflictele sale. Astfel, el nu mai este victima propriei boli; el poate lua o poziție cu privire la conflictele sale și la soluțiile obișnuite, care sunt, ele însele, conflictuale. Povestea devine o oglindă care reflectă și poate fi reflectată.

Funcția de model. Poveștile sunt un model. Ele reproduc situații de conflict și dezvăluie soluții posibile; cu alte cuvinte, indică rezultatele încercărilor individuale de a rezolva conflictul. Ele promovează învățarea prin intermediul unui model. Dar acest model nu este rigid. El conține un număr de interpretări posibile și de conexiuni cu situația existentă. Poveștile asigură o situație-test, în care putem încerca soluții neobișnuite, în gândurile și sentimentele noastre, și apoi să le aplicăm conflictelor noastre într-o formă experimentală.

Funcția de mediator. Pacienții țin mult la ideile lor fundamentale și la mitologiile lor personale. În mod corect sau nu, aceste idei îi ajută, în cele din urmă, să se împace cu conflictele existente. Așa cum unei persoane care nu știe să înoate îi este frică să dea drumul tubului de respirație pentru a putea fi tras în barcă, și pacientul se teme să renunțe la ideile după care s-a ghidat o viață întreagă, chiar dacă ele l-au atras într-un vârtej conflictual. Acest lucru e adevărat mai ales dacă un pacient nu este chiar sigur că terapeutul îi poate oferi ceva de o valoare egală sau mai mare. Pacientul dezvoltă mecanisme de opoziție și apărare ce pot stingheri procesul terapeutic pe de o parte, dar pot și să asigure accesul la conflict, dacă pot fi recunoscute suficient de clar.

Rezistența poate lua multe forme: tăcere, întârziere, absența de la ședințe, îndoieli despre valoarea terapiei, exprimate prin comentarii despre cheltuieli, solicitări legate de timp și altele. Ne putem ocupa, în procesul terapeutic, de o asemenea rezistență. Munca aceasta, desigur, nu este neapărat plăcută pentru pacient. *Atacul frontal* al terapeutului la concepțiile eronate, rezistența și mecanismele de apărare provoacă, de obicei, o apărare frontală de intensitate asemănătoare.

În situația terapeutică, așadar, confruntarea dintre terapeut și pacient este înlăturată de prezența poveștilor ca intermediar între cele două părți. Este un semn de respect față de pacient și se adresează dorințelor sale narcisice (cf. R. Battegay, 1977). Subiectul conversației nu este pacientul — care ar trebui să declanșeze un comportament simptomatic —, ci eroul poveștii. Astfel, începe un proces între trei părți: *pacient-poveste-terapeut*. Povestea preia rolul funcțional de filtru. Pentru pacient, ea reprezintă un scut care, cel puțin temporar, îi permite să se lipsească de mecanismele de apărare conflictuale. În comentariile sale și în interpretările poveștii, pacientul furnizează informații care ar fi fost greu de obținut fără medierea poveștii. Această funcție de filtrare dă rezultate inclusiv în căsnicie și în educația copiilor. Datorită calității de model a poveștii, partenerului i se pot da informații care i-ar fi provocat altminteri o reacție agresivă; pe de altă parte, poveștile oferă individului șansa de a se exprima pe sine într-o formă de comunicare pe care în mod normal nu o are la dispoziție.

Efectul de depozitare. Datorită limbajului metaforic, poveștile pot fi reținute cu ușurință și puse în practică în alte situații. Ele sunt prezente în viața cotidiană a pacientului, precum și în tratamentul său, indiferent dacă o situație similară le amintește sau dacă există nevoia de a perlabora întrebările pe care povestea le-a evocat. Pacientul poate interpreta diferit povestea, în circumstanțe diferite. El extinde înțelesul original al poveștii și actualizează noi concepte, care ajută la diferențierea propriei

mitologii. În acest sens, povestea funcționează ca un depozit. Îl afectează pe pacient pe o perioadă lungă de timp și îi conferă independență față de terapeut.

Poveștile ca transmițători ai tradiției. Poveștile transmit tradiția, indiferent ce fel de tradiție este: culturală, familială, a societății sau cea individuală, ca rezultate ale experienței proprii. O poveste depășește astfel viețile individuale, efemere și transmite gânduri, reflecții și asocieri. Transmise din generație în generație, poveștile par întotdeauna la fel. Dar, în funcție de persoana care le aude, ele dobândesc un înțeles nou, poate necunoscut. Dacă ne îndreptăm atenția asupra conținutului poveștilor și a conceptelor cuprinse în ele, putem găsi atitudini și tipare de comportament care formează fundamentul unei tradiții unice de comportament nevrotic și susceptibilitate conflictuală.

Înseși conceptele psihoterapeutice clasice includ mitologii istorice comparabile cu poveștile noastre. Un exemplu este complexul Oedip, în care povestea lui Oedip, inspirată din modele tradiționale, este în primul rând o metaforă a comportamentului față de autoritate(a) (paternă). Metafora a fost ulterior aplicată la teoria și practica psihanalitică a complexului Oedip.

Poveștile ca transmițători transculturali. Ca purtătoare ale tradiției, poveștile sunt reprezentantele culturii. Ele reflectă regulile, conceptele și normele de comportament acceptate într-o cultură. Aceste conținuturi întăresc și conferă siguranță chiar și oamenilor care sunt membrii grupului cultural luat în discuție. Conținuturile sugerează soluții acceptate în cadrul unei culturi. Poveștile din alte culturi aduc, în orice caz, informații despre reguli și concepte importante acolo; ele prezintă alte modele de gândire și îi permit pacientului să își lărgească repertoriul de concepte, valori și soluții.

Acest proces este legat de un altul, demolarea barierelor emoționale și a acelor care se împotrivesc modurilor necunoscute de gândire și comportament, făcând ca lucrurile noi să fie percepute ca agresive și amenințătoare. Astfel de bariere emoționale

provoacă imediat reacții de apărare, când ar fi preferate înțelegerea și receptivitatea. Dar conștiința dureroasă a prejudecăților în timpurile noastre poate fi neutralizată cu povești transculturale. Oamenii învață să cunoască feluri străine de a gândi și, probabil, le adoptă chiar pentru sine. Trebuie să ne amintim că poveștile nu reprezintă neapărat formele acceptate în mod curent ale unei societăți. Dar, chiar dacă sunt anacronisme, ele lărgesc mintea prin stimularea gândurilor, provocarea ideilor existente și introducerea de concepte noi și necunoscute.

Poveștile ca ajutor în regresie. Atmosfera în care sunt spuse poveștile nu este searbădă, abstractă sau marcată de mari prăpăstii între terapeut și pacient. Dimpotrivă, atmosfera este în general deschisă, prietenoasă și cooperantă. Mediul căruia ele i se adresează este format din intuiție și fantezie. În societatea noastră orientată spre realizare, întoarcerea la fantezie dobândește semnificația unei regresii, o cădere într-o fază mai timpurie de dezvoltare: când sunt absorbit de povești, mă comport mai puțin ca un adult occidental tipic, și mai degrabă ca un copil sau un artist căruia încă i se mai îngăduie să se abată de la normele standard ale realizării și i se dă acces la o lume a fanteziei. În contextul terapeutic, poveștile îi permit adultului să abandoneze acoperământul comportamentului dobândit și să experimenteze cu amuzament idei și atitudini ale vremurilor precedente. Se dorește înțelegerea spontană a poveștilor, fără multe explicații ulterioare. Ele deschid poarta spre fantezie, gândire metaforică și o reacție netemătoare și liberă la conținuturi fantastice, spre un simț al maiestuosului și al magicului. Într-un fel, ele transmit *creativitate*. Sunt intermediari între realitate și dorința noastră de plăcere. Poveștile construiesc astfel o punte spre dorințele și scopurile personale din viitorul apropiat și depărtat. Ele fac loc utopiilor — alternativele realității.

Această coborâre în perioade timpurii de dezvoltare este ghidată de temele poveștilor; ele permit o anumită regresie — la început, într-o anumită măsură — și permit chiar și pacienților cu

eurii mai slabe să se angajeze într-un proces terapeutic minuțios, fără să se dezintegreze imediat. În legătură cu acestea, aș vrea să povestesc o experiență pe care o consider extrem de instructivă.

Într-o clinică psihiatrică, conduceam un grup psihoterapeutic eterogen, în care pacienții cu manie participau împreună cu pacienții care sufereau de schizofrenie, depresie și tulburări nevrotice. Am început cu povești mitologice, orientate tematic, ceea ce a dus la o activitate de grup plină de viață, dar controlabilă. Chiar și pacienții mai puțin accesibili au fost capabili să participe într-o măsură deosebită. Experimentul a avut loc într-o clinică unde psihoterapia analitică, mai ales, nu era practică în mod obișnuit. Procedurile analitice au fost problematice în măsura în care nu s-a putut stabili cu claritate dinainte că sentimentele legate de experiență pot fi controlate în cadrul grupului.

Poveștile în calitate de contraconcepte. Prin prezentarea poveștilor, terapeutul nu expune o teorie statornică. El oferă pacientului un contraconcept, pe care el îl poate accepta sau respinge. În acest proces, informația este plasată în mod conștient într-o situație familiară sau nouă — într-o manieră ambiguă, desigur. Informația poate astfel interveni parțial într-un conflict. Prin urmare, poveștile sunt pur și simplu un caz excepțional de comunicare umană, în care se face și schimb de concepte. Un exemplu este oferit de următorul dialog din literatura persană antică.

Un tată suferind i-a dat fiului său acest sfat: „O, fiule, rămâi totdeauna credincios proverbului: «Fiecare floare miroase diferit» și renunță la ideea de a te scâldea în numeroasele flori pierzătoare ale neamului femeiesc“. Fiul i-a dat de gândit, spunând: „Tată, tu nu ai văzut fețele paradiziace ale acestor femei. Ochii tăi nu s-au cufundat în întunecimea părului lor și privirea ta nu s-a bucurat de semnul de naștere de pe bărbia lor, stând într-un colț, pierdute în gânduri, afundându-se în somn îmbătate de dragoste, cutremurate de vise furtunoase“.

Tatăl a răspuns: „Dragă fiule, tu nu ai văzut o masă fără pâine și mâncare. Tu nu ai cunoscut cruzimea unei femei,

vocile plângătoare ale copiilor, stând pierduți în gânduri într-un colț, printre datoriile tale, așteptând sosirea multor oaspeți neașteptați“.

Din acest dialog putem presupune că tatăl și fiul au o legătură apropiată. Simțim că, în ciuda punctelor de vedere diferite, există între ei puncte de contact. Niciunul nu se poate aștepta ca o schimbare să se producă imediat sau, mai bine zis, aici și acum. Pozițiile lor sunt clarificate, informația este transmisă în ambele sensuri și, după toate aparențele, este înțeleasă. Dar mai întâi informația trebuie testată pentru a vedea dacă se potrivește cu ideile lor sau dacă este atât de convingătoare, încât unul dintre cei doi și-ar putea schimba ideea inițială. Individul se identifică temporar sau ca experiment cu noile viziuni și stabilește ce părți sunt acceptabile, ce părți pot ajuta la o mai bună înțelegere a realității și ce trebuie respins ca inaplicabil. Cu alte cuvinte, ambele persoane angajate în conversație au nevoie de timp înainte de a putea extrage rezultatele din informația nouă.

În situația psihoterapeutică, contraconceptele sunt oferite ca prescripții. Pacientului i se dă sarcina de a lucra cu contraconceptul. Aceasta poate să însemne că pacientul ar trebui să citească o poveste, să se gândească la ea, să vorbească despre ea sau să scrie ce a înțeles. Terapeutul poate prescrie explicit această sarcină sau — fără a o menționa explicit — poate lăsa caracterul provocator al poveștii să-l conducă pe pacient la practicarea contraconceptului. Forma acestuia depinde, de asemenea, de circumstanțe. Se poate alege dintre forme precum: poveștile, care redau informația redundant și metafora poetică; selecțiile în care „morală poveștii“ rezumă conceptul informativ; un proverb sau o zicătoare care transmit ideea; un contraconcept „fără formă“, care se dezvoltă direct ca răspuns la ceea ce are de oferit pacientul.

Schimbarea perspectivei. Cele mai multe dintre poveștile noastre merg dincolo de simpla descriere și conțin o experiență contrarie, ca aceea cunoscută din iluziile optice. Fără a face mult

efort, ascultătorul dobândește o schimbare de perspectivă, care îl surprinde și îi provoacă o reacție de tip: „Aha!”

AMENINȚAREA

Măgarul mullahului fusese furat. Plin de mânie, mullahul fugi la bazar și strigă cu voce tare: „Cine mi-a luat măgarul să mi-l aducă înapoi imediat!” Supărat, cu fața roșie și venele gâtului umflate, continuă să strige: „Dacă nu-mi iau imediat măgarul înapoi, voi face ceva ce nu ar trebui să fac!” Oamenii din jur erau vizibil speriați de toate astea, dar, dintr-odată, fără să știe nimeni cine l-a adus, măgarul era acolo. Mulțimea se împrăștie. Toată lumea era fericită că problema se rezolvase atât de liniștit. Dar un bătrân se întoarce spre mullah și îl întrebă: „Spune-mi, ce lucru ai fi făcut pe care nu ar trebui să îl faci, dacă nu ți-ai fi obținut înapoi măgarul?” Mullahul răspunde: „Ce aș fi făcut? Aș fi cumpărat un alt măgar, dar spune-mi dacă ar fi fost un lucru înțelept, la punga subțire pe care o am”.

Prima parte a poveștii încurajează identificarea. Prin furtul măgarului său, mullahul a devenit victima unei nedreptăți. El reacționează cu agresivitate și fantasme de omnipotență. „Ceva îngrozitor se va întâmpla dacă...” Pe baza propriilor noastre idei despre dreptate, este ușor să înțelegem și să aprobăm amenințările mullahului.

Dar, în același timp, știm că un eveniment teribil poate produce rezultate neplăcute, pe care le putem prevedea cu ochiul minții. Aceasta duce la o tensiune pe care mullahul o rezolvă într-un mod neașteptat, punând situația într-o lumină nouă. Revendicările dreptății pălesc brusc în fața motivului cumpătării. Un alt măgar ar costa pur și simplu prea mult. Întâmplarea îngrozitoare se dovedește a nu fi agresivitate îndreptată spre exterior. În schimb, este conflictul dintre standardele

cumpătării și situația financiară efectivă a mullahului. Această schimbare de referință micșorează tensiunea care s-a creat. Ușurați, reacționăm surzând sau chicotind. Ne putem distanța de situația amenințătoare. Acest proces de transfer are loc în cazul multor povești. Este sugerată cititorului sau ascultătorului o schimbare de perspectivă. Noua perspectivă are de-a face cu conceptele de bază.

Contraconceptele, așa cum sunt prezentate în povești, încurajează schimbările de perspectivă și experimentarea unor concepte neobișnuite și soluții posibile. Dar, în acest proces, problema centrală nu este ca pacientul să fie făcut să își retracteze punctul de vedere, pe care el continuă să îl susțină, în ciuda multor altercații. Mai există ceva implicat de către schimbarea de perspectivă: situațiile familiare sunt văzute dintr-un unghi nou și li se dă, astfel, un caracter diferit. Uneori, o schimbare mai mare de perspectivă este tot ceea ce e necesar pentru a rezolva problema.

8. Repere pentru cititor

PREȚUL CORECT

Când regele Anoschirwan călătorea prin ținut cu oamenii săi, ajunse într-un loc pustiu, în munți, unde nu erau aici măcar micile și jalnicele colibe de păstori. Bucătarul suveranului se plânse: „Nobile sultan! Sunt aici să îți fac toate poftetele. Dar în bufetul nostru nu avem nici cel mai mic grăunte de sare. Și, fără sare, mâncarea are gust groaznic. Nobile sultan, ce să mă fac?” Anoschirwan răspunse: „Du-te înapoi în cel mai apropiat oraș. Acolo vei găsi un negustor care are de vândut sare. Dar fii atent să plătești prețul corect și cu nimic mai mult decât se obișnuiește”. „Nobile sultan, răspunse bucătarul, ai în cufărul tău mai mulți bani decât oricine altcineva în lume. Ce importanță are pentru tine dacă plătesc puțin mai mult pentru sare? Puținul acela nu va însemna mult.” Împăratul se uită la el cu seriozitate și răspunse: „Exact lucrurile mici sunt acelea care ajung nedreptățile lumii. Lucrurile mărunte sunt ca picăturile de apă care, până la urmă, umplu un lac întreg. Marile nedreptăți ale lumii încep ca lucruri mici. Așa că mergi și cumpără sarea la prețul obișnuit”.

* * *

Aproape toate poveștile din această carte sunt legate de viniete de caz, descrieri de situații din viața reală și probleme în relațiile interpersonale. Prezentările de caz sunt exemple și întâmplări care au avut loc în practica mea terapeutică sau în legătură cu ea. Aceste cazuri reflectă unicitatea situației particulare. Ele reprezintă doar o posibilă aplicație a poveștii discutate. Aceasta înseamnă că pașii făcuți pentru a ajuta un pacient să înțeleagă conflictul său nu vor avea neapărat succes pentru toate cazurile aparent asemănătoare.

Pașii ar trebui totuși să stimuleze pacientul să perceapă cu mai multă ușurință interacțiunile umane și să fie mai sensibil la neînțelegeri și la cauzele lor.

Fiecare persoană poate să citească poveștile și să le interpreteze pentru sine și pentru situația sa. Ele sunt exemple didactice care funcționează, fără ca cineva să ne atenționeze cu degetul ridicat; ele sunt un divertisment ce face mai mult decât să distreze; sunt repere, pe care fiecare individ le poate accepta, în funcție de nevoile sale. Așa cum noi am ales exemple de caz din practica terapeutică, așa fiecare cititor poate asocia poveștilor propria lui înțelegere, se poate gândi la mesajul lor și vorbi despre ele cu alți oameni. Acesta este motivul pentru care nu am inclus interpretări pentru unele dintre poveștile din partea finală a cărții. Ele pot îndemna cititorul să continue în felul său propriu ceea ce noi am început aici.

Utilizarea poveștilor în psihoterapia pozitivă nu este arbitrară, întâmplătoare. Ele sunt poziționate în mod conștient în cadrul tratamentului în cinci pași și solicită din partea terapeutului sensibilitate și pătrunderea nevoilor pacientului și ale mobilurilor terapeutului însuși. Mai reclamă curajul de a renunța la forma aparent clar structurată a relației și de a pătrunde în fanasmă și în nevoile intuitive.

9. Sursele poveștilor

DESPRE DIFERENȚA DINTRE PORȚILE ORAȘULUI ȘI GURI

Trăia cândva un împărat oriental, a cărui înțelepciune lumina pământul ca un soare, a cărui deșteptăciune nu era depășită de nimeni și a cărui bogăție întrecea de departe pe a oricui. Într-o zi, un vizir a venit la el cu o față nefericită. „Mărite sultan, tu ești cel mai înțelept, cel mai mare și cel mai puternic om de pe pământul nostru, spuse el. Tu ești stăpân peste viață și moarte. Dar ce am auzit când călătoream prin ținut? Peste tot, oamenii te laudă. Dar unii au vorbit foarte urât despre tine. Făceau glume și se plâneau de deciziile tale înțelepte. Cum se face, preaputernicule între toți puternicii, că există o asemenea nesupunere în țara ta?” Sultanul zâmbi cu îngăduință și răspunse: „Ca toți oamenii din împărăția mea, știi ce am realizat pentru voi toți. Șapte ținuturi sunt sub stăpânirea mea. Sub dominația mea, șapte ținuturi au progresat și au dobândit prosperitatea. În șapte ținuturi, oamenii mă iubesc pentru imparțialitatea mea. Ai cu siguranță dreptate. Pot face multe lucruri. Pot pune să fie închise porțile uriașe ale orașelor mele. Dar există un lucru pe care nu îl pot face. Nu pot închide gurile supușilor mei. Nu este cu adevărat o

problemă că unii oameni mă vorbesc de rău. Ceea ce e important este să fac bine”.

Unele povești din această carte sunt din literatura orientală clasică și au fost preluate de poeți precum Hafiz, Saadi, Mowlana, Parwin Etessami ș.a. (cf. Schițele biografice). Într-o anumită măsură, aceste povești au devenit cunoscute în Occident prin istorii medicale, studii orientale și opere literare. Alte povești sunt din folclor. Ele se transmit oral, dar până acum nu s-a prea ostenit nimeni să le scrie, ca să nu mai vorbim despre aplicarea lor în psihoterapie sau în critica socială. Iarăși, unele povești sunt bine-cunoscute în Vest în forme similare. Occidentalii le privesc ca anecdote sau glume, fără a ști de ce sunt spuse sau de ce oamenii râd ori se îndoiesc de ele.

10. Personajul preferat în literatura Orientului Mijlociu

CIOARA ȘI PAPAGALUL

Un papagal stătea într-o colivie cu o cioară. Ah, cum suferea bietul papagal din pricina prezenței monstrului cu pene negre! „Ce negru urât, ce figură groaznică, ce expresie comună a feței! Dacă cineva ar trebui să se uite la așa ceva la răsărit, toată ziua i-ar fi distrusă. Nu există un tovarăș mai dezgustător decât tine nicăieri!”

Cu toate că pare ciudat, și cioara suferea din cauza prezenței papagalului. Tristă și deprimată, cioara reproșa loviturii sorții, ce o adusesse lângă acel tovarăș multicolor și neplăcut: „De ce trebuie să mă lovească ghinionul ăsta? De ce m-a părăsit steaua mea norocoasă? De ce zilele mele fericite s-au sfârșit în așa zile de întu-neric? Ar fi fost mult mai plăcut să stau pe zidul unei grădini cu o altă cioară, să mă bucur de lucrurile pe care le avem în comun și să fiu fericită!”

(După Saadi)

Multe povești se desfășoară la nivelul caricaturii, fiindu-i astfel mai puțin dureros ascultătorului să se identifice cu perso-najele și destinele lor. De asemenea, acest lucru îi permite as-cultătorului să păstreze o senzație de superioritate. Trăsăturile esențiale ale eroului sunt desprinse și orientate spre esența poveștii. Alte caracteristici sunt pur și simplu neglijate. Pe lângă faptul că ajută o persoană să înțeleagă povestea, unilateralitatea este de asemenea importantă pentru miezul poveștii. Fără acest dezechilibru și fără diferențiere, ideea și-ar pierde efectul de sur-priză. Din perspectiva lipsei de orizont, legătura strânsă dintre dezechilibrul nevrotic și povești devine clară. În termeni gene-rali: cu toții avem potențial să devenim figuri comice pentru alți oameni, anume când dovedim îngustime pe fundalul valorilor relative acceptate de sistemul nostru sociocultural.

Prototipul „eroului” în multe povești orientale este *mulla-hul*. El era un predicator din popor, ce călătorea de obicei prin țară, cu măgarul său. Deoarece câțiva predicatori pelerini foarte excentrici au stârnit interesul publicului și au atras atenția cu glumele, ironia și comportamentul lor din topor, mullahul a de-venit o figură cunoscută în folclorul persan. Multe lucruri care nu puteau fi spuse deschis, pentru că ar fi contravenit bunelor maniere, etichetei și tactului, au fost puse în gura mullahului sau au apărut în povești în care el juca un rol central. Pentru poporul iranian, mullahul a avut o funcție similară aceleia a bufonului de curte din societatea nobiliară a Europei medievale. În calitate de caricatură, el prezenta adevărul și înțelepciunea, adesea în mod exagerat, și le ducea dincolo de ambianța poveștii și a glumei. Există modele istorice pentru acest proces. Acum opt sute de ani, faimosul poet și critic al societății, *Bahlul*, o rudă apropiată a le-gendarului calif *Harum al Raschid*, s-a lăsat declarat nebun. Scutit astfel de judecată, a putut să umble făcând pe nebunul, ajutând la educarea celor mulți.

Ca transmțător al glumei și simbol al lipsei de orizont, mullahul devine o parte din eul individual. Individul îi poate

atribui ceea ce experimentează în sine însuși și părți disociate ale personalității. Făcând astfel, el restabilește armonia interioară: Nu eu sunt cel care exprimă aceste lucruri iraționale, ci mullahul din mine. Numindu-l, mă protejiez de conținuturile amenințătoare ale propriului sine.

Prin schimbările de perspectivă și de idei, ascultătorul este silit să abordeze aceste concepte stranii, aparent amenințătoare sau cel puțin ambivalente, după un principiu experimental, măcar. Făcând astfel, el își extinde propriile idei la nivelul sentimentelor și al procesării experienței. Asemenea proceduri sunt, în acest fel, căi adecvate de acces la schimbarea terapeutică a atitudinii sau a conduitei.

11.

Autocunoașterea

CĂMILA PERFECTĂ

În urmă cu ani de zile, patru învățați călătoreau prin deșertul Kawir cu o caravană. Seara stăteau împreună în jurul focului și vorbeau despre experiențele lor. Toți erau plini de admirație pentru cămile. Erau uimiți de mulțumirea lor, le admirau puterea și găseau că răbdarea lor umilă este aproape de neînțeles. „Suntem maeștrii penelului, spuse unul. Haideți să scriem despre acest animal sau să desenăm ceva care să laude și să onoreze cămila.“ Spunând aceste cuvinte, luă un sul de pergament și intră într-un cort luminat de o lampă cu ulei. După câteva minute, ieși și își arătă opera celor trei prieteni ai săi. Desenase o cămilă care tocmai se ridica din poziția de odihnă. Cămila era atât de bine desenată, că cineva aproape ar fi putut crede că era vie. Următorul bărbat intră apoi în cort și ieși curând. Aducea o scurtă descriere factuală a avantajelor pe care cămilele le aduc caravaniei. Al treilea scrisese un poem încântător. Apoi al patrulea intră în cele din urmă în cort și le interzise celorlalți să îl deranjeze. Câteva ore mai târziu, focul se stinsese și ceilalți dormeau deja. Dar din cortul slab luminat mai venea încă sunetul penelului scrijelind și al cântecului monoton. A doua zi, cei trei îl așteptară pe colegul lor la fel de inutil ca în ziua a treia și a patra. Aidoma stâncilor ce se închiseseră în urma lui Aladin, cortul îl ascundea pe cel de-al patrulea învățat. În sfârșit, în ziua a cincea, intrarea cortului se deschise și cel mai silitor

dintre silitori păși afară, mort de oboseală, cu ochii încercânași și obraji scofâlciți. Bărbia îi era încadrată de o barbă aspră. Cu pași osteniți și o expresie pe față de parcă ar fi mâncat lămâi verzi, s-a apropiat de ceilalți oameni. Aruncă obosit pe covor un mănunchi de pergamente. Pe exteriorul primului sul scrisese cu litere mari: „Cămila perfectă sau cum ar trebui să fie o cămilă...”

Ca multe alte lucruri, am deprins și relația noastră cu poveștile, fabulele și basmele. Am învățat să le iubim sau să le respingem ori să reacționăm cu indiferență la ele. Sunt câteva întrebări care ne pot ajuta să înțelegem sursele atitudinilor noastre față de povești:

- Cine ți-a citit sau ți-a spus povești? (tata, mama, un frate sau o soră, bunicii, mătușa, educatoarea ș.a.m.d.)
- Îți poți aminti situații în care ți-au fost spuse povești?
- Cum te-ai simțit?
- Ce crezi despre basme și povești?
- Ce poveste, povestire sau basm îți vine automat în minte?
- Care este autorul tău preferat?
- Ce proverbe sau concepte au cea mai mare însemnătate pentru tine?

Pentru mulți oameni, nu basmele și fabulele sunt cele care au fixat relația lor cu poveștile. Mai degrabă, le asociază cu parabolele religioase și cu poveștile biblice. Unii și-au format preferințe pentru limbajul metaforic al poveștilor, dar alții au dobândit o neîncredere și o antipatie emoțională adânc înrădăcinate. Dar uneori acest răspuns este mai mult o reacție împotriva conexiunilor religioase decât a poveștilor în sine.

Unele exemple în ceea ce privește înțelesul parabolilor religioase apar în prima secțiune a Părții a II-a.

Partea a II-a Poveștile în practică

1. Parabole

De aş grăi în limbile oamenilor
și ale îngerilor, iar dragoste nu am,
făcutu-m-am aramă sunătoare și
chimval răsunător.*

(1 Corinteni, 13:1)

CREDE ÎN DUMNEZEU ȘI LEAGĂ-ȚI CĂMILA BINE

Credincioșii veniseră grămadă să asculte cuvintele Profetului Mahomed. Un om ascultă deosebit de atent și de cucernic, se rugă cu credință și râvnă și, în cele din urmă, îl părăsi pe profet la lăsarea serii. Abia ieșise, când veni fugind înapoi și strigă cu o voce tulburată: „O, stăpânul meu! Dimineață am venit călare pe cămila mea pentru a te asculta pe tine, profetul lui Dumnezeu. Acum cămila a dispărut. Nu se vede nicio cămilă, până departe. Ți-am fost supus, am acordat atenție fiecărui cuvânt al tău și m-am încrezut în puterea lui Dumnezeu. Acum, o, Doamne, cămila mea a dispărut. Este aceasta dreptatea divină? Aceasta este recompensa pentru credința mea? Acestea sunt mulțumirile pentru rugăciunile mele?” Mahomed

* Traducerile din Biblie sunt preluate de pe site-ul www.bibliaortodoxa.ro.
(N.red.)

ascultă cuvintele luiperate și răspunse cu un surâs blând: „Crede în Dumnezeu și leagă-ți bine cămila!”

Limbajul religiilor este un limbaj în imagini. Aproape toate textele religioase evită să proclame porunci și interdicții într-un limbaj direct; ele nu pot fi comparate cu cărțile noastre juridice, unde limbajul este limpede și nuanțele, sacrificate în favoarea preciziei. Nu e nicio diferență dacă autorul însuși folosește în textele religioase comparații, parabole și imagini verbale sau dacă viața autorului este prezentată ca un model; peste tot regăsim procedee stilistice similare cu cele din povești, fabule și mitologii.

Poveștile par a fi transmițători adecvați ai mesajelor morale, filosofice și religioase. Chiar și în parabolele religioase, modelele sunt prezentate pentru emulație sau pentru a servi ca mijloace de intimidare. Ele dau credinciosului informații concrete despre felul cum ar trebui să acționeze în calitate de membru al comunității sale religioase; parabolele indică ce modele ar trebui să folosească drept ghid. În conjuncție cu *Coranul*, ceea ce urmează este o poveste despre Ali, ginerele lui Mohamed.

MÂNCĂTORUL DE CURMALE

O femeie veni cu băiețelul ei la înțeleptul Ali și spuse: „Fiul meu suferă de o problemă serioasă. Mănâncă curmale de dimineața până seara. Dacă nu-i dau deloc curmale, țipă de-și scuipă plămâni. Ce să mă fac? Te rog, ajută-mă”. Înțeleptul Ali se uită binevoitor la copil și spuse: „Buna mea femeie, du-te acasă și întoarce-te mâine la aceeași oră”. A doua zi, femeia și fiul ei erau din nou în fața lui Ali. Marele învățător îl luă pe băiat în poala sa, îi vorbi prietenos și, în cele din urmă, îi luă curmalele din mână și zise: „Fiule, gândește-te întotdeauna la cumpătare. Sunt și alte lucruri care au gust bun”. Cu aceste cuvinte, îi lăsă pe mamă și pe copil să plece. Femeia, care era

oarecum nedumerită, întrebă: „Mare învățător, de ce nu ai spus asta ieri? De ce a trebuit să facem a doua oară calea lungă spre tine?” „Buna mea femeie, răspune Ali, ieri nu i-aș fi putut spune convingător fiului tău ceea ce i-am spus azi, pentru că, ieri, eu însumi am savurat dulceața curmalelor.”

Aproape toate religiile au virat la un moment dat spre specializare. Rabinii erau cei care transmiteau învățăturile *Vechiului Testament*; părinții Bisericii și papii romano-catolici au devenit predicatorii *Noului Testament*. În Islam, imamii și, la nivel inferior, mullahii (Akhunden) transmiteau conținuturile religioase.

Dar, pe de altă parte, sfintele scripturi ale acestor religii subliniază că înțelegerea învățăturilor nu este rezervată doar câtorva cărturari; nimeni nu este „mai egal” decât ceilalți. Prin intermediul variatelor parabole, aceste scrieri sugerează, fiecare, că toți pot accepta conținuturile religioase. Hristos a folosit copilul ca simbol al persoanei care se poate apropria ea însăși de adevărul religios, fără multe sofisme.

Următoarea poveste este despre un Bâbi, discipol al lui Bab (premergător al religiei Bahá'í):

CĂRTURARUL ȘI CONDUCĂTORUL DE CĂMILE

Într-o caravană ce străbătea deșertul, era odată un predicator învățat, care era atât de înțelept, încât a luat cu el șaptezeci de cămile, fiecare împovărată de cufere grele. În ele nu era nimic altceva decât cărțile cărturarului despre învățăturile din trecut și prezent. Încărcătura aceasta de cărți era numai o picătură din ocean, în comparație cu știința pe care predicatorul o ducea în capul său.

Însoțea caravana un biet conducător de cămile, cunoscut pentru credința sa că ultimul imman (noul profet) venise. S-a întâmplat, de sigur, că într-o zi predicatorul l-a chemat pe conducătorul de cămile.

„Știi cât sunt de cunoscut printre cărturarii țării și în întreaga lume, îi spuse el. Vezi cele șaptezeci de cămile ce poartă numai o părticică din cunoașterea mea. Cum se face că tu, un simplu conducător de cămile în haine zdrențuite, care nu a fost niciodată învățat să scrie și să citească și care nici măcar nu a fost la școală, ca să nu mai vorbim de universitate, poate îndrăzni să creadă că ultimul imman a venit?”

Conducătorul de cămile, stând umil în fața bărbatului elegant, s-a înclinat politicos și a spus: „Efendi, stăpânul meu. N-aș fi îndrăznit niciodată să stau dinaintea ta și să-ți adresez cuvintele mele sărăcicioase. Dar acum tu m-ai întrebat. Voi încerca să-ți arăt ce gândesc printr-un mic exemplu. Stăpâne! Ești stăpânul unei minunate comori a cunoașterii, pe care mi-ar plăcea să o compar cu cele mai fine perle din mare. Aceste perle sunt atât de valoroase, încât trebuie să fie ținute într-un cufăr splendid decorat, învelite în stofe moi, catifelate. Față de toate acestea, cunoașterea mea este aidoma pietrelor obișnuite pe care călcăm prin deșert. Dar imaginează-ți soarele răsărind. Își trimite razele spre noi. Stăpâne, iată întrebarea mea pentru tine: Ce anume prinde razele soarelui și le reflectă strălucirea? Perlele tale prețioase, în temnița lor de catifea, sau jalnicele mele pietre de marginea drumului?”

Indiferent dacă aparțin Sfintelor Scripturi sau dacă sunt spuse și transmise în legătură cu ele, poveștile servesc la elucidarea ideilor religioase ale profetilor. Cele zece porunci ale lui Moise — valabile în aceeași măsură în iudaism, ca și în creștinism, islamism sau religia Bahá'í — sunt exemplificate și făcute inteligibile prin povești. Ele merg dincolo de nivelul abstract al poruncilor — „Să nu...” — în lumea concretă a credincioșilor. Mai există și fapte pedagogice, legate de conceptele religioase. Următoarea poveste despre Ali, ginerele lui Mahomed, este, într-o anumită măsură, o ilustrare a poruncii „Să nu furi”. Poate fi, de asemenea, folosită ca introducere în tratarea oamenilor care au încălcat această poruncă sau sunt în situația de a se abate de la normele-standard și de la interdicțiile grupului lor.

HOȚUL SINCER

Unui venerabil înțelept i-a fost adus odată un hoț tânăr, ce fusese prins furând. Însă, datorită tinereții lui, nu voiau să îl pedepsească atât de aspru pe cât ar fi cerut legea. Înțeleptul trebuia să îi arate băiatului calea întunecată și sfârșitul nenorocit al unei vieți de hoție și să îl dezvețe, astfel, de obiceiul respingător. Dar înțeleptul nu îi spuse un cuvânt despre furat. Îi vorbi băiatului prietenos și îi câștigă încrederea. Singurul lucru pe care i-l ceru fu ca băiatul să promită că va fi întotdeauna sincer. Gândindu-se că a scăpat ușor, băiatul încuviință repede și merse acasă, simțindu-se foarte ușurat. Dar, în toiu nopții, gânduri despre furat veniră la el, așa cum norii întunecă luna. Totuși, în timp ce se strecura printr-o ușă lăturalnică a casei, fu lovit de un gând: „Ce voi spune dacă mă oprește cineva pe stradă și mă întreabă ce fac? Ce voi spune mâine? Dacă-mi țin promisiunea să fiu sincer, trebuie să mărturisesc tot și nu pot evita pedeapsa pe care o merit”. Încercând să fie sincer în ciuda tuturor deprinderilor sale, începu să îi fie greu să fure. Creșterea sincerității l-a dus la cinste și dreptate.

RUGĂCIUNEA POTRIVITĂ

În timpul unei călătorii, Abdu'l-Bahá, fiul lui Bahá'u'lláh, fondatorul religiei Bahá'í, a fost invitat la cină la o familie. Soția avea intenții bune și voia să își arate măiestria culinară. Când a adus mâncarea, ea s-a scuzat pentru că era arsă. În timp ce o gătise, a citit rugăciuni cu speranța că mâncarea va avea un deosebit succes. Abdu'l-Bahá îi răspunse cu un surâs prietenos: „E bine că te rogi. Însă data viitoare când ești la bucătărie, roagă-te dintr-o carte de bucate”.

Textul ilustrează legăturile strânse dintre religie și viața cotidiană, pe care adeptul devotat al unei religii le percepe în mod

clar. Povestea este despre diferența dintre îndatoririle religioase și cele zilnice și indică într-o manieră adecvată îngustimea religioasă și tulburările psihice ce decurg din confruntarea cu regulile ecleziastice de moralitate.

FARISEUL ȘI VAMEȘUL

[Hristos] către unii care se credeau că sunt drepti și-i priveau cu dispreț pe ceilalți a zis pilda aceasta: Doi oameni s-au suit la templu, ca să se roage: unul fariseu și celălalt vameș. Fariseul, stând, așa se ruga în sine: Dumnezeuule, îți mulțumesc că nu sunt ca ceilalți oameni, răpitori, nedrepti, adulteri sau ca și acest vameș. Postesc de două ori pe săptămână, dau zeciuială din toate câte câștig. Iar vameșul, de parte stând, nu voia nici ochii să-și ridice către cer, ci-și bătea pieptul, zicând: Dumnezeuule, fii milostiv mie, păcătosului. Zic vouă că acesta s-a coborât mai îndreptat la casa sa decât acela. Fiindcă oricine se înalță pe sine se va smeri, iar cel ce se smerește pe sine se va înălța.

(Luca, 18:9-14)

Această poveste a fost folosită direct ca parabolă sau ca material didactic. Genuri de această natură apar în *Noul Testament* în număr mare. După formularea unei întrebări despre o situație concretă, discipolii și ascultătorii sunt confrunțați cu o poveste spusă ca parabolă. Parabolele au fost luate din întâmplările zilnice ale acelor vremuri și folosesc personaje al căror rol și a căror semnificație erau clare în acel timp. Un asemenea exemplu este vameșul, care era deopotrivă perceptor și sergent.

BÂRNA DIN PROPRIUL OCHI

Nu judecați, ca să nu fiți judecați.

Căci cu judecata cu care judecați și cu măsura cu care măsurați vi se va măsura. De ce vezi paiul din ochiul fratelui tău, și bârna din ochiul tău nu o iei în seamă? Sau cum vei zice fratelui tău: Lasă să scot paiul din ochiul tău și iată bârna este în ochiul tău? Făfarnice, scoate întâi bârna din ochiul tău și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău.

(Matei 7:1-5)

Metafore precum cele din aceste versete au înțelesuri multiple. Imaginile lor conțin mai mult decât spun cuvintele lor. Alături de semnificația sa pentru nevoia socială și individuală de dreptate, exemplul bârnei din ochiul cuiva este o excelentă descriere a proiecției, a transferului propriilor nevoi și sentimente de vinovăție. Astfel versetele conțin de asemenea porunca să ne uităm mai întâi la problemele proprii, înainte de a ne îndrepta spre problemele partenerului, colegilor sau pacienților — fie în sensul terapeutic, fie în rolul de judecător.

Porunca de a vedea mai întâi bârna din propriul nostru ochi înainte de a vedea paiul din ochiul altuia corespunde, în alt sens, eticii profesionale a psihoterapeutului. Pe parcursul pregătirii sale, el însuși trece prin psihoterapie, înainte să se ocupe de tratarea pacienților.

VESTITORUL SOARELUI

În ograda găinilor, cocoșul era atât de bolnav, încât nimeni nu mai putea conta pe cântecul lui în dimineața următoare. Găinile erau foarte îngrijorate că soarele nu va răsări dacă domnul și stăpânul lor

nu-l va trezi prin cântecul lui. Vedeți voi, găinile credeau că soarele ră-sare numai datorită cântecului cocoșului. În ziua următoare, soarele le-a vindecat de superstiția lor. Fără îndoială, cocoșul era încă prea bolnav și prea răgușit pentru a cânta, dar soarele strălucea oricum; nimic nu îl abătuse din drum.

(Basm persan după Abdu'l-Bahá)

Relația omului cu Dumnezeu poate fi descrisă numai prin comparații și imagini. Chiar și formulele matematice vrând să demonstreze existența unui spirit care controlează universul sunt, în cele din urmă, numai comparații. Ele încearcă să vină măcar câțiva pași mai aproape de necunoscut și neidentificabil.

UMBRE PE CADRANUL SOLAR

Odată, în Orient, un rege a vrut să facă o bucurie supușilor săi. Deoarece ei nu știau ce este acela un ceas, s-a întors dintr-o călătorie cu un cadran solar. Darul lui a schimbat viețile oamenilor din împărăție. Ei au început să facă distincție între părțile zilei și să-și împartă timpul. Devenind mai punctuali, mai ordonați, mai de încredere și mai muncitori, au dobândit mari bogății și un nivel ridicat de trai. Când regele muri, supușii lui s-au întrebat cum ar putea aduce un omagiu realizărilor sale. Deoarece cadranul solar simboliza generozitatea regelui și îi datorau succesele lor, s-au decis să construiască în jurul cadranelui un templu splendid, cu o cupolă de aur. Dar, când templul a fost terminat și cupola înălțată deasupra discului, razele soarelui nu au mai putut ajunge la discul solar. Umbra, care le indicase cetățenilor ora, dispăruse; punctul comun de orientare, cadranul solar, era acoperit. Ca urmare, unii oameni nu au mai fost punctuali, alții — de încredere, iar alții — harnici. Fiecare a făcut ce l-a tăiat capul, iar împărăția s-a prăbușit.

Povestea orientală adoptă comparația cu lumina. Lumina, ce reprezintă esența adevărului pentru adepții lui Zarathustra, este asociată cu talentele umane. Într-o altă metaforă, factorii ce funcționează în dauna talentelor umane sunt comparați cu murdăria ce întunecă suprafața unei oglinzi. Aici ele sunt întruchipate de templu. Așa cum arată următorul exemplu, Abdu'l-Bahá a extins calitatea iridescentă a talentelor umane prin accentuarea conceptului de unicitate. Învățătorul este comparat cu un grădinar, iar omul, copilul, este asemenea unei plante.

ÎNVĂȚĂTORUL, UN GRĂDINAR

Munca unui învățător este ca aceea a unui grădinar care îngrijește diferite plante. O plantă iubește lumina soarelui, alta, umbra răco-roasă; uneia îi place malul apei curgătoare, alteia piscurile sterpe ale munților. Uneia îi merge bine pe solul nisipos, alteia în pământul gras. Fiecare cere îngrijirea care i se potrivește cel mai bine; altfel, rezultatul nu este mulțumitor.

(Abdu'l-Bahá)

Aici este un loc potrivit pentru descrierea relației dintre corp și suflet, așa cum a făcut-o Bahá'u'lláh:

RELAȚIA DINTRE SUFLET ȘI CORP

Află că sufletul omului este înălțat mai presus și este independent de toate infirmitățile corpului sau ale minții. Faptul că o persoană bolnavă arată semne de slăbiciune se datorează piedicilor care se interpun între suflet și corpul ei, căci sufletul rămâne în sine neafectat de orice fel de boli corporale. Cugetă la lumina

lămpii. Deși un obiect exterior poate interfera cu razele ei, lumina însăși continuă să strălucească cu putere nediminuată. În același fel, orice maladie care provoacă suferință corpului omului este un obstacol ce împiedică sufletul să-și manifeste tăria și forța inerente. Oricum, atunci când va părăsi corpul, sufletul va dovedi o asemenea ascendență și va dezvălui o asemenea influență, încât nicio putere de pe pământ nu le poate egala. Fiecare suflet curat, purificat și sfințit va fi înzestrat cu o forță enormă și se va bucura cu extraordinară încântare.

Cugetă asupra lămpii care este ascunsă sub un obroc. Deși lumina ei continuă să strălucească, totuși iradierea ei este ascunsă privirilor. Tot astfel, cugetă la soarele care a fost întunecat de nori. Observă cum splendoarea lui pare să se fi diminuat, când în realitate sursa acelei lumini a rămas neschimbată. Sufletul omului ar trebui să fie asemuit acestui soare, și toate lucrurile de pe pământ ar trebui să fie considerate drept corpul său. Atâta vreme cât niciun obstacol extern nu intervine între ei, corpul, în întregime, va continua să reflecte lumina sufletului și să fie susținut de puterea lui. Însă, de îndată ce se interpune între ei un vâl, strălucirea acelei lumini pare să se micșoreze.

Cugetă iarăși la soare, când este complet ascuns îndărătul norilor. Deși pământul este încă luminat de soare, totuși măsura luminii pe care o primește este considerabil diminuată. Numai după ce norii se vor fi risipit, va putea soarele să strălucească din nou, în plenitudinea gloriei sale. Nici prezența norilor, nici absența lor nu pot afecta, în vreun fel, splendoarea inerentă a soarelui. Sufletul omului este soarele prin care corpul său este luminat și de la care își extrage seva, și așa ar trebui să fie privit.

Cugetă, de asemenea, cum fructul, înainte de a se fi format, se află potențial în pom. Chiar dacă pomul este tăiat în bucăți, niciun semn, nicio parte oricât de mică a fructului nu pot fi descoperite. Atunci când apare, însă, fructul se manifestă, așa cum ai observat, în toată frumusețea sa minunată și în desăvârșirea sa slăvită. Anumite

fructe, într-adevăr, ajung la dezvoltare deplină numai după ce au fost despărțite de pom.

(Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh, p. 153 și urm.)

CRIZA CA OPORTUNITATE

A fost odată un îndrăgostit care a suspinat ani de zile, despărțit fiind de iubita lui, și s-a irosit în focul singurătății. După legea iubirii, inima lui își pierduse răbdarea și trupul îi era secătuit de energie; socotea viața fără ea o batjocură, iar timpul îl mistuia. Câte zile nu și-a găsit tihna, tânjind după ea! Câte nopți durerea pricinuită de ea l-a împiedicat să doarmă! Trupul îi era un dor neîntreput și rana din inima lui îl transformase într-un țipăt de jale. Ar fi dat o mie de vieți pentru a mai gusta o dată din cupa prezenței ei, dar asta nu îi era de folos. Doctorii nu cunoșteau leac pentru el și tovarășii îl evitau; da, doctorii nu au remediu pentru un bolnav din dragoste, dacă nu îl salvează bunăvoința celui iubit.

În cele din urmă, copacul dorului său dădu rodul disperării și focul speranței sale se făcu scrum. Atunci, într-o noapte, nemaiputând trăi, ieși din casă și se îndreptă spre piață. Pe neașteptate, un paznic de noapte începu să îl urmărească. O țâșni la fugă, cu paznicul pe urmele sale; apoi i se alăturară alți paznici și barară toate drumurile celui epuizat. Nenorocitul de el strigă din toată inima, fugi în toate părțile și suspină în sine: „Cu siguranță, acest paznic este Izrail, îngerul morții mele, urmărindu-mă atât de repede; sau este cineva crud cu oamenii, căutând să-mi facă rău“. Picioarele îl purtau în continuare, pe cel ce săngera de la săgeata dragostei, cu inima-i plângând. Apoi ajunse la zidul unei grădini și, cu nespuse osteneală, căci era foarte înalt, îl escaladă; și, uitând de viața sa, își dădu drumul în grădină.

Acolo o zări pe iubita lui, cu o lampă în mână, căutând un inel pe care îl pierduse. Când îndrăgostitul ce-și pierduse inima își privi

iubirea sa încântătoare, trase adânc aer în piept și își ridică mâinile în rugăciune, strigând: „O, Doamne! Cinsteste-l pe paznic și dă-i bogății și viață lungă! Căci paznicul era Gavril, călăuzindu-l pe acest sârman; sau era Israfil, dând viață acestui nenorocit!”

Așa era, cuvintele sale erau adevărate, căci aflase o dreptate foarte secretă în aparenta cruzime a paznicului și văzuse câtă milă stătea ascunsă îndărătul vălului. Din mânie, straja îl duse pe el, cel însetat în deșertul dragostei, la marea iubitei sale și luminase noaptea întunecată a absenței cu lumina reuniunii. Îl conduse pe cel care era departe în grădina apropierii și călăuzise un suflet suferind la doctorul de inimi.

Acum, dacă îndrăgostitul ar fi putut privi înainte, l-ar fi binecuvântat din capul locului pe paznic și s-ar fi rugat pentru el și ar fi văzut cruzimea ca dreptate. Dar, de vreme ce sfârșitul îi era ascuns, a suspinat și s-a tânguit la început. Însă cei care călătoresc în grădina cunoașterii, pentru că văd finalul din primele momente, văd pacea în război și prietenia în mânie.

Așa este starea călătorului în această Vale; dar oamenii Văilor de deasupra văd sfârșitul și începutul ca fiind una; nu, nu văd nici începutul, nici sfârșitul, și nu văd nici „mai întâi”, nici „la urmă”.

(Bahá'u'lláh, p. 14)

Se spune că sunt șapte etape ce marchează călătoria drumețului de la locuința prăfuită la patria cerească. Unii le-au numit Șapte Văi, iar alții, Șapte Orașe. Și se spune că, până când călătorul nu-și ia rămas-bun de la sine și nu traversează aceste etape, nu va putea ajunge niciodată la oceanul apropierii și unității, nici să bea din vinul fără seamăn.

(Bala'u'llah, Șapte Văi, p. 4)

JUDECATA LUI SOLOMON

Atunci au venit două femei desfrânate la rege și au stat înaintea lui. Și a zis una din femei: „Rogu-mă, domnului meu, noi trăim într-o casă; și eu am născut la ea, în casa aceea. A treia zi după ce am născut eu, a născut, și această femeie și eram împreună; și nu era nimeni străin cu noi în casă, afară de noi amândouă. Însă noaptea a murit fiul acestei femei, căci a dormit peste el. Și s-a sculat ea pe la miezul nopții și mi-a luat pe fiul meu de lângă mine, când eu, roaba ta, dormeam, și l-a pus la pieptul ei, iar pe fiul ei cel mort l-a pus la pieptul meu. Dimineața când m-am sculat ca să-mi alăptez fiul, iată, el era mort; iar când m-am uitat la el mai bine dimineața, acesta nu era fiul meu, pe care-l născusem”.

Iar cealaltă femeie a zis: „Ba nu, fiul meu e viu, iar fiul tău e mort!” Iar aceasta îi zicea: „Ba nu, fiul tău este mort și al meu e viu!” Și vorbeau ele așa înaintea regelui. Atunci regele a zis: „Aceasta zice: „Fiul meu este cel viu, iar fiul tău este cel mort; iar aceea zice: „Ba nu, fiul tău este cel mor, și fiul meu este cel viu”. Apoi Solomon grăi: „Dați-mi o sabie”, și i s-a adus regelui o sabie. Și a zis regele: „Tăiați copilul cel viu în două și dați jumătate din el uneia și o jumătate celeilalte!” Și a răspuns femeia al cărei fiu era viu regelui, căci i se rupea inima de milă pentru fiul ei: „Rogu-mă, domnului meu, dați-i ei acest prunc viu și nu-l omorâți!” Iar cealaltă a zis: „Ca să nu fie nici al meu, nici al ei, tăiați-l!” Și regele a zis: „Dați copilul cel viu femeii dintâi, căci aceasta este mama lui!” Și a auzit tot Israelul de judecata aceasta pe care o făcuse regele. Și au început să se teamă de rege, căci vedeau că înțelepciunea lui Dumnezeu este în el, ca să facă judecată și dreptate.

(3 Regi 3:16-28)

Vechiul Testament, una dintre Sfintele Scripturi ale evreilor, pare, la prima vedere, să fie mai mult o genealogie a străbunilor vechiului Israel și o interesantă carte de istorie. Dar, pe lângă

descrierile evenimentelor, el conține imagini și parabole care merg dincolo de simplul rezumat istoric sau de enumerarea preceptelor morale și etice. Fiecare dintre evenimentele relatate este, într-un anumit fel, important și plin de învățăminte pentru oamenii de astăzi; poate fi eficient în sensul unei psihoterapii populare. Un bun exemplu este judecata lui Solomon, care pare foarte modernă și poate servi ca precedent pentru procesele de divorț și deciziile referitoare la custodia copilului. Nu cel care pretinde hotărâri stricte din partea justiției, ci cel dispus să facă sacrificii în beneficiul copilului sau al partenerului este cel potrivit să poarte responsabilitatea.

Bertolt Brecht a preluat tema judecății lui Solomon într-o versiune modernă. Dar, în loc să-l folosească pe conducătorul feudal Solomon ca purtător de cuvânt, s-a servit de istețul judecător Azdak. Brecht a eliminat și folosirea sabiei, lăsând cele două mame să se lupte pentru copil, încercând să-l tragă fiecare de partea sa.

Ceea ce este numai sugerat în judecata lui Solomon, dar a fost prevenit de bunătatea și sentimentele maternelle ale uneia dintre părțile în conflict — și anume împărțirea copilului — intră, adesea, în arealul divorțurilor, în experiențele și sentimentele copiilor. Ei sunt suflet și trup alături de mamele lor, dar, împinși de un sentiment de vinovăție sau de nevoia de dreptate, iau partea taților. Pe dinăuntru, sunt sfâșiați. Aceste observații atrag după sine un experiment de gândire. Judecata lui Solomon cere o inimă de mamă și capacitatea unei femei de a renunța la revendicările ei. Cum ar fi reacționat Solomon dacă, așa cum vedem azi adesea, ambele părți și-ar fi cerut drepturile fără considerație pentru bunăstarea celui pentru care se luptau?

DREPTATEA DIN VIAȚA DE APOI

Un mullah predica de la altar: „Binecuvântați sunt cei care trăiesc în sărăcie. Cine umblă gol pe pământ, pentru că nu-și poate cumpăra haine, va purta în lumea de apoi cele mai neprețuite țeșături“. S-a întors către un om sărac, îmbrăcat în zdrențe, care se holba la el cu ochi înfometați. „Tu, bunul meu prieten, ești aproapele meu. Îți zic fie, în viața de apoi vei fi îmbrăcat în țeșături pe care nu le-ai mirosit nici măcar de departe. Dar îți spun asta cu o singură condiție: când voi veni la tine în lumea cealaltă și voi vrea ceva de la tine, nu uita că am fost aproapele tău.“

Este oferită perspectiva dreptății din lumea de apoi celui sărac și tratat nedrept. Dar nici măcar acest lucru nu este dezinteresat. Speranța pe care o stârnește mullahul este precum pomana dată unui cerșetor, nu pentru a-l ajuta, ci pentru a domoli propriul sentiment de vinovăție și de responsabilitate, și pentru a-și asigura mai bine propria mântuire. Mullahul nu oferă o bucată de pâine sau bani pentru ca săracul să-și astâmpere foamea. Ci numai câteva cuvinte ce promit speranță.

CE ÎL DEOSEBEȘTE PE HAKIM DE PROFET?

Odată, Avicena a fost abordat de un student care îl respecta foarte mult. El îi spuse: „Mărite maestre, tu ești mai înțelept decât învățații timpurilor noastre. Ești filosof, medic, poet, astrolog. Cunoști toate acestea, și chiar mai mult decât o cere știința zilelor noastre. De ce nu te declari profet? Sunt convins că mii și mii de oameni te vor urma și vor ține seamă de cuvintele tale. Vezi tu, Mahomed a fost doar un conducător de cămile, fără experiență într-ale științei și, cu toate acestea, vorbele lui au ajuns la milioane de urechi“.

„Îți voi explica la momentul potrivit“, îi răspuse Avicena. „Ai numai răbdare“.

În iarna următoare, mai friguroasă decât își aminteau chiar și cei mai bătrâni, Avicena a fost țintuit la pat de o boală. În aceeași încăpere se afla și studentul care îi pusese întrebarea. Era noapte. Ars de febră, Avicena era însetat după o sorbitură de apă rece. „Prietene, îi spuse colegului său de cameră, mi-e foarte sete. Vrei, te rog, să-mi aduci de afară un pahar cu apă?“

La gândul de-a ieși în frigul mizerabil, studentul se cufundă și mai bine în păturile sale. „Nu, maestre, spuse el, toți doctorii sunt de acord că, în starea în care te afli, apa rece ar fi otravă pentru tine.“

Setea lui Avicena creștea; limba i se uscaseră în gură. „Du-te și adu-mi niște apă. Pentru boala mea, cel mai bun remediu este ceva rece.“

Dar gândul că trebuie să spargă gheața de la fântâna de afară pentru a împlini dorința maestrului său îi făcea studentului pielea de găină. Neînduplecat, continua să susțină că nu era nimic mai rău decât apa rece. Dar Avicena, marele medic, insistă că numai apa rece i-ar putea alina suferința. Cei doi bărbați începură o ceartă pe marginea dogmei, care ținu, în cele din urmă, toată noaptea.

În zori, a răsunit vocea muezinului din turnul minaretului, chemându-i pe drept-credincioși pentru ritualul de curățare, după cum le poruncea profetul, să-și plece capetele spre Mecca și să spună sfintele sure. Studentul lui Avicena și-a aruncat pătura la o parte, a sărit jos din pat, a ieșit valvârtej din cameră, a spart gheața de la fântână și s-a îmbăiat așa cum îi cerea credința. Apoi a îngenuncheat pe covorașul pentru rugăciune spre a-i oferi lui Allah ruga de dimineață, un cântec de laudă.

După ce și-a terminat rugăciunile, Avicena i-a vorbit: „Dragă prietene, îți mai aduci aminte că m-ai întrebat de ce nu mă declar profet? Astăzi vreau să-ți răspund. Vezi, Mahomed, care a fost doar un conducător de cămile, este plecat dintre noi deja de peste trei sute de ani și totuși cuvântul lui are forța și tăria să te scoată din patul tău cald; are puterea să te facă să te speli cu apa rece ca gheața și să-ți spui rugăciunile, în ciuda frigului. Când te-am implorat toată noaptea

să-mi aduci un pahar cu apă, cuvintele mele au fost totuși prea slabe, deși știu că mă venerezi ca maestru. Acesta este unul dintre motivele pentru care, în ciuda erudiției mele, nu voi pretinde niciodată că sunt un profet“.

Mai presus de toate, această poveste clarifică un lucru: indiferent cât de multă încredere are pacientul, terapeutul se poate baza prea puțin pe charisma ce aparține doar unui profet.

2. Dilema și speranța medicilor

MIRACOLUL RUBINULUI

Un șeic anunță în cafenea: „Califul a interzis cântatul“. Un derviș, auzind aceasta, se întristă atât de tare, încât ființa lui lăuntrică se strânse grămadă și o boală gravă puse stăpânire pe el. Un hakim cu experiență fu chemat la patul lui de suferință. Îi luă pulsul și îl examină după toate regulile artei sale, dar nu a putut potrivi boala cu ceea ce citise în marile cărți de medicină, și nici cu experiențele anilor săi mulți de practică medicală.

Dervișul își dădu ultima suflare și hakimul, însetat de cunoaștere, deschise cadavrul. Acolo unde dervișul simțise cea mai mare durere găsi un bulgăre mare, roșu ca un rubin. Mai pe urmă, când problemele financiare ajunseră să îl chinuie, hakimul vându piatra. Ea trecu apoi din mână în mână, până ajunse, în cele din urmă, în posesia califului. El puse să fie montată pe un inel.

Într-o zi, în timp ce purta iarăși inelul, califul începu să cânte. În aceeași clipă, veșmântul îi deveni roșu ca sângele, fără ca trupul să aibă vreo rană. Plin de uimire, urmări cu privirea cum rubinul său clo-cotea ca uleiul încins și se împrăstia ca sângele pe haina lui. Șocat de acest miracol, vru să afle secretul rubinului. Îi chemă pe proprietarii

anteriori, unul câte unul, până când dădu de hakim. El fu atunci în stare să-i explice misterul.

(După Mowlana)

Deși medicul oriental din vechime era centrat către clasele avute, rolul său avea, în același timp, o componentă filantropică, legată de preceptele religioase. În multe cabinete medicale era afișat un semn ce anunța: „Joiă după-amiaza (ziua de dinaintea vinerii, zi sfântă), pacienții nevoiași sunt tratați gratuit“. Acest enunț mai poate fi găsit și astăzi în unele centre care aderă la tradiție.

Hakimul îmbina într-o singură persoană un număr de roluri și de sarcini. Practica sa era mult mai puțin specializată decât a doctorilor de azi. Conținea măsuri de diagnostic precum testele de urină, luarea pulsului și examinarea atentă a pacientului, dar și conversația terapeutică sau măsuri ce amintesc de medicina psihosomatică de azi.

Poeții și povestitorii Persiei antice vorbeau despre activitatea doctorilor favoriți și ridiculizau șarlatania impostorilor. Desigur, medicii buni, cu experiență, erau mai accesibili nobilimii și celor bogați. Dar făceau expuneri, printr-o serie de povești și scrieri similare literaturii didactice; chiar și cei care nu și-i puteau permite beneficiau totuși de înțelepciunea hakimului și trăgeau învățăminte din ea, fără a trebui să plătească un onorariu.

Pentru a înțelege aceste povești, este necesar să avem în vedere situația predominantă din acea vreme. Sultanul, regele, califul și șeicul exercitau legea feudală. Cu siguranță, medicul era bine privit, dar asigura servicii așa cum o făceau și curteanul, soldatul sau guvernatorul. Pe lângă aceasta, medicul era oarecum aidoma unui negustor ce umbla din loc în loc, oferindu-și talentele sau abilitățile spre vânzare. În plus, era obligația lui să armonizeze suferința pacientului cu principiile religioase și să stabilească astfel conexiuni cu înțelepciunea revelată. Posibila revoltă față de Allah (Dumnezeu) din pricina aparentei nedreptăți era, așadar, împiedicată de către medic.

NECAZURILE ÎMPĂRTĂȘITE

„Haide, dormi, și mâine e o zi lăsată de la Dumnezeu”, gemu soția, după ce soțul se zvârcolise și se răsucise în pat de o sută de ori. „Când ești așa agitat, nici eu nu pot să dorm.” „Oh, nevastă, se plânse soțul, dac-ai avea problemele mele... Acum câteva luni, am semnat hârtii pentru o datorie și mâine trebuie plătită. Nenorocitul de mine! Și știi că nu am niciun ban în casă și mai știi că vecinul nostru, căruia îi datorez banii, poate fi mai veninos decât un scorpion când vine vorba despre bani. Bietul de mine! Cum aș putea să dorm?” După aceasta, se mai răsuci într-o parte și în cealaltă de vreo zece ori. Toate încercările soției sale de a-l liniști și de a-l face să adoarmă fură zadarnice. Încercă să-l consoleze spunându-i: „Așteaptă până mâine-dimineață: atunci lucrurile îți se vor părea altfel și poate vom găsi o cale de a înapoia banii”. „Nimic, nimic nu va merge”, gemu omul. „Totul este în zadar”. În cele din urmă, femeia își pierdu răbdarea. Ieși în grădina de pe acoperiș și își chemă vecinul: „Știi, soțul meu are o datorie la tine, ce trebuie achitată mâine. Vreau să-ți spun ceva ce tu nu știi. Soțul meu nu poate plăti mâine datoria”. Fără a aștepta un răspuns, femeia fugi înapoi în camera de dormit și zise: „Dacă eu nu pot dormi, nici vecinul meu n-ar trebui să doarmă”. Sfidătoare, se băgă în pat, în timp ce soțul ei trase cearșaful până în sus, peste urechi, și stătu acolo neliniștit, clănțănind din dinți. În curând fu liniște și nu se mai putu auzi nimic, decât respirația egală a celor doi.

(Poveste persană)

Psihoterapia populară, cea nerealizată de medici, folosește metode caracterizate mai ales prin șiretenie și viclenie. Fiecare a încercat, cât de bine a putut, să-și întreacă partenerul, oponentul, să eludeze normele dominante și forțele sociale, chiar și propriile temeri. Făcând astfel, există multe tipuri de ușurare sufletească, dintre care unul este descris în povestea necazurilor împărtășite.

Soția s-a ajutat pe sine și pe soțul ei, făcând dreptate, așa cum o înțelegea ea: dacă eu nu pot dormi din pricina problemelor mele, de ce ar trebui să doarmă celălalt? Această dreptate subiectivă nu rezolvă, desigur, problema. Datoriile nu sunt achitate în acest fel, dar există sentimentul de a nu fi încredințat fără apărare în mâinile celui ce deține dovada datoriei. Acesta din urmă nu o duce acum mai bine decât datornicul însuși.

MAGICIANUL

Mullahul, predicator, vru să ia niște nuci pentru soția sa, întrucât aceasta îi promisese să-i gătească fesengan, o mâncare pregătită cu nuci. În bucuria anticipării mâncării sale preferate, mullahul băgă adânc mâna în borcanul cu nuci și apucă atâtea câte putu prinde cu o singură mână. Când încercă să își scoată mâna din borcan, mâna i se blocă înăuntru. Oricât trase și răsuci, borcanul nu-i elibera mâna. Țipă, gemu și blestemă într-un fel în care un mullah chiar nu ar trebui. Dar nimic nu fu de ajutor. Chiar și când soția lui luă borcanul și trase de el cu toată puterea, nu se întâmplă nimic. Mâna lui rămase blocată în gâtul borcanului. După multe încercări zadarnice, își chemară vecinii pentru ajutor. Toată lumea urmări cu mare interes această scenă care se desfășura dinaintea lor. Unul dintre vecini cântări situația din ochi și îl întrebă pe mullah cum s-a petrecut accidentul. Cu o voce jalnică și gemete de disperare, mullahul îi povesti despre nenorocirea sa. Vecinul zise: „Te voi ajuta, dacă faci exact cum îți spun eu”.

„Promit că fac tot ce spui, numai să mă scapi de acest borcan îngrozitor.”

„Atunci vără-ți și mai adânc mâna în borcan.”

Acest lucru i se păru ciudat mullahului, cum adică să-și bage mâna și mai adânc în borcan, când voia să și-o scoată de acolo? Dar făcu așa cum i se spusese.

Vecinul continuă: „Acum, deschide-ți mâna și dă drumul nucilor pe care le ții”. Cererea aceasta îl supără pe mullah. În definitiv, el voia nucile pentru mâncarea lui preferată și acum trebuia, în schimb, să le dea drumul. Fără nicio tragere de inimă, urmă instrucțiunile celui care îl ajuta. Omul îi spuse acum: „Fă-ți mâna foarte mică și trage-o ușor afară din borcan”.

Mullahul făcu aceasta și, iată, fără nicio problemă, își scoase mâna din borcan. Dar nu era mulțumit pe deplin. „Mâna mea e liberă acum, dar unde sunt nucile?” În acest moment, vecinul luă borcanul, îl răsturnă și lăsă să curgă câte nuci voia mullahul. Cu ochii holbați și gura căscată, mullahul privi și spuse: „Ești magician?”

(Poveste persană)

Multe s-au schimbat în psihoterapie, din zilele practicii psihoterapeutice din străvechiul Orient. Familiaritatea cu problemele interioare și comportamentul tulburat a fost sistematizată din ce în ce mai mult și conectată cu știința. Funcțiile învățării au fost diferențiate; au fost descoperite dinamica personalității și apartenența sa intrinsecă la contextul social. Dar, în cel puțin o privință, rolul terapeutului nu s-a schimbat în mod esențial. Atunci, ca și acum, el duce cu sine imaginea unui magician care poate controla misteriosul, supranaturalul și misticul; poate da claritate părții întunecate a sufletului, așa cum razele X străpung corpul uman. Oricât de măgulitoare ar fi această imagine pentru terapeut, ea devine un obstacol pentru procesul terapeutic; dezamăgirile apar când însănătoșirea nu se produce imediat. Din punct de vedere terapeutic, desigur, asemenea reacție poate fi înțeleasă și tratată ca un mecanism de apărare, o rezistență sau nevoia de un „Tată” atotputernic. Cu toate acestea, magicianul-terapeut, așa cum este reprezentat în conștiința multor pacienți potențiali, este o problemă pentru psihoterapie și pentru imaginea acesteia în ochii publicului.

VISUL-DORINȚĂ

La hakim veni odată un șeic cu părul alb și fără dinți, care se plânse: „Tu, cel ce ajuți omenirea, ajută-mă și pe mine!” Abia adorm și un vis pune stăpânire pe mine. Visez că vin în piața principală a unui harem. Acolo, femeile sunt ca florile unei grădini, ca merele unui pom și ca huriile paradisului. Abia intru în curte și ele dispar printr-un coridor secret.”

Hakimul ridică din sprâncene, se gândi cu mare atenție la aceasta și, în cele din urmă, întrebă: „Probabil vrei ca eu să-ți dau ceva pudră sau medicament, care să facă să dispară acest vis”.

Uimit, șeicul țipă: „Nu, nu asta! Singurul lucru pe care-l vreau este ca, în vis, ușa de la coridorul secret să fie închisă, astfel încât femeile să nu poată fugi de mine”.

Copiii ar spune: „un vis este ca un film în somn”. Există mult adevăr în această definiție simplă. Într-un vis, acțiunile își urmează desfășurarea, iar experiențele și întâmplările se petrec într-un fel care îl lasă pe cel care visează să se întrebe dacă el este eroul visului sau numai un spectator. Fiziologia atribuie visele unei etape a somnului. Există numeroase opinii despre ce înseamnă visele: predicții ale viitorului, procesări ale experienței, limbajul inconștientului. Acest ultim punct de vedere a fost o mare preocupare a psihanalizei, care pornește de la următoarele considerente: conținuturile, reprimare și date la o parte în orele de veghe, se deghizează ca simboluri în timpul somnului, o perioadă în care controlul e mai slab. Aceste simboluri îl conduc pe cel care interpretează la conținuturile pe care le reprezintă. În limbajul simbolic al viselor apar înaintea ochilor celui ce visează acțiuni, figuri și povești care sunt uneori conștiente numai pe durata visului, apoi sunt uitate din nou sau pot preocupa o persoană ore, zile și chiar o viață întreagă.

Înțelesul acestor povești din vise este rareori clar sau nechivoc; el depinde în mod direct de interpretările și înțelegerea fiecăruia. Așa cum ne spunem unii altora povești în contexte sociale, tot așa ne spunem nouă înșine povești în visele noastre. Dar noi nu le cunoaștem la început originea sau efectul. E ca și cum o altă persoană ne-ar spune lucruri la care reacționăm puternic. Empatizăm și ne bucurăm în consecință. Probabil, în vis, fantezia noastră ca mediu și ca loc al deciziilor dobândește importanța negată în viața noastră cotidiană, determinată rațional. Visele sunt astfel povești legate îndeaproape de personalitate; ele sunt mitologii individuale ce reflectă realitatea în propria lor manieră și ne dau acces la o înțelegere complet personală a realității.

Psihanaliza și psihologia abisală numesc visele calea regală (*via regia*) spre inconștient. Această înțelegere poate fi folosită din punct de vedere terapeutic în măsura în care pacientul își asumă sarcina de-aș povesti visele și de a aduce asocieri la ele, iar terapeutul îl sprijină în acest proces prin a-i explica visele.

Visul funcționează ca un mediu terapeutic, inserat în relația dintre terapeut și pacient. El are de-a face în primul rând cu istoria proprie individului. Există o funcție similară în poveștile transmise în cadrul culturilor și al grupurilor. Dar, în acele cazuri, ele vorbesc despre trecutul colectiv al acelor grupuri. Este, prin urmare, greu să trasăm o linie între vis și poveste, între mitologia individuală și cea colectivă. Unul dintre motive este că multe lucruri ce participă în mod specific la viața unei culturi sau a unui grup sunt, de asemenea, implicate în procesarea individuală a experiențelor. Și, în al doilea rând, membrii unui grup folosesc în mod repetat teme și motive similare și comparabile în tradiția lor colectivă.

PE CINE SĂ CREZI?

„Poți să-mi împrumuți măgarul în după-amiaza asta?” îl întrebă un fermier pe mullah.

„Dragă prietene, răspunse mullahul, știi că sunt oricând gata să-ți dau ajutor când ai nevoie de el. Inima mea vrea să-ți împrumut măgarul, drept-credinciosule. Îmi bucură ochii să te văd aducându-ți acasă recolta câmpului cu măgarul meu. Dar ce pot să spun, dragă prietene? Pe moment, măgarul meu e la altcineva.”

Mișcat de sinceritatea mullahului, fermierul îi mulțumi mult, spunându-i: „Păi, chiar dacă nu m-ai putut ajuta, cuvintele tale binevoitoare m-au ajutat foarte mult. Dumnezeu să fie cu tine, o, nobile, bunule și înțeleptule mullah!” Dar, în timp ce fermierul era încă înțepenit într-o plecăciune adâncă, un răget înșiorător veni dinspre staul. Fermierul tresări, se uită în sus, șocat, și, în cele din urmă, întrebă neîncrezător: „Ce-mi aud urechile? De fapt, măgarul tău este aici! I-am auzit vocea de măgar!”

Mullahul se făcu roșu de mânie și strigă: „Nerecunoscătorule! Ți-am spus că măgarul nu este aici! Pe cine crezi mai mult: pe mullah sau țipetele stupide ale unui și mai stupid măgar?”

Mulți oameni, doctori, precum și pacienți poartă ochelari de cal. Ei cred că numai anumite cauze de boală pot fi dovedite. Alte posibile motive și condiții de boală sunt neglijate. Pentru multă vreme, psihosomatica s-a aflat, de asemenea, în afara câmpului general de vedere. Această îngustare de perspectivă a fost încurajată de succesele fantastice din medicina somatică. S-au trecut cu vederea legături evidente între zonele socială, psihică și fizică. Problemele la locul de muncă, doliul aberant după moartea unei persoane iubite, dificultățile continue în cadrul familiei erau cauze inacceptabile de boală. Numai simptomele fizice erau tratate și, cu introducerea medicației corespunzătoare, simptomele psihice. Pe de altă parte, există convingeri dogmatice ce merg în

direcția opusă. Pentru a nu falsifica psihoterapia și pentru a preveni transferul de probleme psihice, unii oameni evită complet orice medicație, chiar și când ea ar putea însemna o scădere a suferinței insuportabile pe care pacientul o îndură.

Este important să vedem și să ascultăm cu atenție fiecare caz și să cercetăm împrejurările înainte de a alege una sau alta dintre abordări sau o combinație a celor două. A decide pe cine să creadă este, într-o mare măsură, lăsat în seama pacientului, pentru că el are dreptul să fie informat despre boala sa și să afle înțelesul măsurilor terapeutice. Din aceste motive, este important pentru noi ca medicii nu neapărat pregătiți în psihoterapie să cunoască potențialul și limitele acestui domeniu, astfel încât să-și poată îndruma pacienții spre cea mai potrivită formă de terapie, cât de curând posibil. Această cerință este cu atât mai urgentă, cu cât ne gândim că îi ia aproape șase ani unui pacient cu tulburări psihosomatice, adică boli fizice legate de cauze psihice, să ajungă la un specialist în psihoterapie.

Limitarea cuiva la tratamentul terapeutic vine, în cele din urmă, în conflict cu dorința pacientului de a avea un doctor „atotputernic“. Pe lângă încrederea pe care pacienții o au în medicul lor, există astăzi și așteptarea ca medicul să cunoască totul; pacientul tinde să interpreteze ca un semn de slăbiciune faptul că doctorul își admite limitele profesionale. Nu tocmai puțini pacienți sau apărători vor un doctor ca acesta din povestea următoare:

HAKIMUL LE ȘTIE PE TOATE

Un om zăcea la pat răpus de o boală gravă și părea că-i venise moartea. Fiindu-i frică, soția îl chemă pe hakim, doctorul orașului. Hakimul îl ciocăni ușor pe pacient și îl ascultă mai mult de o jumătate de ceas; îi luă pulsul, își puse capul pe pieptul omului, îl întoarse

pe burtă și apoi pe o parte și pe spate, ridică picioarele omului și torsul, îi deschide ochii, se uită în gură și apoi spuse cu multă convingere: „Dragă femeie, din păcate trebuie să-ți dau vestea proastă că soful tău este mort de două zile“. În acel moment, omul suferind își ridică șocat capul și scânci neliniștit: „Nu, draga mea, sunt încă viu“. Femeia îi dădu sofului o lovitură vânjoasă cu pumnul peste cap și îi replică mânioasă: „Taci din gură! Hakimul — doctor — este expert. El știe mai bine“.

(Poveste persană)

Pacientul are potențial pentru boală și pentru sănătate. Terapeutul preia o funcție ce reglează boala și sănătatea pacientului. El îi poate influența receptivitatea la boală, dar îi poate, de asemenea, mobiliza și stabiliza potențialul pentru sănătate. Această sarcină este țelul major al medicinei preventive și al psihoigieniei.

TRATAMENT PE CĂI OCOLITE

Ca doctor de curte pentru califul Nuhe-Samani, Avicena luă parte la o sărbătoare de la curtea lui. O doamnă de la curte adusese un bol mare cu fructe. Făcând o plecăciune pentru a-i da lui Avicena un fruct, nu se mai putu îndrepta la loc și țipă de durere. Fusesse lovită de lumbago. Califul se uită la Avicena cu asprime și îi porunci să o ajute. Avicena se gândi un moment, panicat în sinea lui. Își lăsase toate medicamentele acasă și trebuia să caute noi remedii. Cu aceasta în minte, își băgă mâna în bluza femeii. Ea se trase îngrozită și țipă de durere, care era acum și mai mare. Regele fu scos din sărite de comportamentul nerușinat al lui Avicena. Dar, înainte ca el să poată spune ceva, doctorul băgă agil mâna sub fusta doamnei și încercă să-i tragă jos lenjeria. Femeia se înroși de rușine și se apără sărind la o parte. Ca prin miracol, durerile îi dispărură. Se îndreptă cu ușurință,

fără nicio durere. Mulțumit, Avicena își frecă mâinile și zise: „Foarte bine. Chiar și ea a putut fi ajută”.

În ciuda — sau probabil datorită — deficiențelor tehnice și teoretice, procedurile vechilor medici erau adesea ingenioase. Pe lângă umorul acestei povești, fapta lui Avicena este plină de învățăminte.

Să presupunem că știa că disconfortul unui pacient cu lumbago este pur și simplu agravat de postura neechilibrată pe care acesta o adoptă din cauza fricii sau a durerii. În acest caz, ar fi avut ocazia să relaxeze contracțiile musculare folosind o metodă utilizată, de exemplu, în chiropractică sau terapia fizică. Dar situația era urgentă și, ca hakim, el era, de asemenea, un artist căruia regele îi cerea o dovadă imediată a artei sale. De aceea el a abordat diferit lucrurile.

Bănuind că femeia va fi stânjenită în fața tuturor acelor oameni dacă o va agresa sexual, și-a dezvoltat o strategie. Într-un colț al minții sale, el pare să fi avut ideea că modestia, frica de a fi dezbrăcat în fața altor oameni și, pe lângă aceasta, tabuul sexual sunt mai puternice decât durerile crunte care au imobilizat-o. Așa cum arată povestea, calculele lui Avicena au fost corecte. Metoda lui, folosind normele psihosociale pentru a influența conduita și, prin urmare, corpul, este un exemplu de tratament sociopsihosomatic.

ÎNȚELEPCIUNEA HAKIMULUI

Un sultan se afla pe un vas împreună cu unul dintre cei mai buni servitori ai săi. Servitorul, care nu mai fusese înainte luat în călătorie — de fapt, copil al munților fiind, nici măcar nu văzuse vreodată coasta —, stătea în burta goală a vasului și striga, țipa, tremura și se văicărea. Toți erau binevoitori cu el și încercau să-i potolească

frica, dar bunătatea lor îi ajungea numai la urechi, nu și în inima înfricoșată. Stăpânul abia mai putea suferi să audă țipetele servitorului și călătoria peste apele albastre, sub cerul albastru, nu mai era o plăcere pentru el. Atunci hakimul cel înțelept, doctorul, se apropie de el și îi spuse: „Înălțimea Voastră, cu permisiunea voastră, eu pot să îl calmiez”. Fără să ezite vreo clipă, sultanul îi dădu permisiunea. Hakimul le ordonă marinarilor să îl arunce pe servitor peste bord; marinarii îi făcură asta plângăciosului mai mult decât bucură. Servitorul se zvârcoli în apă, încercă să tragă aer și să se apuce de marginea vasului, implorând să fie luat înapoi la bord. Așa că îl traseră sus de păr. Din acel moment, stătu foarte liniștit într-un colț. Nimeni nu mai auzi un cuvânt de spaimă din gura lui. Sultanul, uluit, îl întrebă pe hakim: „Ce înțelepciune e cuprinsă în fapta ta?”

Hakimul răspunse: „El n-a gustat niciodată sarea mării. Și nu a știut cât de mare era pericolul în apă. Așa că nu putea ști cât de minunat este să aibă scândurile viguroase ale bărcii sub el. Numai cel care înfruntă pericolul poate aprecia valoarea păcii și-a liniștii. Tu, care ai întotdeauna destul să mănânci, nu cunoști gustul pâinii de la țară. Fata pe care tu nu o consideri frumoasă este cea care-mi place mie. E o diferență între un om care își are iubita lângă el și un om care tânjește în așteptarea ei”.

(După Saadi)

Cunoașterea medicinei psihosomatice — chiar dacă nesistematică — nu este singura anticipare a modernității în vechile povești ale Orientului. Ele arată începuturile proceselor terapeutice care au dobândit pentru prima oară formă și sistematizare științifică în timpurile recente. Un procedeu sigur, folosit astăzi mai ales pentru tratarea anxietăților, sunt tehnicile de modificare comportamentală. El se bazează pe ideea că orice comportament este învățat și, în consecință, poate fi „dezvățat” într-o situație terapeutică.

Această alternare de învățare și dezvățare ne însoțește în viața cotidiană. Cu siguranță, se poate întâmpla să evităm situațiile

care produc anxietate și, prin aceasta, ne sporim pur și simplu anxietățile. În tehnicile de modificare comportamentală, paradoxul nevrotic este întrerupt pas cu pas, de pildă, prin mijloacele desensibilizării sistematice. Scopul este conștientizarea faptului că o situație sau un obiect nu e întotdeauna nevoie să fie însoțite de experiențe negative. Un exemplu de terapie străveche pentru anxietate se găsește în povestea despre înțelepciunea hakimului, așa cum a fost spusă de către Saadi. În acele timpuri, preocuparea pentru anxietate nu era doar o problemă a doctorilor, ci, în primul rând, era și o problemă filosofică ce trata esența omului. Anxietatea era privită ca o reacție la relația omului cu necunoscutul. Filosofii orientali făceau distincție între trei tipuri de anxietate, pe care le numeau anxietăți primare. Acestea sunt:

1. frica de trecut, căreia îi atribuiau nedreptăți și pentru care impuneau ca tratament iertarea și scuzele;
2. anxietatea prezentului, exprimată prin singurătate, care trebuia eliminată prin părăsirea arenei sociale și practicarea ascetismului;
3. frica de viitor, exprimată în sentimente precum lipsa de sens și lipsa de scopuri. Era recomandată ca antidot rugăciunea.

În psihoterapia de azi, încă se mai pot găsi aceste trei anxietăți primare. Frica de trecut și cea de prezent sunt privite ca anxietăți trăite istoric. Frica de viitor este plasată în opoziție cu acestea, ca frică existențială.

Sistematizarea anxietății și învățămintele trase de aici pot fi înțelese pe fundalul cultural religios și sunt orientate mai mult către acest fundal decât către trăsăturile de caracter efective și observabile ale omului. Iertarea este, în mod fundamental, o cerință morală de cea mai mare sensibilitate. Ca regulă, ea presupune un anumit grad de pătrundere, cu excepția cazurilor în care este

determinată, pur și simplu, de negarea de sine. De aceea Hafiz a spus: „Dacă fiecare ar ști totul despre celălalt, toată lumea ar acorda bucuros și cu ușurință iertarea“.

Ascetismul ca antidot pentru singurătate pare paradoxal, semănând mult cu „comiterea suicidului din frica de moarte“. Ideea din fundal este că o persoană care se îndreaptă voluntar spre ascetism și vede în el o valoare, care este de asemenea recunoscută de către mediul său și de către religia sa, poate părăsi cu mai multă ușurință frica de singurătate. Totodată, ascetismul poate însemna evadare, o reacție împotriva fricii față de alții. Rugăciunea și meditația au fost recomandate timp de secole ca remedii pentru frica de viitor. Ele sunt considerate agenți ai încrederii și ai speranței. Dar această procedură devine problematică, dacă solicitarea de rugăciune împiedică persoana să ia măsuri active pentru viitor.

„VINDECAREA“ CALIFULUI

O boală gravă îl lovide pe rege. Toate încercările de a-l vindeca se dovediseră zadarnice. Marele și faimosul doctor Rasi fu chemat, în cele din urmă, pentru consultație. La început, încercă toate metodele tradiționale de tratament, dar fără succes. Până la urmă, Rasi îi ceru regelui să-l lase să facă tratamentul cum credea el mai bine. Regele, în disperarea lui, își dădu consimțământul. Rasi îi ceru regelui să-i pună la dispoziție doi cai. I-au fost aduși cei mai rapizi și cei mai buni cai arabi. A doua zi, devreme, Rasi porunci ca regele să fie dus la faimoasele băi cu ape minerale „Jouze Mullan“, în Buchara. Fiindcă regele nu se putea mișca, a fost dus pe o targă. La băi, Rasi îi spuse regelui să se dezbrace și porunci tuturor servitorilor regelui să se îndepărteze cât de mult posibil de izvor. Servitorii ezitară, dar apoi se retraseră când regele îi înștiință că trebuie să facă precum le porunceau hakimul.

Rasi puse să fie legați caii la intrarea în băi. Împreună cu unul dintre învățăceii săi, îl băgă pe rege într-o cadă și turnă repede apă fierbinte peste el. În același timp, îi dădu un sirop iute, care-i ridica bolnavului temperatura. După toate acestea, Rasi și învățăcelul său se îmbrăcară. Rasi se așeză în fața regelui și începu, dintr-odată, să-l înjure și să-l insulte în cel mai oribil fel. Regele fu șocat și se supără teribil pentru obrăznicia lui și pentru insultele nejustificate, mai ales că era atât de neajutorat. În această stare de tulburare, regele se mișcă. Când Rasi văzu asta, își scoase cuțitul, păși aproape de rege și îl amenință că îl ucide. Însăpăimântat, regele încercă să se salveze, până când, în cele din urmă, frica îi dădu dintr-odată puterea să se ridice și s-o ia la goană. În acel moment, Rasi părăsi repede încăperea și plecă din oraș pe cai, împreună cu învățăcelul său.

Regele se prăbuși de oboseală. Când își redobândi cunoștința, se simțea mai liber și era capabil să se miște. Încă foarte mânios, îl chemă pe servitorul său, se îmbrăcă și se întoarse călare la palatul său. Oamenii adunați acolo se bucurară când își văzură regele sănătos.

O săptămână mai târziu, regelui îi sosi o scrisoare de la doctor. Scrisoarea conținea aceste explicații: „Am făcut tot ceea ce învățasem ca doctor. Când asta nu a dat rezultate, ți-am ridicat în mod artificial temperatura și, aprinzându-ți mânia, ți-am dat puterea să-ți miști mădularele. Când am văzut că-ți începuse vindecarea, am părăsit orașul pentru a scăpa de pedeapsa ta. Te rog să nu pui să fiu adus înapoi, căci sunt conștient de insultele nedrepte și vulgare pe care ți le-am azvârlit în neputința ta și mi-e foarte rușine de ele“. Când regele auzi acestea, o recunoștință adâncă îi umplu inima și îi ceru medicului să se întoarcă la el pentru a-și putea exprima recunoștința.

Activarea participării emoționale este o procedură foarte veche în medicină. Așa s-a întâmplat și cu Rhases (Rasi, 850-923 d.Hr.), faimosul doctor persan, despre care se spune, printre alte lucruri, că a fost primul care a folosit cuvântul „psihoterapie“.

Tratamentul său nu a fost „cathartic“ în sensul efectiv al cuvântului. Tratamentul nu a avut loc prin degajarea unui blocaj

emoțional existent. Congestia sentimentelor a fost stimulată de insultele și amenințările lui Rasi și a fost introdusă ca forță motrice în tratamentul lui. Rasi avusese grijă de condițiile necesare: califul trebuia să fie încredințat gol și neputincios hakimului. Fără aceste măsuri, tratamentul ar fi fost cu siguranță un dublu eșec. Califul nu s-ar fi adus pe sine în starea intens emoțională care a produs vindecarea sa, căci servitorii ar fi întrerupt prematur și forțat desfășurările terapeutice, la auzul strigătelor de ajutor; Rasi ar fi trebuit să se teamă pentru propria sa viață.

Oricât de veche ar fi povestea, ea descrie o problemă a psihoterapiei contemporane: ca și califul, pacienții noștri sunt înconjurați de o mulțime de aliați, membri de familie, prieteni și doctorii lor, care, în neîncrederea lor, nu se sfiesc să încerce să întrerupă tratamentul dacă evoluția acestuia duce la crize sau nu corespunde cu propriile lor vederi.

TRATAMENTUL CORECT

Karimkhan, puternicul calif, era răpus la pat de o boală și toți doctorii se temeau de mânia lui. În cele din urmă, un servitor îl aduse cu forța și mari amenințări pe înspăimântatul hakim la patul de suferință al lui Karimkhan, care răcni la el cu o voce puternică, spunând: „Ești cunoscut pretutindeni ca un medic bun. Arată-ți talentul. Dar nu uita pe cine ai în fața ta“. Hakimul îl examinează cu atenție pe calif.

„Aici, numai un singur lucru va ajuta, spuse el. Pregăteți totul pentru o clismă.“

„Ce? O clismă? Strigă califul. Cui să i se facă o clismă?“

Privirea înspăimântătoare a califului îl făcu pe hakim să tremure. „Clisma este pentru mine, o, stăpâne.“ Califul dădu voie să se facă totul și, iată, din acel moment, starea sa se îmbunătăți. Și de fiecare dată când îl chinuia o boală, îl chema pe hakim să-și facă o clismă.

De seara până dimineața a stat la patul bolnavului și a plâns. A doua zi dimineața, el a murit, dar bolnavul a continuat să trăiască.

(După Saadi)

Unui medic din străvechiul Orient nu-i era ușor. Onorariul său era de obicei un onorariu pentru succes; erorile de tratament erau motiv de răzbunare. Mai mult, doctorii întâmpinau problemele oricui acționează în profesia medicală, și anume, responsabilitatea de a alege între numeroase riscuri. Ca servitori ai marilor conducători, chiar și cei mai buni doctori, precum Avicena sau Rasi, erau la cheremul stăpânilor lor. Pe lângă grija pentru viețile pacienților, ei trebuiau să se teamă pentru propriile vieți.

CINE SPUNE A TREBUIE SĂ SPUNĂ ȘI B

Într-o clasă de școală elementară, cunoscută în Orient ca Maktab, învățătorul avea o grămadă de probleme cu un băiat. „Spune A” (în persană: Alef). Băiatul ridica doar din cap și-l scutura înainte și înapoi, strângându-și buzele laolaltă. Învățătorul își puna la încercare răbdarea și începea din nou: „Ești un băiat atât de simpatic, te rog spune A. Nu-ți va face rău”. Singurul răspuns era o privire goală din partea băiatului. În cele din urmă, după multe încercări, învățătorul își pierdu răbdarea. „Spune A”, strigă el, „spune A”. Dar băiatul răspunse doar „mmm...”. Atunci, învățătorul îl chemă pe tatăl băiatului. Împreună, îl implorară pe cel mic să spună A. Până la urmă, băiatul cedă și, spre mirarea tuturor, scoase un A clar și frumos. Învățătorul, surprins de acest succes pedagogic, țipă: „Maschallah, ce minunat! Acum spune B”. Dar băiatul protestă violent și își lovi pumnii mici de bancă, spunând: „Acum, ajunge. Știam eu ce se va întâmpla cu mine dacă doar voi spune A. Veți vrea să spun B, și apoi va trebui să recit tot alfabetul, să învăț să citesc și să scriu și să lucrez la aritmetică. Am știut tot timpul de ce nu vreau să spun A!”

* * *

Băiatul știe ce vrea. De vreme ce poate vedea consecințele acțiunii sale, el are un avantaj față de adulți. Abilitatea de a include efectele unei acțiuni în propriile aprecieri, chiar cu prețul spontaneității, se dovedește, nu rareori, a fi foarte folositoare. Care sunt efectele pentru mine, pe lângă plăcere, dacă beau alcool? La ce efecte mă pot aștepta dacă o înșel pe soția mea și îmi iau o amantă? Care sunt efectele dacă mănânc prea mult? Care sunt efectele dacă aleg o idee politică sau religioasă?

Și medicina se confruntă cu sarcina de a spune A și de a accepta consecințele corespunzătoare. Facem astfel de alegeri când adoptăm concepte teoretice. Dacă privim o anumită boală ca înăscută, efectele sunt diferite decât în cazul în care o privim ca dobândită. Dacă, de pildă, includem depresia și schizofrenia între formele endogene, cea mai potrivită terapie va fi tratamentul medicamentos. Dar, dacă presupunem că aceste boli sunt în principal determinate de cauze psihosociale, prima noastră alegere va fi psihoterapia, terapia de mediu, terapia de familie și așa mai departe.

În timp ce relația dintre diagnostic și formele de terapie este relativ directă în medicina somatică, decizii fundamentale trebuie să fie luate în medicina psihosomatică, psihiatrie și psihoterapie. Aceste decizii nu au fost încă suficient dovedite științific și, astfel, lasă mult loc pentru discuțiile despre credințe și convingeri.

CĂMAȘA UNUI OM FERICIT

Un calif stătea bolnav de moarte pe pernele lui de mătase. Hakimii, medicii țării sale, stând împrejurul lui, se puseră de acord că numai un lucru i-ar putea aduce califului vindecarea și salvarea: să-i pună sub cap cămașa unui om fericit. Mesagerii mișunară căutând un om fericit prin fiecare oraș, fiecare sat și fiecare colibă. Dar toți cei

întrebați nu aveau decât necazuri și griji. În cele din urmă, după ce își pierduseră orice speranță, mesagerii întâlneau un păstor care râdea și cânta, în timp ce își supraveghea turmele. Era el fericit? „Nu-mi pot imagina pe nimeni mai fericit ca mine”, răspunse păstorul, râzând.

„Atunci dă-ne cămașa ta”, strigă mesagerii. Dar păstorul răspunse: „N-am niciuna”.

Această jalnică veste, că singurul om fericit pe care îl întâlniseră mesagerii nu avea o cămașă, îl puse pe gânduri pe calif. Timp de trei zile și trei nopți nu dădu voie nimănu să vină la el. În cele din urmă, în cea de-a patra zi, puse ca pernele lui de mătase și pietrele sale prețioase să fie împărțite oamenilor și, după cum spune legenda, din acel moment califul fu din nou sănătos și fericit.

(Poveste orientală)

Doctorii din această poveste vor să folosească mijloace magic: cămașa unui om fericit. În mod ironic, nu e vorba despre cămașa unui om bogat, care ar fi trebuit să-și permită să fie fericit. Povestea are caracterul unui text didactic și este vizibil ambiguă: pe de o parte, persoana săracă ce ascultă această poveste este descrisă, de fapt, ca un om bogat, care își permite în sfârșit să se uite de sus la cei avuți. Dar, în același timp, povestea are o calitate liniștitoare: nu te supăra pentru inegalitățile sociale; amintește-ți că ești binecuvântat cu alte daruri. Ambele interpretări demonstrează că activitățile unui medic implică și elemente ideologice, pe lângă cele curative. Aceasta nu înseamnă că activitățile lui sunt rele sau inacceptabile. Dar este important ca el să fie conștient de asumțiile filosofice și ideologice, astfel încât să poată evita lipsa de orizont.

Bogăția dobândește frecvent o viață a ei înseși, fie ca prestigiu pe care îl transmite; comportament de rol pe care îl cere; ca exclusivitate pe care o generează; sau ca etică cvasicalvinistă, prin care bogăția trebuie îngrijită, iar dezvoltarea ei, încurajată ca a unui copil. Astfel, se dezvoltă o breșă în personalitatea omului, între emoțiile, deschiderea și vulnerabilitatea sa, pe de o parte, și, pe de altă parte, armura personajului său, pe care poziția lui

socială și economică o suprapune sinelui său. Prin această diviziune, care le pare altor oameni artificială, unele calități precum cumpătarea, motivația pentru realizări sau chiar nevoia de contact sunt precis accentuate, cel puțin în măsura în care îi privește pe oamenii din aceeași clasă. Dar alte calități sunt date la o parte și par să se diminueze.

În următoarea poveste orientală, în locul resemnării și al protestului ironic, ce conține și puțină sărăcie ce poate fi transformată în virtute, găsim șiretenia mullahului. El apucă taurul de coarne, se alătură societății snoabe pentru a doua oară, în ciuda tuturor insultelor, și le deschide ochii.

CAFTANUL ÎNFOMETAT

Îmbrăcat în veșmântul său modest și simplu de zi cu zi, un mullah merse la o petrecere dată de un cetățean de vază. Pretutindeni, în jurul lui, scânteiau cele mai frumoase haine, făcute din mătase și catifea. Ceilalți oaspeți se uitau cu dispreț la hainele lui nenorocite. Îi întorceau spatele, se purtau cu nasul pe sus și îl dădeau la o parte din fața mâncărilor magnifice și a bufetului. Mullahul alergă valvârtej acasă, își îmbracă cel mai bun caftan și se întoarce la petrecere, arătând mai nobil decât unul dintre califi. O, ce valvă făcură oamenii în jurul lui! Toți încercau să intre în vorbă cu el sau cel puțin să prindă un cuvânt sau două din vorbele sale înțelepte. Era ca și cum întregul bufet fusese gândit doar pentru el. Din toate părțile, oamenii îi ofereau cele mai gustoase mâncăruri, dar, în loc să le mănânce, mullahul le îndesa în mânecile largi ale caftanului său. Șocați, dar și curioși, oamenii îl asaltau cu întrebări: „O, stăpâne, ce faci acolo? De ce nu mănânci ce-ți oferim?” Mullahul continuă să-și îndoape caftanul și răspunse calm: „Sunt un om sincer și, dacă e să fim onești, ospitalitatea voastră nu este pentru mine, ci pentru caftanul meu. El ar trebui să aibă ceea ce i se cuvine”.

3. Sexualitate și căsnicie

VIZITATORII ȘI ELEFANTUL

Un elefant fusese adus într-o cameră întunecată, noaptea, pentru expoziție. Oamenii veneau grămadă. Fiindcă era întuneric, vizitatorii nu puteau vedea elefantul; așa că încercară să-și facă o idee despre corpul lui, atingându-l. Pentru că era mare, fiecare vizitator a putut atinge numai o parte din animal și descrie potrivit cu ceea ce simțise. Unul dintre vizitatori, care prinsese piciorul, a explicat că elefantul era ca o coloană puternică; un al doilea, care atinsese un colț, a descris elefantul ca pe un obiect ascuțit; al treilea, care prinsese urechea creaturii, a pretins că nu era diferit de un evantai; al patrulea, care își trecuse mâna peste spatele elefantului, a afirmat că era plat ca un divan.

(După Mowlana)

Un angajat de cincizeci de ani a venit la mine pentru tratament, din cauza unor probleme maritale și a dificultăților profesionale. Chiar de la prima ședință, a început să vorbească despre o problemă care îl deranja în mod evident. „Devin foarte excitat când văd o femeie sau o fată într-un impermeabil din

latex, lac sau plastic. Pot să o accept pe soția mea ca femeie numai când poartă haine negre, lucioase și sexy. Soția mea obișnuia să accepte toate astea și am comandat toate articolele de latex și de lac din Anglia. Dar, de o vreme, se împotrivesc să poarte aceste lucruri. De atunci, căsnicia noastră nu a mai fost cum trebuie.“

În tratarea acestui caz ar fi fost logic să concentrez tratamentul pe fetișul ascuns îndărătul acestor dorințe și să relaționez toate întrebările și posibilele soluții la problema „îmbrăcămînții din latex“. Dar, în spiritul „psihoterapiei pozitive“, am procedat diferit. Mi-am dat seama că în relația pacientului cu soția sa nimic nu părea să îl emoționeze, în afară de asentimentul ei de a se adapta la dorințele lui sexuale. Din acest motiv, am fost interesat în mod special de conceptele care formaseră baza educației lui. Au existat în mod cert un număr de indicii care au putut fi folosite în explicarea și înțelegerea problemei sale.

„Acasă, cel mai important lucru era să fim întotdeauna curați și îndemânatici. Mama spunea mereu: «Omul este primit după hainele sale și slobozit după spiritul său». Asta m-a impresionat foarte mult. Și astăzi îmi este greu să-i accept pe oamenii care nu poartă cravate, care sunt nebărbieriți sau care, în vreun fel, nu sunt îmbrăcați corespunzător.“ El transpusesese această dorință de „îmbrăcăminte corectă“ chiar și în sexualitate și era atât de legat de această idee, încât, în mod fundamental, se simțea atras numai de calitățile externe ale îmbrăcămînții de latex, dar nu și de corpul sau personalitatea soției sale. Observând cât era de deschis spre fantezie, îi spusese deja, la prima noastră ședință, povestea „Vizitatorii și elefantul“.

Pacientul a cugetat multă vreme la această poveste. Mi-a spus deseori că se gândește la ea. Dar au trecut câteva săptămâni înainte să-mi spună rezultatele aprecierilor sale: „Vrând să-mi văd soția în haine negre, lucioase și sexy, dorința aceasta numai era așa de puternic definită, încât personalitatea ei pălea din ce în ce mai mult în fundal. Nu-i mai vedeam, de fapt, ochii și fața. Într-o anumită măsură, ea devenise un simplu cuier pentru

îmbrăcăminte sexy. Totalitatea prezenței ei se pierduse, așa cum vizitatorii au văzut numai o anumită parte a elefantului, și l-au văzut așa cum se așteptau“.

Într-un anumit fel, pacientul și-a schițat strategia pentru propriul său tratament, ale cărui trăsături principale erau extinderea scopurilor lui: când avea de-a face cu partenerii de afaceri, voia să vadă comportamentul total al oamenilor, nu doar aderența lor la reguli formale de curtoazie, nu doar dacă purtau sau nu o cravată; nu voia să vadă doar haine sexy, ci și să o accepte pe soția sa așa cum era. Pacientul a încercat apoi să experimenteze pe cont propriu cu soția sa, mediul, partenerii de afaceri și colegii, într-o nouă manieră. Pentru el, aceasta a însemnat o călătorie de descoperire într-un ținut aproape necunoscut anterior. În mod repetat, venea la ședințele noastre și povestea despre noile descoperiri: că exprimarea propriilor opinii în fața șefului îi făcuse bine și nu avusese dezavantaje; că purtase conversații vii și stimulante cu colegi cu care avusese înainte de-a face numai la nivelul afacerilor; ce calități fizice fusese capabil să îi găsească soției sale, ce trăsături admira la ea și ce interese comune dezvoltaseră recent.

În sensul proceselor pozitive, fetișul și fixația pentru haine hedonistice, flexibile, de latex trecuseră pe planul al doilea. Astfel calea era deschisă pentru tratarea problemei sale, în timp ce fetișul era numai vârful aisbergului într-o situație conflictuală și mai cuprinzătoare.

O POVESTE DE DRUM

Misticismul persan povestește despre un călător care se târa pe un drum aparent fără sfârșit. Era încărcat cu tot felul de poveri. Un sac greu cu nisip îi atârna de spate; un burduf gros cu apă îi era atârnat în jurul corpului. În mâna dreaptă ducea o piatră de formă ciudată,

iar în stânga, un bolovan. În jurul gâtului, o piatră de moară se legăna la capătul unei frânghii roase. Lanțuri ruginite, cu care trăgea mari greutateți prin nisipul prăfos, îi răneau gleznele. Pe cap, omul ținea în echilibru un dovleac pe jumătate putrezit. Cu fiecare pas, lanțurile zăngăneau. Suspinând și gemând, se mișca înainte pas cu pas, plângându-se de soarta sa grea și de oboseala care îl chinuia. Pe drum, îl întâlni un fermier în căldura strălucitoare a miezului zilei. Fermierul îl întrebă: „O, călătorule obosit, de ce te încarci cu bolovanul acesta?“

„Groaznic de nătâng, răspuse călătorul, nu-l observasem înainte.“ Cu aceasta, aruncă piatra la o parte și se simți mult mai ușor.

Iarăși, după ce merse cale lungă pe drum, îl întâlni un fermier și îl întrebă: „Spune-mi, călătorule obosit, de ce te chinui cu dovleacul pe jumătate putrezit de pe cap și de ce tragi acele mari greutateți de fier, legate de lanțuri în urma ta?“

Călătorul răspuse: „Sunt foarte bucuros că mi le-ai arătat! Nu mi-am dat seama ce-mi făceam mie însumi“. Iși dădu jos lanțurile și zdrobi dovleacul în șanțul de pe marginea drumului. Încă o dată, se simți mai ușor. Dar, cu cât mergea mai departe, cu atât începea să sufere din nou.

Un fermier venind de pe câmp îl privi cu uimire și spuse: „O, om bun, cari un sac cu nisip, dar ceea ce vezi până departe e mai mult nisip decât ai putea tu căra vreodată. Iar burduful tău mare cu apă — ca și cum ai plănui să treci deșertul Kawir. Tot drumul, un râu curat-curge pe lângă tine și te va însoți în călătoria ta pentru mult timp“.

Auzind acestea, călătorul deschise burduful și goli apa sălcie pe potecă. Apoi umplu o groapă cu nisipul din ranița sa. Stătu acolo gânditor și se uită la soarele care apunea. Ultimele raze își trimiteau lumina spre el. Se uită la sine, văzu piatra de moară atârând grea de gâtul său și își dădu brusc seama că piatra era cea care îl făcea încă să meargă atât de încovoiat. O dezlegă și o aruncă în râu, cât putu de departe. Eliberat de poverile sale, călători mai departe prin răcoarea serii, să-și găsească adăpost.

În decursul tratamentului său, un pacient cu depresie, de cincizeci și unu de ani, s-a apucat să citească lucrarea mea *Psihoterapia vieții cotidiene*. Cum se întâmplă deseori, a început cu sfârșitul cărții și a citit „O poveste pe drum”. La ședința următoare, pacientul era foarte entuziast. A vorbit însuflețit despre un număr de experiențe și obiceiuri pe care le considera poveri: „Un sfat primit în educația mea a fost «Fii cumpătat!» și acel sfat mă obsedează și azi. Încercând să fiu cumpătat, am încurcat așa tare lucrurile, încât această formă de cumpătare este, până la urmă, prea costisitoare. Iată un exemplu: intru în pivniță să iau ceva din atelierul meu, dar, pentru a economisi, aprind numai lumina de pe scări și băntui prin atelierul pe jumătate cufundat în întuneric, dar nu găsesc ceea ce caut. Apoi aprind lumina și găsesc imediat. Cumpătarea mea excesivă mă costă timp și frustrări inutile. Chiar și principiul «Fii atent și gândește-te la siguranță» este, uneori, o povară pentru mine. Deși am mâini pricepute, nu îndrăznesc să refac un dulap, fiindcă mi-e teamă că ceva ar putea merge prost. Continui să amân asta, ceea ce, de asemenea, mă face să mă simt împovărat. După un timp, îi dau bătaie și încep să lucrez, și-mi reușește. Mai apoi am sentimentul că nevoia mea excesivă de siguranță și frica de a greși ceva sau de a încurca lucrurile sunt aproape ca dovleacul pe jumătate putrezit de pe capul călătorului. Dar, pe cont propriu, am reușit să mă împac cu unele dintre aceste motive de stres și sunt foarte mândru de asta. Părinții mei erau foarte supărați din cauza construirii casei noastre, fiindcă abia mă descurcam cu povara financiară. Mi-au spus de nenumărate ori: «Alege calea sigură». Dar am avut curaj, iar munca mea și ajutorul soției mele au înlesnit atingerea țelului. Casa este gata acum, și toate datoriile sunt plătite, cu excepția câtorva rate de ipotecă. Dar, chiar și-așa, încă mai duc poveri atârinate de gât, precum pietrele și lanțurile — poveri pe care le-am recunoscut în parte și mi-ar plăcea să le arunc — precum călătorului pe drumul său”.

DESPRE NOROCUL DE A AVEA DOUĂ SOȚII

Un șeic avea cel mai mare noroc de pe pământ: avea două soții. Simțindu-se nespuse de fericit, se duse la bazar și cumpără două coliere de aur identice, pe care le dăruie soțiilor sale, după ce petrecuse câteva ore fericite cu ele. Singura condiție era ca fiecare soție să promită să nu-i spună celeilalte. Dar nicio bucurie pământescă nu rămâne netulburată. Într-o zi, soțiile, stârnite de rivalitate și gelozie, veniră la el și îl bombardară cu întrebări. „Spune-ne, cel mai splendid dintre bărbați, pe care dintre noi o placii mai mult?”

„Dragile mele, vă iubesc pe amândouă mai mult decât orice”, se apără șeicul împăciuitor.

„Nu, nu, protestară femeile, vrem să știm de la tine care dintre noi primește mai mult din dragostea ta.”

„Dar, favoritele mele, de ce țineți să fiți nemulțumite? Vă am pe amândouă în inima mea.” Dar femeile nu erau mulțumite cu atât.

„Nu scapi de noi. Haide, vorbește! Cine este regina inimii tale?”

Fiindcă nu se mai putea supune întrebărilor insuportabile ale soțiilor sale, își coborî vocea promițător și șopti: „Dacă trebuie neapărat să știți, vă voi spune adevărul. Cea pe care o iubesc cel mai mult este cea căreia i-am dat lăntșorul de aur”. Ambele femei se uitară una la cealaltă victorios și fură mulțumite.

(Poveste persană)

Un literat de patruzeci și unu de ani, complet răvășit, plângând și tremurând din tot trupul, veni la biroul meu. La începutul conversației noastre, spuse de mai multe ori: „Nu mai pot să trăiesc. Vreau să mor”. Apoi explică: „Sufăr de niște atacuri bruște de anxietate și neliniște, însoțite de o cădere imediată de tensiune. Asta duce la un grav sentiment de insecuritate, fiindcă aceste stări apar în orice moment și fără avertisment. Capacitățile mele fizice au scăzut. Sentimentele de neliniște apar cu mare intensitate și în mod spontan în mașină, când trebuie să aștept

la semafor. Găsesc așteptarea foarte dificilă. Pe cât posibil, evit camerele de așteptare de orice fel“.

Apoi apăru un ritm cardiac neregulat, indus funcțional. Examenul clinic ce urmă imediat nu dezvălui nicio bază organică pentru acuzele pacientului. Iregularitatea începu la ora două după-amiaza și se opri în mod spontan la ora zece seara, în timp ce pacientul era încă în clinică. El fu externat după o ședere de o săptămână, dar starea lui se înrăutăți vizibil.

„Prefer să fiu singur. Devin îngrozitor de tulburat de întâmplări neașteptate (bătăi la ușă, vizitatori neanunțați, vești proaste și așa mai departe). Din ce în ce mai des, trebuie să schimb biroul cu patul. (Lucrez pe cont propriu.) Încep să mă gândesc la ceva și, dintr-odată, mă gândesc la semnificația vieții. Nu mai pot să trăiesc. Vreau să mor.“

Multă vreme, nu am putut să scot nimic de la el, cu excepția acestor afirmații stereotipe. Dar, treptat, începu să vorbească despre faptul că se găsea într-un conflict și nu știa cum să iasă din el. Conflictul său poate fi rezumat astfel: căsătorit, tată a doi copii, destul de plin de succes din punct de vedere profesional, întâlnește o altă femeie și acum trebuia să decidă între ea și soția lui. Spre ghinionul lui, se găsea în fericita circumstanță de a se fi înțeles bine cu soția și cu copiii pentru multă vreme. Acest fapt însemna că nu avea nicio scuză, ceea ce l-ar fi făcut să-și părăsească, așadar, cu mai mare ușurință familia.

Soția sa, care acorda multă importanță fidelității și nu voia un mariaj lipsit de loialitate, aflase despre aventură și îi ceruse să aleagă. Din multe motive, conflictul său era deosebit de dureros pentru el. Se gândise la consecințele unei despărțiri pentru familie, el însuși, soție, copii, rude, cariera și viitorul său. În același timp, se gândise și cât de mult ținea la prietena lui și nu voia să o rănească, fiindcă asta l-ar fi durut pe el. Această problemă, cu toate argumentele ei pro și contra, îl preocupa zi și noapte. Chiar și când nu se gândea la acestea, îl întreba soția sau îi reamintea prietena. Toate argumentele își pierduseră succesiunea logică și i

se învârteau în cap. Întreaga sa viață era concentrată pe o decizie pe care nu o putea lua. În ciuda dorinței de a primi ajutor, era stăpânit de un adânc pesimism: „M-am gândit la asta săptămâni și luni, spuse el. Am căutat soluții care îmi păreau rezonabile, dar asta nu m-a ajutat. Prietenii, în măsura în care cunoșteau totul, mi-au dat sfaturi, dar emoțiile nu se opresc datorită sugestiilor. Sunt la fel de confuze ca mine“.

Pacientul era într-o stare gravă de depresie și în pericol de sinucidere. Nu pentru a-i da sfat sau pentru a-i arăta vreo soluție, ci pentru a-l scoate din ruminanța intensă și nesfârșită, i-am spus povestea „Despre norocul de a avea două soții“.

Pacientul începu să zâmbească, își scutură ușor capul și spuse: „Și eu obișnuiam să mă gândesc ce fericire ar fi să am două soții. Înainte de a adormi, îmi imaginam cum ar fi să fiu răsfățat de două femei“. În ședința aceasta și în următoarele, am discutat de ce avea o asemenea dorință, ce criterii folosise când își alesese soția și ce trăsături avea prietena sa. Am discutat despre faptul că, atunci când se certa cu soția sa, își imagina că lucrurile ar sta mai bine cu o altă femeie și că hrănise această idee în fantasme și în reverii. Am mai vorbit și despre motivul pentru care i se părea atât de dificil să decidă dacă să-și părăsească soția sau să renunțe la prietenă.

În aceste conversații, ne-am ocupat, de asemenea, de asemenea, de fundamentul psihodinamic de profunzime și de conținuturile implicate. Aceste discuții l-au ajutat să dea un simț al ordinii experienței sale și să ia o decizie independentă bazată pe ele. După cum m-a informat, în cele din urmă, a decis în favoarea soției sale și a familiei, mai ales pentru că altfel nu vedea nicio posibilitate pentru o „coexistență pașnică“.

Dar decizia sa concretă nu a fost scopul tratamentului. Luând această decizie, de fapt, pacientul evitase conflictul actual și înțelesul particular al fidelității. Fuseseră adoptate alte arii de conflict, ce se ocupau de probleme specifice personalității. Psihosomatica se dezvoltase pe fundalul acestor conflicte.

În practica psihoterapeutică, ideea de cuplu și mariaj este uneori reflectată într-o manieră complet diferită de ceea ce ar dicta moralitatea și bunele maniere. E ca și cum căsnicia, fidelitatea și ideea de partener nu sunt ceea ce pretind să fie. Această diferență între ceea ce este și ceea ce ar trebui să fie devine vizibilă când se cunosc fundalul și condițiile ce conduc la probleme catastrofice în cadrul relațiilor. Aceste condiții nu există doar în lumea interioară a unei persoane, în trecutul inconștient și lipsit de control și nici, exclusiv, în realitatea externă, în relații sociale, economice și comunitare, ci și în relația strânsă dintre interior și exterior.

Nietzsche descrie situația nefericită a căsniciei din punctul de vedere al unei femei. El scrie: „E chiar mai bine să rupi o căsătorie decât s-o strâmbi sau să trăiești o minciună. Așa a vorbit o femeie: Probabil că eu am rupt mariajul, dar mai întâi mariajul m-a distrus pe mine!”

CUIBURILE MURDARE

O porumbiță își schimbă mereu cuibul. Mirosul puternic pe care îl făceau cuiburile în timp era insuportabil pentru ea. Se plânse de asta cu amărăciune, în timp ce vorbea cu o porumbiță plină de experiență, bătrână și înțeleaptă. Aceasta din urmă dădu de câteva ori din cap și zise: „Nu schimbi nimic schimbându-ți cuibul tot timpul. Mirosul care te deranjează nu vine de la cuiburi, ci de la tine“.

Un jurnalist cunoscut, plin de succes, a venit la mine, sfătuit de o cunoștință, un doctor care avusese de-a face în activitatea sa cu probleme psihoterapeutice. Jurnalistul avea o înfățișare foarte athletică, era suplu și viguros, și arăta o încredere în sine rareori întâlnită la pacienți. A trecut rapid la subiect: fusese căsătorit de șase ori. Soția sa actuală divorțase, de asemenea, de câteva ori. Dar acum apăruse o problemă pentru care căuta ajutor

profesionist. Soția lui era îngrozitor de geloasă și nu îl lăsa niciodată să iasă singur. Din acest motiv, se simțea privat de libertate. Acest comportament din partea soției sale îi stingherea atât viața privată, cât și pe cea profesională. N-a fost greu să admită că gelozia soției nu era doar o fantezie de-a ei. Îi dăduse motive serioase să fie geloasă. A sfârșit prin a spune: „Vreau să fiu din nou liber și să simt că sunt liber“.

Am vorbit despre căsătoriile și divorțurile sale anterioare. Soția sa actuală își părăsise soțul pentru el, așa cum el divorțase pentru ea. Motivul era că se simțise legat de către soție și atras de atitudinile relativ deschise ale femeii care a devenit cea de-a șasea soție a sa. Pentru jurnalist, situația era clară: problema era cu soțiile; în repetate rânduri fusese silit să admită că nu își găsisese încă femeia potrivită. Mi s-a părut că dorea ajutor terapeutic pentru că, în mod inconștient, își căuta un aliat, cineva care să-i stea alături și să-l susțină cu subterfugii psihologice, în încercarea de a-și părăsi soția. Dar, pe de altă parte, problema recurentă a pacientului nu putea fi ignorată. Din acest motiv, l-am confruntat cu povestea despre cuiburile murdare. Jurnalistul a părut surprins. A tăcut o vreme, ceea ce însemna că povestea avea efect asupra lui. Era ca și cum i-aș fi tăiat craca de sub picioare; în același timp, părea că l-am atins într-un punct sensibil, ceva ce nu îndrăznește să-și recunoască sieși. În cele din urmă, a spus: „Îmi imaginez de ce mi-ai spus povestea. Eu sunt pasărea ce miroase, iar cuiburile sunt soțiile mele. Oriunde mă stabilesc, în căsnicie, miroase în curând a necaz. Întotdeauna m-am gândit că soțiile mele poartă vina. Acum mi-ar plăcea să știu de ce ar trebui să fiu eu responsabil pentru acest miros? Această întrebare a fost tema discuțiilor noastre ulterioare. Pacientul mi-a povestit despre o luptă interioară privitoare la părinții săi. Tatăl fusese proprietarul unui circ și călătorise din loc în loc. Fiindcă mama nu lua parte niciodată la aceste turnee, pacientul fusese frecvent în prezența unei „mame-substitut“: prietenele tatălui său. Această permanentă schimbare de locație și

de partener îi păruse simbolul unei vieți independente și libere. Mi-a explicat: „Jurnalismul, ca profesie, e cel mai aproape de viața într-un cerc. Aici am libertatea mea și mă pot devota intereselor mele principale, și anume oamenii străini, obiceiurile și problemele lor“.

Am vorbit despre faptul că se comporta în acest fel pentru a fi iubit. Dar, în ceea ce-l privește, îi era frică și evita situațiile intime, pe care trebuia să le suporte pasiv. În mod special, această ședință de terapie a constituit o intervenție unică, fiindcă îndatoririle din străinătate ale pacientului îl împiedicau să vină la psihoterapie în mod regulat. Perspectivele rezultatelor concrete ale acestui tratament scurt erau relativ reduse. Cu toate acestea, conversația noastră, mai ales povestea despre cuiburile murdare, a continuat să aibă efect asupra pacientului. Câteva săptămâni mai târziu, m-a sunat și mi-a explicat că se trezea gândindu-se mult la ședința noastră și la poveste. Problema relațiilor lui dobândise noi aspecte.

Tendința jurnalistului de a-și atribui problemele deficiențelor partenerelor sale și de a-și nega propria responsabilitate din cadrul conflictului este o rezistență psihologică pe care o întâlnim în multe forme. E o problemă de proiecție a conținuturilor conflictului, pe care persoana nu le vede în ea însăși, ci la ceilalți. Aceasta conduce la generalizarea conflictelor, cu scopul de a-și apăra propriul eu.

Individul încearcă să-și evite propriile conflicte, dar, cu toate acestea, le duce cu sine, ca un măgar povara sa, și le regăsește în fiecare loc și cu fiecare nou partener. Asupra acestui subiect, Wilhelm Busch a spus cândva: „Locul e potrivit, timpul e altul. Bătrânul ticălos e aici din nou“. În aceste condiții, autoajutorarea este uneori imposibilă, și anume când cineva confundă esențialul cu neesențialul și este fericit să trateze conflictele care, comparate cu problemele reale, sunt doar minore. Saadi exprimă aceste lucruri în următoarele versete: „Șeicul e mereu preocupat de decorarea și rearanjarea palatului său. Făcând astfel, trece cu

vederea faptul că, de la fundație în sus, palatul nu e în formă bună și că sunt crăpături în pereți“.

DOI PRIETENI ȘI PATRU FEMEI

„Ce minunat e să ai două femei!“ Astfel perora un om către unul dintre prietenii săi, în timp ce își fumau narghileaua într-o cafe-nea. Cu cele mai bombastice cuvinte, el lăuda varietatea și splendoarea experienței avute în preajma a două flori ce pot miroși atât de diferit. Ochii prietenului său se făceau din ce în ce mai mari. Prietenului meu trebuie să-i fie la fel de bine ca în paradis, se gândi în sine. De ce n-aș gusta și eu dulceața a două femei, așa cum face probabil prietenul meu? Curând după aceea, se căsătorii cu încă o femeie. Când încercă să împartă patul cu ea în noaptea nunții lor, femeia îl respinse mânioasă. „Lasă-mă să dorm, spuse ea. Du-te la prima ta soție. Nu vreau să fiu a cincea roată la căruță. Ori eu, ori cealaltă soție.“ Spre a găsi consolare, merse la cealaltă femeie. Dar când încercă să se strecoare în pat lângă ea, aceasta se plânse: „Nu cu mine. Dacă te-ai căsătorit cu a doua femeie și eu nu sunt destul pentru tine, întoarce-te la ea“. Nu mai avea altceva de făcut decât să își părăsească propria casă și să meargă la cea mai apropiată moschee, spre a găsi un loc de dormit. Când încercă să adoarmă în poziția de rugăciune, auzi pe cineva dregându-și vocea în spatele lui. Uimit, se întoarse, căci persoana care tocmai sosise nu era altcineva decât bunul lui prieten, care bătuse câmpii despre cât de minunat era să ai două soții. „De ce ai venit aici?“ îl întrebă, uluit.

„Soțiile mele nu mă lasă să mă apropiu de ele. Asta se întâmplă de mai multe săptămâni.“

„Dar de ce mi-ai spus cât de grozav este să trăiești cu două femei?“ Rușinat, prietenul răspunse: „M-am simțit atât de singur în această moschee, și am vrut să am un prieten lângă mine“.

* * *

Din motive adecvate, psihanaliza recomandă ca viața privată a terapeutului și munca sa terapeutică, implicându-i pe pacienți, să fie separate. Aproape toți pacienții arată o nevoie copilărească să știe despre viața privată a terapeutului și să se identifice cu el. Această tendință duce la probleme speciale, care, uneori, nu sunt ușor de rezolvat.

După schimbarea locuinței, un economist de treizeci și doi de ani a venit la mine pentru terapie în grup. Înainte, făcuse ceva timp terapie individuală. În cursul ședințelor de grup, o pacientă a început să vorbească despre cât era de rănită de infidelitatea soțului ei. În timp ce unii membri ai grupului, mai ales femei căsătorite, s-au declarat solidari, economistul a adoptat o contrapozitie, spunând: „Și eu sunt căsătorit, și de multă vreme îmi doresc să am o amantă. Îmi imaginez că ar fi chiar fantastic să am o asemenea diversiune reală din monotonia vieții maritale de zi cu zi”. (Grupul a început să se frământa; cei mai mulți dintre bărbații prezenți și unele dintre femei au început să rădă, alții să protesteze vehement, iar pacienta care ridicase problema stătea tăcută.) Următorul dialog are loc între membrii grupului și bărbatul respectiv.

Un membru: Ce te-a făcut să simți astfel? Ai atât de multe probleme cu soția ta?

Bărbatul: De fapt, lucrurile merg bine. Desigur, avem întotdeauna lucruri obișnuite asupra cărora ne certăm, dar, altminteri, ne înțelegem destul de bine. Dar ceea ce mă deranjează cel mai mult la soția mea este gelozia ei aproape patologică.

O membră: Nu cred că e în regulă să vrei să-ți înșeli soția.

Bărbatul: De ce nu? Ultimul meu terapeut avea și el o amantă, și asta m-a impresionat mult.

A avut apoi loc o dezbatere cu argumente pro și contra despre promiscuitate. Când grupul a devenit mai plin de viață, le-am spus povestea despre norocul de a avea două soții. Le-am spus povestea, în loc să le dau o interpretare directă a ceea ce se petrecea.

Povestea a realizat două lucruri în cazul grupului: participanții s-au calmat și drumul era pregătit pentru o discuție despre imitare, identificare și conceptul de fidelitate.

GĂSNICIA, CA O FLOARE

Deseori, oamenii căsătoriți, obosiți de căsnicie, caută ajutor terapeutic. Monotonia s-a strecurat în viețile lor cotidiene și această monotonie face ca aproape totul, chiar și tandrețea, sexualitatea și conversația intimă să devină rutină. Destul de des, ambii parteneri reacționează la o astfel de situație cu disperare, depresie și resemnare. Din faptul că relația este problematică, reiese că cei doi nu se potrivesc, de fapt, unul cu celălalt. Nu mai este nimic de spus celuilalt. Indiferent cât de mult își dorește unul un punct de contract, pare să nu mai întâmpine altceva decât devastarea interioară și golul.

Următorul dialog a avut loc, într-o asemenea situație, cu o pacientă de patruzeci și trei de ani. Ea se plânsese de lipsa de dialog și de monotonia din căsnicia ei, precum și de propriile ei defecte cu privire la creativitate și receptivitate. Am întrebat-o pe pacientă ce ar face dacă ar avea o frumoasă plantă în ghiveci, precum fucsia.

Terapeutul: Cum ai grijă de această plantă?

Pacienta a dat din cap, uluită, ca și cum nu ar fi înțeles ce avea întrebarea de-a face cu mariajul ei. „Dacă aș avea o asemenea floare, aș uda-o la intervale regulate.” Pacienta iubea florile și s-a gândit ceva mai mult la întrebare. „După șase luni sau un an, i-aș schimba ghiveciul și i-aș da plantei pământ nou. Între timp, i-aș putea adăuga, din nou, îngrășământ. Apoi aș pune-o pe pervaz, unde ar primi destulă lumină.”

În acest punct, am întrerupt-o și am întrebat-o: „Și ce faci cu căsnicia ta?”

Această întrebare a făcut-o pe femeie să tresară în mod vizibil. Am observat că realizase discrepanța dintre grija intensă, iubitoare

pe care ar acorda-o florilor și felul lipsit de iubire cu care își tratase căsnicia. Cu acestea în gând, a spus: „Dacă mariajul meu ar fi fost o floare, s-ar fi ofilit și-ar fi murit cu mult timp în urmă“. Pacienta a început să transfere imaginea florii asupra căsniciei sale. Ea a remarcat: „Dacă am face doar puțin mai mult unul pentru celălalt, în fiecare zi, probabil să schimbăm complimente sau măcar să ne recunoaștem reciproc realizările, asta ar fi ca apa pentru căsnicia noastră“. Mult timp, a stat doar și s-a gândit. „De fapt, m-am neglijat și pe mine foarte mult. Trebuie să recunosc, o rochie nouă, o coafură diferită sau machiajul nu m-au mai interesat de o vreme. Să spun drept, pur și simplu nu am mai avut dorința să mă fac frumoasă pentru soțul meu. Probabil același lucru este valabil și pentru el. Așa ceva ar fi ca un îngrășământ pentru căsnicia noastră.“

La ședințele următoare, pacienta s-a întors în repetate rânduri la imaginea florii. A povestit cum ea și soțul ei se izolaseră, în oarecare măsură, sub același acoperiș. S-a gândit că poate o vacanță ar putea fi „o schimbare de ghiveci“ pentru ei. Musafirii și prietenii ar putea reprezenta pământul din ghiveci, care le-ar risipi izolarea și problemele, prin stabilirea de contacte sociale.

Conversații precum acestea au demonstrat că se făcuseră progrese prin faptul că pacienta nu-și mai trăia căsnicia ca fiind oarecum nesatisfăcătoare; folosind metafora florii din ghiveci, fusese capabilă să-și concretizeze sentimentele generale prin exemple și descrieri. Văzută astfel, situația ei nu mai era atât de neajutorată. Cuplul avea acum o mai bună înțelegere a situației sale și putea lucra la salvarea relației.

COMPARAȚIILE ȘCHIOPĂTEAZĂ

Odată, la doctor veni un cizmar care suferea de dureri puternice și părea că este pe moarte. Doctorul îl examină atent, dar nu putu găsi

o rețetă care să îl ajute. Pacientul întrebă neliniștit: „Nu există nimic altceva care să mă poată salva?“

Medicul îi răspunse cizmarului, spunându-i: „Din nefericire, nu am cunoștință de alte mijloace“.

Auzind acestea, cizmarul răspunse: „Dacă nu mai e nimic de făcut, mai am doar o ultimă dorință. Mi-ar plăcea o oală cu două kilograme de fasole și un litru de oțet“.

Doctorul ridică din umeri cu resemnare și spuse: „Nu prea am încredere în idee, dar, dacă tu crezi că va avea efect, dă-i drumul și încearcă“. Toată noaptea, doctorul așteptă vești despre moartea omului. Dar a doua zi dimineața, spre surprinderea doctorului, cizmarul era viu și nevătămat. Doctorul scrisese în jurnalul său: „Astăzi a venit la mine un cizmar pentru care nu se mai putea face nimic. Dar l-au ajutat două kilograme de fasole și un litru de oțet“.

La puțin timp după aceea, doctorul fu chemat să îl ajute pe croitor, care era bolnav de moarte. În acest caz, doctorul se află din nou în impas. Fiind un om sincer, recunoscuse asta față de croitor. Suferindul îl imploră: „Dar nu cunoști niciun alt tratament posibil?“

Doctorul se gândi un minut și spuse: „Nu, dar recent a venit la mine un cizmar cu probleme similare. L-au ajutat două kilograme de fasole și un litru de oțet“.

„Păi, dacă nu mai există vreun alt remediu, îl voi încerca pe acesta“, răspunse croitorul. El mâncă fasolea cu oțet și în ziua următoare muri. Atunci doctorul scrisese în jurnalul său: „Jeri a venit la mine un croitor. Nu s-a putut face nimic pentru el. A mâncat două kilograme de fasole și un litru de oțet și apoi a murit. Ceea ce face bine cizmarilor nu face bine croitorilor“.

Fiecare dintre noi descoperă singur că unele lucruri sunt mai ușoare decât altele, că este mai interesat de unele lucruri decât de altele și că are talentele sale individuale. Deși multe lucruri din societatea noastră — chiar și felul în care ne percepem pe noi înșine și pe alții — sunt definite prin comparații, nu suntem toți

la fel. Deși oamenii au toți multe în comun, există, de asemenea, diferențe considerabile.

O jurnalistă de treizeci și doi de ani s-a plâns odată, într-un grup de terapie de femei: „Ceva nu e în regulă cu sexualitatea mea. Nu sunt normală. Cred că sunt frigidă...”

Celelalte membre ale grupului au ascultat cu interes. Una dintre ele, doamna T., a întrebat deodată: „Ce te face să crezi asta?”

Pacienta: „Întotdeauna am avut acest sentiment, dar mi-am dat seama de asta mai ales după ce am avut o conversație cu prietena mea. Vorbeam despre un articol despre orgasm ce tocmai apăruse într-o revistă. Ea a început să-mi spună cum se simțea în al nouălea cer de câte ori făcea sex, că simțea nevoia să strige de plăcere și că orgasmul era cea mai minunată experiență pentru ea. Uneori, abia aștepta să ajungă acasă. Spune că uneori face sex de trei sau de patru ori pe zi. În comparație cu ea, eu par să nu simt prea multe”.

Doamna T.: „Cum este un orgasm pentru tine?”

Pacienta: „Nu m-am culcat decât cu soțul meu. Facem sex cam de două ori pe săptămână. Nu e neplăcut pentru mine. Să fiu sinceră, e chiar distractiv, dar nu sunt sigură că am avut vreodată acea experiență minunată. Am senzații asemănătoare cu orgasmul, uneori chiar de mai multe ori în timpul unei partide de sex, dar nu cred că le pot compara cu orgasmele veritabile pe care le are prietena mea”.

Ca terapeut, nu am încercat să explic comentariile pacientei. În schimb, am spus întregului grup povestea „Comparațiile șchiopătează”. Apoi atmosfera s-a însuflețit foarte mult. O pacientă a spus că ei nu-i plăcea sexul deloc. O femeie de patruzeci și nouă de ani a afirmat: „La vârsta mea, sexul nu mai este o problemă. Pentru mine, este mai important să trăiesc în pace cu soțul meu și să am sentimentul că suntem acolo unul pentru celălalt”.

Dintr-o dată, a fost clar întregului grup că fiecare persoană are propria sa manieră de a trăi experiențele și că fiecare este marcat de propriile probleme, descoperiri și întrebări. Discuția de grup

a gravitat în jurul temei unicității. Toată lumea și-a împărtășit experiențele și fantezmele legate de această temă.

FIERUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA TARE

În legătură cu tulburarea sexuală selectivă ce strică deseori relația sexuală cu anumiți parteneri — de obicei, cu soția — aud aproape regulat nemulțumirea: „Suntem oameni complet diferiți; nu suntem potriviți unul pentru celălalt”. Această idee are mult de-a face cu problemele maritale. Este opusă conceptului de expansiune: „Asemănarea ne aduce într-o stare de liniște. Contradicția este cea care ne face productivi”. (Goethe)

În timp ce comentariul „nu ne potrivim unul cu celălalt” indică deja disoluția relației, principiul expansiunii încearcă să realizeze o întârziere. Oamenii încearcă să își deschidă pozițiile de apărare consolidate și să cerceteze prejudecățile și evaluările reciproce care există de ani.

În opoziție cu această deschidere, există protestul: „Avem probleme de ani de zile și nu văd cum ar putea dispărea acum; partenerul meu nu se va schimba niciodată”.

În timp ce tratam o pacientă care avusese idei similare, i-am descris următoarea imagine. Am făcut-o să se gândească foarte mult și să își reconsidere relația cu partenerul său. *„Uită-te la această bucată de fier“ i-am spus, arătându-i o statueta de fontă de pe biroul meu. Acest fier este gri, tare, rece și cu muchii ascuțite. Când e încălzit, își pierde aceste caracteristici. Nu mai e gri, tare, rece și cu formă definită, ci devenise fluid, de un alb incandescent, fiebinte și fără o formă definită. Într-o anumită măsură, a preluat calitățile focului.”*

Pentru pacientă, aceasta a însemnat că maniera „ascuțită” a soțului ei nu era o trăsătură personală imuabilă, ci depindea

de situație și de pacienta însăși. Din cauza profesiei lui, el avea mai puțin timp pentru soția sa decât și-ar fi dorit ea. Femeia a reacționat față de acest lucru cu nemulțumiri și refuzuri deschise. Ca rezultat, bărbatul căuta alte parteneri din când în când, o scoțea din sărite pe soție cu excesiva sa cumpănare și o evita din ce în ce mai frecvent. Punând situația în imagini: fierul se răcise. Pentru a-l forța din nou, trebuia reîncălzit. Aceasta era o sarcină pe care femeia trebuia să și-o asume în cadrul terapiei.

GINGIZECI DE ANI DE POLITEȚE

Un cuplu mai în vârstă și-a sărbătorit nunta de aur, după ani lungi de căsnicie. În timp ce luau micul dejun împreună, femeia se gândi: „De cincizeci de ani, întotdeauna am avut grijă de soțul meu și i-am dat partea crocantă din chifla de la micul dejun. Astăzi, în sfârșit, vreau să mă bucur de această delicatessă eu însămi“. Așa că întinse unt peste jumătatea crocantă de sus și îi dădu soțului cealaltă jumătate. În ciuda așteptărilor ei, el fu foarte mulțumit, îi sărută mâna și îi spuse: „Draga mea, tocmai mi-ai dăruit cea mai frumoasă bucurie a zilei. De peste cincizeci de ani n-am mai mâncat partea de jos a chiflei, care-mi place cel mai mult. Întotdeauna m-am gândit că tu ar trebui să o mănânci, fiindcă-ți place atât de mult“.

În loc să stabilem scopuri pentru noi înșine, uneori ne asumăm scopuri care sunt stabilite pentru noi de către alții: „Întotdeauna fac ceea ce vrea soțul meu“. Ne lăsăm conduși de ceea ce credem că sunt dorințele și intențiile partenerului nostru. Prin urmare, renunțăm la propria noastră inițiativă și ne neglijăm propriile nevoi — evident, fără motiv. Această politețe, punerea sub tăcere a propriilor noastre nevoi și dorințe, conduce nu numai la neînțelegeri, ci și la împărțiri stricte de roluri, care, în timp, pot fi percepute ca poveri și lipsă de libertate.

Iată relatarea unei casnice de patruzeci și cinci de ani, mamă a doi copii, ce era tratată de depresie, anxietate, probleme intestinale, gastrice și circulatorii.

„Întotdeauna am fost atentă cu alți oameni — soțul meu, copiii, părinții, rudele, cunoștințele, vecinii și așa mai departe. Voiam să fac lucrurile bine pentru toată lumea. Dar am sfârșit prin a-mi distruge total relația cu mine însămi. Pe deasupra, era și problema mea cu luarea deciziilor. Întotdeauna luam o decizie spunând: „Ce vor spune ceilalți?“, „Ei sunt de acord?“, „Ce gândesc ei?“, „Sunt ei mulțumiți?“ Dar dacă luam o decizie și vedeam că cineva nu era de acord cu ea, mă răzgândeam imediat și făceam lucruri pe care nu voiam deloc să le fac. Eram mereu chinuită de îndoieli și sentimente de vinovăție. Dezacordurile din jurul meu mă tulburau mult. Eram îngrozitor de dependentă de opiniile și dorințele celorlalți. Mai mult, luasem asupra mea atâta muncă, încât pur și simplu nu mă puteam descurca. Menajul ajunsese un obstacol insurmontabil. Am renunțat, mi-am pierdut tot curajul și m-am lăsat pradă anxietății și depresiei, care au fost tratate cu medicamente. Când eram la capătul puterilor, mă culcam. Când îmi reveneam fizic și emoțional, o luam de la capăt. Când starea mea se înrăutățea, luam medicamente pentru anxietate și depresie. Am început, treptat, să mă gândesc că eram probabil o melancolică și nu mă descurcam fără medicamente. De câte ori lucrurile nu mergeau cum trebuie, când nu făceam ceva pe placul soțului meu, când mă muștra, pur și simplu cedam, în loc să vorbesc despre asta. Întotdeauna îmi ziceam: „De ce să mă ostenesc? N-are rost oricum“. Am pierdut tot mai mult din încrederea în mine și nu mai aveam nicio inițiativă; toate mi se păreau la fel.

De câte ori eram la capătul puterilor, nu încercam să mă menajez, ci încercam să merg înainte, până nu mai puteam. Era ca o constrângere. O voce dinlăuntru zicea: „Trebuie“, iar altă voce: „Nu pot, nu mai vreau“. În mine se dădeau lupte cumplite. Eram atât de preocupată de mine însămi, de nemulțumirile și

problemele mele, încât adesea nu mă mai puteam gândi la nimic altceva.

În cursul terapiei, mi-a căzut vălul de pe ochi. Am realizat dintr-odată că și eu pot să fiu liberă și că depinde de mine să realizez asta. Numai acum îmi dau seama complet sub ce presiune am trăit în toți acei ani“.

O femeie de cincizeci și doi de ani a devenit extrem de anxioasă când a trebuit să se despartă de fiul ei adult. Se plângea că asta o făcea să simtă că îi fuge pământul de sub picioare. „Uneori sunt copleșită de sentimentul că am trăit în zadar. Aceasta se întâmplă când mă gândesc la situația mea prezentă. Ce am realizat în viață și ce înseamnă cu adevărat pentru fiul meu? Abia dacă trece pe la mine.“ În acest moment, concepția femeii s-a deslușit clar: „De când nu-l mai am pe fiul meu (copiii) lângă mine, viața mea este fără sens. Sunt inutilă“.

Pentru a contracara această idee, i-am spus pacientei o parabolă:

SECRETUL SEMINȚEI

O sămânță se oferă pe sine copacului care crește din ea. Văzută din afară, sămânța este pierdută. Dar aceeași sămânță care este sacrificată este intrupată în copac, în ramurile lui, în flori și în fructe. Dacă existența continuă a acelei semințe nu ar fi fost sacrificată pentru copac, nu s-ar fi dezvoltat nici ramuri, nici flori sau fructe.

(După Abdu'l-Bahá)

Pacienta a acceptat această poveste ca pe un compliment, ca pe o onoare ce i-a fost acordată pentru comportamentul său. Ea era cea care se sacrificase pe sine și renunțase la propriile sale interese, dar ajunsese, în cele din urmă, să conștientizeze că fiul ei era capabil să aibă o viață independentă și fericită. Îi făcea bine pacientei că realizările ei erau recunoscute. Numai după ce

realizările ei personale au fost confirmate și s-a putut simți în siguranță cu această recunoaștere, a putut în sfârșit să renunțe, pas cu pas, la fixația asupra unicului său motiv de a trăi, și anume fiul ei. Această despărțire nu a mai fost doar un proces negativ pentru ea, o contradicție a rolului matern. Era o etapă pe calea spre noi interese și noi scopuri.

VRĂBIOIUL-PĂUN

Un vrăbioi voia să fie ca un păun. Ce impresionat era de mersul mândru al marelui păsări, de capul înălțat, de roata grandioasă pe care o făcea cu coada! „Și eu vreau să fiu așa! spuse vrăbioiul. A mea va fi cu siguranță admirația tuturor celorlalți.“ Își întindea în sus gâtul, inspira adânc, astfel încât pieptul lui mic să se lărgească, își întindea penele din coadă și încerca să alerge la fel de elegant cum îl văzuse pe mândru păun. Se bălăbănea de colo-colo și se simțea teribil de mândru. Dar, după ce făcu asta o vreme, găsi că neobișnuită postură era cu adevărat un efort. Îl durea gâtul, îl dureau picioarele și ce era mai rău era că celelalte păsări, mierlele țanțoșe, canarii cu toate gâteliile lor și rațele nătănge, toate râdeau de vrăbioiul-păun. Curând, fu prea mult pentru el.

„Nu-mi mai place jocul acesta, se gândi în sine. M-am săturat să fiu păun. Vreau să mă port din nou ca o vrăbie.“ Dar, când încercă să alerge iarăși ca o vrăbie, nu reuși. În loc să fugă cum obișnuia, începu dintr-odată să țopăie și nu mai putu face nimic altceva. Așa au învățat vrăbiile să țopăie.

O femeie persană de patruzeci de ani, soția unui om de afaceri, a venit la mine în timpul unei călătorii în Europa. Suferea de depresie, tulburări de somn și probleme intestinale, pentru care fusese deja examinată și tratată în Iran și Statele Unite. Mi-a spus: „Mă trezesc devreme, dar stau în pat până la zece. Mă simt

foarte singură. Întotdeauna mă întreb de ce trebuie să mă trezesc devreme. În definitiv, copiii nu sunt acolo. Nu mai accept invitații. Prefer să stau acasă. Încep să plâng fără motiv și nu mă pot opri. Nu mă mai spăl, nu-mi mai pieptăn părul și nu-mi mai pasă de haine, deși toate acestea erau altfel înainte. Sunt foarte agitată. Când sună telefonul, aproape că fac atac de cord. Imediat mă ridic și mă gândesc: *E fiul meu din America*. Soțul meu e foarte blând cu mine. Dar nu știu de ce, interacționez tot mai puțin cu el. Pacienta, mamă a trei copii, suferea de aceste simptome de când fiul ei cel mai mic, la îndemnul ei, fusese trimis în Statele Unite să studieze, la vârsta de șaisprezece ani. În timpul conversației noastre, revenea deseori la sora ei mai mare, care, după toate aparențele, era cel mai important model al ei și cel mai mare rival. Sora se căsătorise cu un diplomat și putea astfel să viziteze diferite țări, inclusiv Statele Unite. Pentru pacientă, călătoria devenise imaginea stilului de viață ideal, unul pe care l-ar fi adoptat bucuroasă. Dar, din pricina soțului ei, era legată de Iran. În locul ei, călătoreau în străinătate doi dintre fiii ei. Cel mai mare studiasă în Germania, iar cel mai mic, în Statele Unite, și trăia cu sora ei în Beverly Hills. Despre acest fiu mai mic, mama zicea: „Este mult diferit de ceilalți fii ai mei. Și de aceea, când e acasă, ne simțim foarte bine”. Cu doi fii în străinătate, pacienta avea un bun motiv să călătorească. Și-a vizitat fiul din Statele Unite timp de trei luni și pe cel din Germania două luni. În acest timp, fiul mai mare i-a devenit șofer, conducând-o cu mașina de la un doctor la altul, folosindu-și vacanța și chiar trebuind să-și ia o lună de concediu fără plată.

Din cauza vizitei sale, au existat conflicte între fiu și soția lui nemțoaică, ea neputând înțelege această formă de dragoste maternă. În ciuda împlinirii tuturor dorințelor sale, pacienta nu se simțea fericită. Nici America, nici Europa nu se ridicaseră la așteptările ei. Conflictul implicat de dorința de a fi ca sora ei nu se rezolvase așa cum se așteptase.

În ciuda descrierii exacte pe care o făcuse situației sale, pacienta continua să-și atribuie boala unor cauze organice. Fiindcă

eram din ce în ce mai convins că acest conflict, legat de sora ei, a jucat un rol-cheie, i-am spus povestea despre vrăbioiul-păun.

Pacienta a părut neplăcut surprinsă, dar imediat a deviat conversația la problemele pe care fiul său le avea la facultate și a încercat să evite ideile din poveste.

La începutul ședinței următoare, m-a întrebat: „Ce-ați vrut să spuneți cu povestea aceea?”

Am răspuns: „Cum ai înțeles tu povestea?”

Pacienta: „Nu-mi place povestea. Cred că nu e măgulitoare pentru mine. Mă văd ca vrăbioiul-păun, ca o vrabie ce vrea să-l imite pe păun și, în final, nu poate decât să țopăie... Păunul este sora mea, eu sunt vrabia... Întotdeauna am admirat-o și am imitat-o pe sora mea”.

Câteva minute mai târziu, a spus: „Am un soț drag și foarte iubitor. Din punct de vedere financiar ne merge foarte bine. Nu suntem la fel de bogați ca sora mea, dar ne putem permite multe lucruri. Să fiu complet sinceră, după ce am fost în Statele Unite, nu sunt sigură că sora mea e cu adevărat mulțumită”.

Pacienta a dobândit tot mai multă înțelegere a faptului că și-a cheltuit multă energie încercând să fie ca sora ei și să realizeze ceea ce realizase ea. Fiindcă tratamentul ei, ca tratament de urgență, a putut dura doar trei ședințe, numai acest nivel de terapie a putut fi lucrat mai intens. În vederea autoajutorării, care urma să preia funcțiile terapiei ulterioare, am fost preocupat de extinderea obiectivului. Ce obiective și ce dorințe avea femeia, în afara dorinței inutile de a fi ca sora ei? Mai mult decât orice, își dorea să aibă interese legate de societate — de educația copiilor și de dezvoltarea copiilor dezavantajați social. Am discutat în mod sistematic posibilitățile variate ce existau. În corespondența noastră, ce continuă și astăzi, aflu, din când în când, despre activitățile și succesele ei în domeniile proaspăt abordate. A reușit chiar și să stimuleze interesul soțului față de acestea.

4.

Povești în psihoterapie

CURAJUL DE A SPUNE ADEVĂRUL

Când Mahomed era fugar și toată lumea îl căuta, Ali, ginerele său, avu o idee cum să îl salveze. Îl ascunse pe profet într-un coș înalt, și-l puse pe cap, echilibrându-l cum trecea printre gârziile de la poarta orașului. „Ce duci în coș?” îl întrebă cu asprime un vameș. „Pe Mohamed Profetul”, îi răspunse Ali. Gârziile, care luară acest adevăr drept o dovadă ageră de obrăznicie, răseră și îl lăsară să treacă pe Ali, cu profetul în coș.

Șiretlicul lui Ali — apărându-se pe sine cu adevărul, datorită caracterului său neverosimil și improbabil — mai este încă folosit acolo unde adevărul poate produce efecte neplăcute. Acest lucru este valabil și pentru psihiatrie și psihoterapie, care, în ciuda eliberării de ignoranță, sunt încă pătate de imaginea azilurilor de nebuni din vremuri demult apuse. Chiar dacă psihanalistul, în multe cercuri, este parte integrantă dintr-o viață bună, inclusiv ca simbol de statut sub titlul „analistul meu”, opinia generală despre psihiatrie și psihoterapie este încă în urma timpurilor. Ca rezultat, mulți pacienți încearcă să își păstreze în foarte mare

secret vizitele la terapeut. Nu dezvăluie nimic în afară, fiindu-le frică să nu fie considerați anormali, bolnavi sau conflictuali. Le e teamă că le-ar putea dăuna carierei. Această problemă este în mod deosebit acută, pentru membrii clasei mijlocii.

Un judecător foarte bine privit m-a invitat odată la o petrecere festivă. Venise la mine pentru ajutor cu mult timp înainte, din cauza problemelor cu fiul său. În multe privințe, situația de la petrecere era destul de tensionată. Ceilalți oaspeți erau toți procurori, judecători și avocați. Eram singurul terapeut. Gazda, fost pacient de-al meu, părea să genereze această tensiune în jurul lui. Când mi-a luat haina, continua să-mi spună: „Sunt curios ce reacție vor avea ceilalți”. Cumva, am avut sentimentul că îi era teamă că își vor da seama colegii de relația noastră terapeut-pacient și vor reacționa negativ. Acest sentiment îi cauza un disconfort vizibil. Din partea mea, vedeam situația ca pe o problemă pe care fostul meu pacient o avea de rezolvat pe cont propriu. Eram interesat să văd cum va ieși din aparenta capcană pe care și-o pregătise, evident, singur. Fără să știe povestea lui Ali, a folosit strategia lui de a fi suficient de curajos pentru a spune adevărul. Luându-mă de braț, m-a prezentat musafirilor săi ca: „Dr. Peseschkian, psihiatrul meu”.

Oamenii care se aflau acolo au părut amuzați. Când, mai apoi, l-am lăudat pe judecător pentru sinceritatea și deschiderea lui, unii dintre musafiri au început să râdă. Vestea își pierduse seriozitatea pe care ar fi avut-o dacă aceeași informație ar fi circulat printre colegii săi ca un secret pe care-l știa de fapt toată lumea. Recunoașterea sa deschisă legată de psihoterapie a mai avut un rezultat. S-a alăturat unui grup de autocunoaștere pentru avocați și judecători, iar în firma sa a devenit un puternic susținător al aplicării principiilor de psihologie și psihoterapie în practica jurisprudențială.

Cu tacticile lui Ali, judecătorul a găsit o soluție care, la început, este o contradicție a logicii. Judecătorul ar fi trebuit să păstreze tăcerea, potrivit logicii, despre lucruri care ar fi fost, în

cele din urmă, în detrimentul său. Dar ar fi trebuit să continue să-și nege contactul cu psihoterapia. Această tensiune ar fi putut continua la nesfârșit. „Evadarea lui pe ușa din față“, curajul de a spune adevărul, l-a făcut capabil să rezolve problema prin schimbarea perspectivei, adică prin schimbarea regulilor jocului. Toate acestea au produs o reacție de surpriză din partea oaspeților și au făcut din răs aliatul judecătorului.

UN MOTIV SĂ FII RECUNOSCĂTOR

„Am nevoie de bani. Poți să-mi împrumuți o sută de tumani (monedă iraniană)?“ îl întrebă un om pe prietenul său.

„Am banii, dar nu ți-i dau. Fii recunoscător pentru asta!“

Mânios, prietenul răspunse: „Că ai banii și nu vrei să mi-i dai, asta mai pot înțelege. Dar că ar trebui să-ți fiu recunoscător e nu numai de neînțeles, ci și o rușine de-a dreptul“.

„Dragă prietene, răspunse celălalt, mi-ai cerut bani. Ți-aș fi putut spune: «Vino mâine». Mâine ți-aș fi spus: «Îmi pare rău că nu pot să ți-i dau încă; vino iarăși poimâine». Dacă ai fi venit atunci, ți-aș fi spus: «Vino la sfârșitul săptămânii». Astfel, te-aș fi putut amâna la nesfârșit sau cel puțin până când altcineva ți-ar fi dat banii. Dar nu ai fi găsit pe altcineva, fiindcă ai fi fost atât de preocupat să vii la mine și ai fi contat mereu pe faptul că primești banii mei. Așa că-ți spun cu toată sinceritatea că nu-ți voi da banii. Așa că ți poți căuta altunde și încerca să-ți găsești norocul acolo. Fii-mi recunoscător!“

Un inginer persan de patruzeci și opt de ani a venit la mine la sfatul fratelui său, student în Germania. Omul suferea, de șase ani, de o tulburare gastrică, asemănătoare cu colicile. Era incapabil să numească alte simptome. În general, nu părea că-i place deosebit de mult să stea în biroul psihoterapeutului. Nu vorbea

despre conflictele sale. În schimb, continua să sublinieze durerile de stomac care se manifestau ca și colicile și care nu fuseseră tratate cu succes prin medicație, în țară sau în străinătate. În cursul întrevederii noastre inițiale, am început să vorbim despre sursele posibile de conflict: corpul său, cariera și realizările, viitorul și fantezmele sale. Părea că pacientul își plasase de curând corpul, stomacul în special, în centrul tuturor experiențelor sale. Observasem deja acest lucru la prima noastră întâlnire. Dacă apăreau subiecte care erau în vreun fel conflictuale pentru el sau păreau neplăcute sau deranjante, făcea o grimasă dureroasă și se apuca cu mâna de partea de sus a stomacului. Cea mai mare preocupare a sa părea să fie situația lui profesională. După toate aparențele, ea îi determina conflictul.

După terminarea universității ca inginer licențiat, a intrat într-o firmă mare, unde a întâmpinat ceea ce este cunoscut în general ca „șocul de practică“. Deși foarte calificat în domeniul său, nu se înțelegea cu colegii, și aceasta nu pentru că certurile deschise ar fi dus la dificultăți. Dimpotrivă, pacientul era foarte popular. Dar se dezvoltase în el însuși o anumită stângăcie. Dacă i se dădea o sarcină, o prelua fără să murmure. Dacă trebuia să își ajute un coleg, o făcea imediat. Dacă cineva avea nevoie de ajutor, era disponibil. Dacă îl certa cineva, zâmbea doar. Dacă îl trata cineva nepoliticos, nedrept sau arbitrar, nu băga în seamă. Înghițea insultele fără a le întoarce. Chiar și în familia sa, era cel împăciuitor și cel care aplana conflictele. Dar, oricât de mulțumitor era rolul său de confident și de om darnic, tot suferea interior din pricina grijilor și a poverilor care erau îngrămadite asupra lui din toate părțile, poveri pe care le consuma în sine însuși cu toată răbdarea unui dobitoc de povară.

Dialogul nostru terapeutic nu a părut deosebit de productiv. Se identificase pe sine cu rolul său atât de mult, încât nu se mai putea distanța de el. Prin urmare, l-am întreat despre ideea lui călăuzitoare, mottoul lui. Fără să se gândească și cu deplină convingere, l-a citat pe Saadi:

Dacă cineva îți pricinuieste vreo supărare, învață s-o înduri; prin renunțare și iertare, te eliberezi de vină.

Această concepție conține mult din ceea ce forma poverile, conflictul și stresul de care suferea pacientul: politețea sa, reprimarea modestă a propriilor interese, considerația pentru ceilalți, incapacitatea de a spune sincer nu, sentimentele de vinovăție și frică de respingere, pe care voia, în mod evident, să le evite. Toate acestea erau cristalizate, pentru el, în versetul din Saadi. În conversația următoare, citatul din Saadi s-a dovedit, în repetate rânduri, punctul central al tuturor problemelor sale, în relaționarea cu ceilalți oameni. Pentru a încuraja o schimbare de perspective, i-am dat un contraconcept, de asemenea din Saadi, care lărgea perspectiva ideii sale originale.

Două lucruri ne întunecă spiritul: tăcerea, când cineva ar trebui să vorbească; vorbirea, când ar trebui să tacă.

Mergând dincolo de primul concept, semnificația politeții este lărgită spre a cuprinde sinceritatea. Ședința noastră de terapie s-a sfârșit cu această extindere a conceptului. La începutul ședinței următoare, care a avut loc o săptămână mai târziu, pacientul a început de unul singur să discute conceptul său și prescrierea contraconceptului. A povestit, de asemenea, și experiențe din copilărie și a părut să aibă o gravă disensiune interioară, pe care a descris-o în felul următor: „Știu că sufăr din cauza asta, dar chiar nu pot să-i rănesc pe ceilalți oameni“.

Și aici, el și-a dezvăluit sentimentele de vinovăție și temerile de a nu pierde prietenia și stima altor oameni, nevoia de a-i trata pe toți corect și refuzul faptului că nu putea face față tuturor responsabilităților pe care și le asumase. La sfârșitul ședinței, i-am recomandat povestea „Un motiv să fii recunoscător“.

Pacientul a părut că vrea să protesteze față de această sarcină. A înghițit de câteva ori, dar, în bine-cunoscuta lui manieră

politicoasă, tot nu zicea nimic. Răspunsul lui a venit la ședința următoare, ca o reacție întârziată. S-a plâns de mine și de psihoterapie, a strigat, a bătut cu pumnii în masă și a gesticulat larg cu brațele. Era un comportament pe care nu-l mai văzusem niciodată înainte la el. Ca și cum s-ar fi sfârșit un blocaj, agresivitatea și muștrările se revărsau către mine. Era ca și cum a fi vrut să vadă dacă sinceritatea chiar avea efect.

După această ieșire emoțională, pacientul s-a purtat foarte prietenos și și-a cerut scuze. A spus că asta i-a venit dintr-odată și că nu se putuse controla. Dar, după surpriza lui inițială, fusese mulțumit să vadă că își poate exprima sentimentele negative, fără să fie respins din cauza lor.

După opt ședințe, răsfirate pe parcursul a șase săptămâni — durata șederii lui în Germania —, își rezolvase problema principală. În această perioadă, simptomele sale se redusese, dar continuau să apară. Era ca și cum corpul lui trebuia încă să desăvârșească încet ceea ce pacientul realizase deja în conștiința și în experiența sa. În prima sa scrisoare, la șase săptămâni după întoarcerea acasă, mi-a scris că n-a mai avut probleme cu stomacul în tot acest timp. Spunea că putea să mănânce orice și se simțea mult mai confortabil la muncă. Acesta era un tratament de succes, succes ce a continuat.

Decât să nu spun nimic și să fiu mut, mai bine spun lucruri neplăcute.

(Proverb persan)

RĂZBUNAREA OMULUI CARE SPUNE MEREU DA

În grădina unui înțelept, trăia odată un păun splendid. Creatura îi făcea o deosebită plăcere grădinarului, care avea grijă de ea cu devoțiune. Plin de lăcomie și de invidie, un vecin obișnuia să se uite

peste gard și nu putea suporta faptul că cineva avea un păun mai frumos decât el. În invidia lui, azvârlea cu pietre în păun. Grădinarul se întâmplă să vadă asta și se înfurie. Dar gândul la păun nu-i dădea pace vecinului. După o vreme, începu să îl măgulească pe grădinar, întrebându-l dacă nu putea avea măcar o păuniță-pui. Grădinarul refuză categoric. În cele din urmă, vecinul merse plin de respect la stăpânul înțelept al casei și îl întrebă dacă nu putea primi măcar un ou de păun. Voia să-l pună sub o găină și să o lase să îl clocească. Înțeleptul îi porunci grădinarului să îi dea vecinului un ou din cuibul păunului. Grădinarul făcu așa cum i se spusese. După un timp, vecinul veni și se plânse înțeleptului: „Ceva nu e în regulă cu oul. Puicuțele mele au stat pe el săptămâni întregi. Dar niciun păun nu vrea să iasă din el“. Apoi se întoarse mânios acasă. Înțeleptul își chemă grădinarul: „I-ai dat vecinului un ou. De ce nu iese păunul din el?“ Grădinarul răspunse: „Am fiert oul mai întâi“. Înțeleptul se uită la el cu uluire. Apoi grădinarul spuse cu un ton de apărare: „Mi-ai spus să îi dau un ou de păun. Dar n-ai spus dacă trebuie să-l gătesc sau nu...“

Cu sau fără voia lor, legăturile sociale dintre oameni se formează după o ordine sau după mai multe. Partenerii sociali își pot asuma roluri egale în cadrul unei sfere largi sau se pot structura de la vârf spre bază, adică divizați în ordine superioară și ordine inferioară. Oamenilor le place să circumscrie aceste relații prin concepte precum autoritate, supunere, disciplină.

Pe lângă întrebarea dacă și cum o anumită relație cu autoritatea este justificată, este important să ne întrebăm cum reacționăm la ea. Există numeroase alte posibile reacții pe lângă supunerea necondiționată și revolta împotriva autorității, descrisă în psihanaliză caucidere simbolică a tatălui. Ele se disting prin intensitate și prin tipul de criză a autorității. Întrebarea este care dintre cei doi poli — supunere sau respingere — se află în fundal. Chiar dacă vedem doar că o persoană reacționează adaptat și supus, iar alta sfidător și antiautoritar, acest comportament este de asemenea o reacție la un conflict biografic sau acut. Acolo

unde nesupunerea și rezistența caracterizează comportamentul unei persoane, există destul de des nevoia de autoritate absolută în care să poată avea încredere. Pe de altă parte, există mulți oameni care par supuși și adaptați, dar sunt, de fapt, în mijlocul unei crize tăcute latente de autoritate, a unei puternice revolte interioare, ce este adesea observabilă numai pe căi neobișnuite.

Comerciantul Peter S., de douăzeci și unu de ani, care lucra în magazinul tatălui său, își descrie problema în felul următor:

„De ceva timp, mă simt din ce în ce mai puțin capabil să-mi asum responsabilități. Am mari probleme încercând să răspund cerințelor de la muncă, fiindcă obosesc ușor. Abilitatea de a mă concentra a scăzut, de asemenea, foarte mult. Atunci sunt nemulțumit de mine însumi și am tendința să mă port agresiv cu ceilalți. Tatăl meu mă ceartă deseori. Am acceptat în exterior aceste muștrări cu indiferență și tăcere stoică, dar, pe dinăuntru, am simțit o atitudine negativă față de părinții mei. În ceea ce privește disconforturile fizice, am dureri de cap cu frecvența crescândă. În cea mai mare parte a timpului, mă simt destul de obosit și simt că abia mai pot realiza ceva. Încerc să-mi ascund slăbiciunile cu tot felul de trucuri, deși nu mă simt ușurat făcând asta“. (Extrase din întrevederea inițială)

Supunerea pacientului se exprimă printr-o extraordinară politețe, care poate fi văzută ca o manieră de a inhiba efortul propriei voințe și ca rezultat al autorității dominante a tatălui. Pretențiile tatălui de la fiul său aveau o autoritate absolută; cel puțin așa le percepea pacientul. El accepta toate sarcinile de afaceri pe care i le încredința tatăl său, chiar dacă erau prea mult pentru el. „Înșelătoria“ îi asigura singura scăpare. A făcut să dispară scrisori de afaceri la care nu a putut să răspundă, a „uitat“ să noteze un telefon important și a neglijat să ducă la capăt însărcinări și comenzi ale clienților. Singura lui scuză pentru aceste deficiențe profesionale era: „Sunt pur și simplu supraîncărcat de muncă. E prea mult pentru mine. Nu sunt potrivit pentru această profesie“.

Această opinie ar fi reclamat de fapt mai mult o pregătire profesională decât tratamentul terapeutic. Dar, adevărul era că pacientul căutase pe cont propriu să facă terapie. Avea în mod evident nevoie de ajutor pentru conflictele sale și nu se gândea că o schimbare de carieră putea fi o soluție reală. De fapt, credea că ar fi fost doar refugiu. Nu era conștient încă de această înlănțuire de gânduri când a început terapia. Nici măcar nu ar fi fost inteligibilă pentru el, în acel moment, fără vreo pregătire. I-am spus, astfel, povestea despre oul păunului și vecinul. Ajunseserăm deja la sfârșitul celei de-a treia ședințe și stabiliserăm o atmosferă relaxată și prietenoasă. I-am spus anume acea poveste pentru că tratează ideea de autoritate și cum poate cineva să se raporteze la ea.

Peter S. a făcut o grimasă și a zâmbit: „Tata îmi spune că ar trebui să mă ocup de o anumită scrisoare sau de un telefon. Atunci o fac, dar în felul meu, desigur. În ceea ce mă privește, scrisoarea sau telefonul este în acel caz o problemă terminată și am scăpat de tata încă o dată. Aceasta este partea amuzantă în toate astea. Chiar îmi place cariera mea, dar, când primesc o sarcină sau o comandă de la tatăl meu, e ca și cum aș fi blocat. Scot motorul din viteză și nu se mai mișcă înainte nici măcar un centimetru“.

Terapeutul: „Realizează și tatăl tău înțelesul nepăsării tale?“

Peter S.: „Nu cred. Pur și simplu crede că nu sunt de încredere sau sunt dezordonat, neglijent, leneș și poate chiar prost. Dar că sunt împotriva autorității lui — asta e ceva de care probabil nu s-a prins. Spun da și amin la toate, chiar și când mă deranjează. Cel mai mult mă enervează când îmi dă instrucțiuni fără nicio considerație“.

Am lucrat la conflictul actual în mod sistematic, la aspectul problemei „politețe-onestitate“. Această problemă făcuse ca dorința tatălui de a se supune să devină un conflict pentru pacient. Contraconceptul rezistenței sale pasive era rezistența activă: „Spune-i ce nu poate fi făcut și explică-i de ce“. Astfel conflictul a fost ridicat de la nivelul inadecvat al sfidării copilărești și a fost plasat în zona argumentului concret, pe care pacientul o putea

controla mai ușor. Aceasta a dat, de asemenea, pacientului sentimentul că nu fusese plasat arbitrar sub controlul tatălui său. Își putea și el exprima propriile dorințe și nevoi, fără frică de pedeapsă. În același timp, am lucrat la conflictul de bază și la istoria vieții acestui conflict, astfel încât el a învățat să înțeleagă de ce adoptase această atitudine defensiv-masochistă față de tatăl său. A ajuns și la conștientizarea obstacolelor ce stăteau în calea onestității și a deschiderii.

UN MODEL BUN

Un mullah vru să-și protejeze fiica de pericolele vieții. Când veni vremea și ea se făcu o adevărată floare a frumuseții, el o luă deoparte și îi vorbi despre josnicia și răutatea lumii. „Draga mea fiică, zise el, ține minte ce-ți spun. Toți bărbații vor un singur lucru. Bărbații sunt vicleni. Ei pun capcane oriunde pot. Nu-ți dai seama cum te afunzi tot mai adânc în mlaștina dorințelor lor. Vreau să-ți arăt calea nefericirii. Mai întâi, bărbatul se dă în vânt după cele mai bune trăsături ale tale și te admiră. Apoi te invită să ieși cu el. Apoi amândoi treceți pe lângă casa lui, iar el menționează că vrea doar să-și ia haina. Te întreabă dacă nu ți-ar plăcea să intri în casă cu el. Sus, te invită să iei loc și-ți oferă un ceai. Amândoi ascultați muzică și, la momentul potrivit, se aruncă dintr-odată asupra ta. Astfel tu ești violată, și noi suntem violați, mama ta și cu mine. Familia noastră este violată și buna noastră reputație este pierdută.“

Fata băgă la cap cuvintele tatălui său. Ceva timp după aceea, urcă sus la tatăl ei și zâmbi mândră: Tată, îl întreabă ea, ești oare profet? De unde ai știut cum se întâmplă totul? A fost exact așa cum mi-ai descris. Mai întâi mi-a admirat frumusețea. Apoi m-a invitat în oraș. Ca prin coincidență, am trecut pe lângă casa lui. Apoi bietul băiat a observat că-și uitase haina. Și, ca să nu fiu singură, m-a invitat să intru în apartamentul său. Cum cer bunele maniere, mi-a oferit

ceai și a luminat ziua cu o muzică frumoasă. În acel moment, m-am gândit la cuvintele tale și am știut exact ce se va întâmpla. Dar vezi, sunt vrednică să-ți fiu fiică. Pentru că, atunci când am simțit că se apropie momentul, m-am aruncat asupra lui și l-am violat, pe el, pe părinții lui, familia, buna reputație și stima lui!"

Un comerciant de patruzeci și opt de ani a venit la mine după ce citise într-o revistă un articol despre cartea mea *Psihoterapie pozitivă*. Problema lui avea în fond de-a face cu concepte precum criza autorității, diferența dintre generații, conflicte legate de stima de sine, scrupule morale și așa mai departe. Pretindea că nu a venit din cauza lui, ci din cauza fiicei, care îi pricinuia multă durere. După ce terminase școala, fiica lui, Susanna, se mutase imediat în alt oraș, astfel încât să poată merge la universitate. El nu fusese deloc de acord cu această idee și încă nu putea accepta faptul că Susi, cum o alinta, trăia acum, lipsită de apărare, într-un oraș străin.

Nemulțumirea lui ajungea întotdeauna în același punct, și anume că el putea mult mai bine să-și protejeze fiica de rău. „Am avut multe experiențe în viață, inclusiv experiențe proaste, a spus el. Oamenii tineri de azi sunt atât de lipsiți de griji și de liberi, și nu se gândesc niciodată la consecințe. Știi, nu, unde pândesc pericolele? Dacă fiica mea ar putea judeca lucrurile potrivit experiențelor mele, s-ar scuti pe sine și pe noi de multe griji și bătăi de cap.” Pacientul călătorise din districtul Ruhr pentru o intervenție terapeutică individuală. Prin urmare, eforturile terapeutice trebuiau să se concentreze pe câteva arii centrale. Chiar și trăsăturile compulsive ale pacientului trebuiau să fie inițial neglijate. Prin această hiperprotecție, pacientul încerca să îndepărteze toate pericolele amenințătoare și să evite lucrurile amenințătoare care s-ar fi întors asupra lui, dacă ar fi fost puse în discuție conceptele sale. Fără nicio îndoială, avea considerabile dorințe agresiv-sexuale, care erau totuși refulate și ar fi necesitat un tratament mai lung. În același timp, ele nu puteau fi făcute

conștiente; în tratamentul de intervenție, a trebuit, astfel, să folosesc alte mijloace. I-am spus lui, tatălui excesiv preocupat și împovărat interior, povestea „Un model bun”.

La început, pacientul a ascultat cu mare interes. La sfârșitul poveștii, a făcut o față aproape șocată și curând după aceea a început să râdă. Am avut impresia că s-a identificat cu mullahul și că schimbarea bruscă de perspective îl surprinsese, la fel de mult ca pe eroul poveștii. Fără să îl întreb, mi-a vorbit deodată despre situația sa familială și a menționat cât suferise din cauza autorității tatălui. „Dacă spun că apa curge înspre munte, atunci apa curge înspre munte.” Aceasta fusese atitudinea tatălui său. Prin poveste și prin transferul ei la situație, ambiguitatea atitudinii sale hiperprotectoare a devenit clară. Era capabil să vadă sarcina generațională pe care încercase inconștient să o împlinească: sarcina de a menține în cadrul familiei linia descendenței autorității; de a-și transfera dorințele la copii; de a cere supunere chiar și fiicei sale adulte; de a împiedica independența, care ar fi însemnat pentru el eliberarea de datoriile sale părintești.

Ne-am ocupat de aceste idei în conversația noastră următoare. Era ca și cum pacientul ar fi pornit într-o călătorie a descoperirilor, fiindcă era întotdeauna atât de surprins când era capabil să vadă legături înainte necunoscute. Toate acestea, desigur, erau încă foarte departe de a fi un tratament complet, dar era capabil să se împace cu conflictul său și cu consecințele lui pentru relația cu fiica. Într-o scrisoare mi-a scris că era încă preocupat de poveste și de temele pe care ea le prezenta, și că devenise mult mai critic cu sine.

BARBA DE LÂNĂ

Într-un magazin de stofe și fire de cusut din bazar, o femeie căuta de mult timp și cu atenție stofă de lână, pentru că voia să îi facă

soțului un ahaa, o manta. Era preocupată, înainte de toate, ca materialul să fie făcut din lână pură de oaie și nimic altceva. „Ia acest material minunat, spuse negustorul, laudând calitățile unei bucăți de postav. Soțul tău se va simți foarte bine în el, va crede că e purtat de îngeri în paradis.“ Aceste cuvinte au determinat hotărârea femeii de a ceda. Dar voia să fie sigură numai de un lucru. „Poți să juri că e făcută numai din lână pură?“ îl întrebă pe negustor. „Desigur, răspunse el, jur pe toți profesii că aceasta, și cu aceste cuvinte își trase mâna de pe postav și începu să-și mângâie lungă barbă albă, nu e făcută decât din lână pură.“

„Nu mai pot crede nimic din ce-mi spune soțul. El răstăl-măcește totul cum vrea.“ Aceste cuvinte au fost rostite de o nemțoaică de patruzeci și cinci de ani, medic, căsătorită cu un doctor persan. Nemulțumirea ei se termina întotdeauna prin a vorbi despre o experiență ce avea loc frecvent: soțul ei părăsea adesea casa împreună cu oaspeții săi, mai ales amici persani. Îi însoțea de obicei undeva, precum gara, și stătea în oraș mai multe ore. „Și când face asta, spune totdeauna că va veni repede înapoi.“ Pacienta era plină de amărăciune din cauza asta. În plângerile ei, se puteau auzi și incriminări la adresa „felului oriental de viață“, căruia pacienta îi atribuia problemele soțului ei. I-am dat povestea despre barba de lână și i-am cerut să o citească.

Povestea a făcut-o să zâmbească: „Deși soțul meu este doctor, ar fi putut fi la fel de bine negustorul de pânzeturii. Dar eu nu sunt așa. Când spun ceva, pentru mine are o validitate evidentă.“ Cu aceste cuvinte, ne aflăm deja în situația de a lămuri problema transculturală. Povestea despre barba de lână o ajutase pe femeie să dobândească o mai bună înțelegere a mentalității soțului ei.

CUMPĂTARE COSTISITOARE

Un om fu adus dinaintea judecătorului pentru mită. Întrucât totul indica vinovăția omului, ce-i mai rămăsese judecătorului de făcut era să pronunțe sentința. Judecătorul era un om chibzuit. I-a oferit omului trei alternative, din care își putea alege pedeapsa. Acuzatul trebuia fie să plătească o sută de tumani, fie să fie biciuit de cincizeci de ori, fie să mănânce cinci kilograme de ceapă. „Asta cu siguranță nu va fi așa de greu“, gândi omul, în timp ce mușca din prima ceapă. Dar, după ce mâncă exact trei sferturi dintr-o livră de cepe crude, fu copleșit de repulsie doar uitându-se la acele roade ale câmpului. Ochii începură să-i lăcrimeze și șuvoaie de lacrimi îi curgeau pe obraji. „Înaltă curte, țipă el, cruță-mă de această pedeapsă! Prefer să primesc cele cincizeci de lovituri de bici!“ În sinea sa, credea că va putea să-și salveze cu viclenie banii. În definitiv, era faimos pentru lăcomia sa. Aprodul îl dezbracă și îl puse pe laviță. Dar vederea puternicului aprod și a vergelei de pedeapsă îl făcu să tremure. Cu fiecare lovitură de pe spate, țipa din ce în ce mai tare, până când, în cele din urmă, la a zecea lovitură, hohoti: „Mare Ghazi, ai milă de mine! Cruță-mă de aceste lovituri“. Judecătorul dădu din cap. Apoi omul, care dorise să evite loviturile și să-și păstreze banii, sfârși prin a încerca toate cele trei pedepse, implorând: „Lăsați-mă numai să plătesc cei o sută de tumani!“

Un pacient de patruzeci și doi de ani a devenit din ce în ce mai defensiv față de tratamentul terapeutic. Își anula ședințele, dar continua totuși să vină, din cauza suferințelor sale. Acestea erau mai ales anxietatea și depresia. În urma aplicării „Inventarului Analizei Diferențiale“, am fost frapat de faptul că era foarte cumpătat cu banii, se descurca fără serviciile ce presupuneau costuri și nu-și invita acasă oaspeți, fiindcă „e prea scump și nu produce nimic“. Ca apărare pentru lipsa de la unele dintre ședințele noastre, spunea: „Am avut prea multe de făcut și am uitat programarea“ și așa mai departe.

În momentul în care a venit vorba despre cumpătare, vraja a părut să se rupă. Cuvintele i se revărsau în afară. „Am suportat toate astea multă vreme. Plătesc mult mai mult pentru psihoterapie decât pentru doctorul meu de familie. Merg la el pentru tratament de opt ani. Nu-mi pot permite să plătesc atât de mult pentru psihoterapie...” Pacientul făcea ceva foarte important pentru psihoterapie: vorbea despre ceea ce îl deranja.

La prima vedere, argumentele sale păreau atât de convinșătoare, încât cineva s-ar fi gândit să pună capăt tratamentului. Dar, pe de altă parte, problema financiară nu era miezul argumentației. Pacientul avea suficienți bani la dispoziție. Și, chiar dacă nu ar fi avut, ar fi existat căi să fie micșorate costurile. Critica lui părea să fie un simptom ce privea atât psihoterapia, cât și propriul său conflict. Valorizarea cumpătării și a modului în care își cheltuia banii reprezenta un conflict de bază ce duse la insecuritate existențială și la izolare socială. Acum era sarcina mea să-i contracarez rezistența la problema cumpătării. Această rezistență a fost, la început, tema efectivă a ședinței. Pacientul și-a repetat critica într-o manieră stereotipă și nu a părut pregătit pentru un progres. Noțiunea sa de cumpătare îl controla atât de mult, încât nu mai era capabil să aibă singur alte gânduri. Pacientul s-a scos singur din această fundătură cu ajutorul poveștii persane „Cumpătare costisitoare”. Povestea i-a asigurat identificarea temporară, dar i-a dat și suficientă distanță să se gândească la propria situație, în cadrul poveștii. Pacientul a tăcut o vreme și a depus mult efort în meditația sa. În cele din urmă, a spus: „Cred că povestea are, de fapt, de-a face cu mine. Ce am sacrificat în tot acest timp pentru sănătatea mea: vizite în stațiuni, medicamente speciale, cărți despre sănătate și așa mai departe? Acum am început psihoterapia și am o oarecare încredere și simt că mă înțelegi și că psihoterapia mă poate ajuta. Acum, dintr-odată, vreau să economisesc bani cu terapia. Îmi dau seama că mi-am refuzat deseori posibilități reale, din cauza cumpătării mele blestemate. Și, apoi, tot mai am de plătit”.

Din acel moment, a fost posibil accesul constructiv la norma conflictuală — cumpătarea.

Așa cum putea exista rezistență față de costul terapiei, problemele pot apărea din cauză că pacientul nu mai are, brusc, timp pentru ea. Această rezistență se poate baza pe faptul că, în agenda sa, pacientul vede de fapt puține posibilități pentru psihoterapie și că o privește ca fiind mai puțin importantă decât alte interese. Din aceasta, s-ar putea concluziona că există o lipsă de motivație, dar, uneori, concluzia se dovedește pripită. Prin decizia luată, pacientul adoptă o evaluare ce are anumite condiționări și trebuie, prin urmare, să fie investigată. Orarul zilnic al pacientului poate oferi informații despre faptul dacă are sau nu timp cu adevărat și de ce acordă prioritate altor interese. Lipsa timpului poate fi o apărare împotriva psihoterapiei și poate reprezenta o raționalizare pentru pacient și terapeut. Se poate crede că terapia este în pericol, în măsura în care cineva alege mai degrabă să nu continue. Chiar și acest motiv are factori de fundal ce nu sunt, de obicei, accesibili pacientului. El duce cu sine această lipsă de timp ca pe un perete protector.

Un pacient suferind de o boală gravă de inimă, tulburări funcționale vegetative și anxietate, a pretins, după întrebarea inițială, că nu avea timp pentru psihoterapie.

O mai mare întârziere a tratamentului ar fi condus, probabil, la o înrăutățire a acuzelor sale. Totuși, nici măcar acest argument nu l-a putut convinge pe pacient. Pentru el, capacitatea actuală „timp” era mai importantă decât continuarea tratamentului.

În informația de fundal pe care mi-a dat-o el, am fost uimit de faptul că pacientul trebuia să-și sacrifice mult timp când apăreau simptomele, în ciuda pretenției sale lipse de timp. În asemenea momente, el stătea în pat mai multe zile. Ca persoană orientată spre realizări, se confrunta cu conceptul „timpul înseamnă bani”. În contrast, i-am citat din Lichtenberg: „Oamenii care nu au niciodată timp fac cele mai puține lucruri”. Aici am folosit un proverb, în locul unei povești orientale. Pacientul a

înțeles conceptul imediat. În timp ce, înainte, refuzase toate eforturile de a stabili comunicarea, acum el începuse să-și discute problema, una centrată pe capacitățile actuale — realizare și timp.

SECRETUL BĂRBII LUNGI

Un învățat, binecunoscut pentru cunoașterea sa și pentru barba magnific de lungă și albă, se plimba într-o seară pe aleile din Shiraz. Pierdut în gânduri, ajunsese lângă un grup de cărăuși de apă, care se distrau pe seama lui. Cel mai îndrăzneț din grup păși, în cele din urmă, în față, se înclină adânc și spuse: „Mărite maestre, eu și camarazii mei am făcut un pariu. Te rog spune-ne, unde stă barba ta când dormi noaptea? Pe cuvertură sau sub ea?” Învățatul, trezit din gândurile lui, se uită uluit și răspunse binevoitor: „Nu știu nici eu. Nu m-am gândit niciodată la asta. O să verific. Așteptați-mă mâine aici, la aceeași oră. Vă voi spune atunci”.

Când veni noaptea și învățatul se culcă, văzu că nu poate să adoarmă. Cu sprâncenele ridicate, se gândi unde își ținea barba. Pe cuvertură? Sub ea? Oricât s-a gândit la asta, memoria nu-i putea da un răspuns. În cele din urmă, se decisă să facă un experiment. Își puse barba pe cuvertură și voi să adoarmă. Dar o neliniște interioară îi cuprinse inima. Chiar era aceasta poziția potrivită? Dacă era potrivită, de ce nu adormise cu mult timp în urmă? Cu aceasta în minte, își trase barba sub pături. Dar nici acest lucru nu-i făcu mai bine. Somnul era mai departe decât oricând. „Nu se poate să fi fost așa”, conchise el și își puse din nou barba peste cuvertură.

Se zbātu astfel toată noaptea — mai întâi cu barba deasupra, apoi sub cuvertură — fără vreun moment de somn ca răspuns la întrebarea sa. În seara următoare, se apropie de tânărul cărăuș de apă. „Prietene, îi spuse el, obișnuiam să dorm cu această splendidă barbă a mea și mă puteam bucura de fiecare dată de cel mai dulce

somn. Dar, de când m-ai întrebat, nu mai pot să dorm. Mi-e imposibil să-ți răspund la întrebare, iar barba mea, gloria triumfătoare a înțelepciunii mele și semnul nobilei mele vârste, mi-a devenit străină. Nu știu dacă mă voi mai putea simți vreodată bine cu ea.”

Un tehnician de patruzeci și unu de ani venise pentru tratament din cauza unor acte și gânduri compulsive. Fusese deja tratat de două ori într-o clinică psihiatrică.

„Nu mai pot să suport. Nu pot dormi... Dacă se schimbă ceva în jurul meu, mă prăbușesc pur și simplu. Toate lucrurile trebuie să fie în ordinea cu care m-am obișnuit. Eu însumi am sentimentul că e ciudat, dar nu pot dormi dacă soția mea tocmai a schimbat așternuturile. Trebuie să mă ridic din pat și să le pun pe cele vechi înapoi. Soția a afirmat deja că sunt complet nebun. Sigur că nu vreau asta, dar așa stau lucrurile.”

Așa cum își amintea pacientul, tatăl său fusese extrem de precis și de scrupulos și nu putea tolera dezordinea. Dacă nu îi era ordonată camera, era pus să se culce chiar și de la ora șapte după-amiaza. Acolo, se lăsa în voia fanteziilor și își imagina cum s-ar putea răzbuna pe tatăl său. La una dintre ședințe, pacientul a părut complet disperat. Cu o voce neobișnuit de jalnică, mi-a relatat: „Sunt complet nebun. Nici măcar nu mai conduc mașina. Săptămâna trecută am schimbat din greșeală poziția scaunului șoferului și acum nu știu cum ar trebui să fie. Îl împing în toate direcțiile, dar nu pare niciodată cum trebuie. Nu m-am simțit niciodată atât de nesigur într-o mașină”. Pentru acest pacient, experiența compulsiei se afla în prim-plan. Îi acapara complet conștiința. Scopul direct al dialogului terapeutic era să creeze o anumită distanță față de compulsia lui. De aceea i-am spus povestea „Secretul bărbii lungi”. Pe neașteptate, pacientul a început să rădă și imediat a relaționat povestea cu sine: „Omul acela are aceeași problemă ca și mine. Nu-i prea este ușor, chiar dacă este un om înțelept”. Într-una dintre ședințele următoare, pacientul mi-a spus că a trebuit să se gândească la acel om de

multe ori. Spre uimirea lui, condusul mașinii a redevenit ușor pentru el. „M-am gândit mult la asta: să stai mai înainte sau mai înapoi e exact ca și barba deasupra sau dedesubt.“ Cu ajutorul poveștii, pacientul a fost capabil să își imagineze o scenă comparabilă cu propria lui situație și care i-a oferit ajutor evident, cel puțin în privința condusului.

UN OM, UN CUVÂNT

După ce ascultă predica entuziasă și plină de viață a mullahului, un prieten îl întrebă: „Mullah precinstit, cât de bătrân ești?“ Mullahul se uită la interlocutorul său mai tânăr și răspunde: „Am uscat mai multe cămăși la soare decât tine. Vârsta mea nu e niciun secret. Am patruzeci de ani“.

Douăzeci de ani mai târziu, cei doi se întâlniră din nou. Mullahul avea părul cărunt, iar barba îi arăta ca și cum ar fi fost stropită cu făină. „Mullah precinstit, începu prietenul, nu te-am mai văzut de multă vreme. Câți ani ai acum?“

Mullahul răspunde: „Om curios, vrei să le știi pe toate. Am patruzeci de ani“.

Uluit, prietenul răspunde: „Cum se face că mi-ai dat același răspuns când te-am întrebat cu douăzeci de ani în urmă? Nu se poate să fie corect“.

Mânios, mullahul răspunde: „De ce să nu fie corect? Ce-mi pasă mie de douăzeci de ani? Atunci ți-am spus că am patruzeci, și încă mai spun asta. Pentru mine un singur lucru este important: un om — un cuvânt“.

Societatea, în general, și grupul în cadrul căruia trăiește cineva depind de timp. Cerințele și expectanțele se pot schimba (proces de creștere, urbanizare, diferențiere). Această schimbare de mediu nu este fără consecințe pentru oamenii care trăiesc în

el. Expectanțele de rol impuse oamenilor și pe care și le stabilesc ei înșiși se pot schimba odată cu nevoile mediului înconjurător.

Schimbările și dezvoltările pe care le experimentează o persoană au loc pe fundalul evenimentelor istorice, culturale și sociale. Psihoterapia, în orice caz, are de-a face mai puțin cu tema generală și mai mult cu abilitatea de schimbare a individului. Cuvântul „conformitate“ este suspect în lumea de astăzi și trebuie să fie înlocuit cu un termen precum „abilitatea de a se adapta la schimbare“. Această capacitate de adaptare este o condiție esențială pentru tratament. Aș vrea să explic ceea ce vreau să spun, folosind un exemplu din medicina internă și endocrinologie.

Un anume pacient, suferind de tiroidă hiperactivă, putea alerga în tricou cu mâneci scurte chiar și când era frig. În timp ce alții înghețau, el se simțea bine. Explicația fizică pentru aceasta era că, din cauza tiroidei hiperactive, metabolismul omului era, de asemenea, accelerat, și corpul producea o căldură excesivă. Pacientul suferea mai ales în timpul caniculei verii. Suferința lui se exprima prin dificultăți de adaptare. În timp ce corpul persoanelor sănătoase se poate adapta la mari variații de temperatură, pentru pacient, această abilitate era considerabil redusă. Era mult mai susceptibil la schimbările de temperatură din mediu.

Situația unui pacient cu tulburare nevrotică are mult de-a face cu acest tip de dificultate de adaptare. Pentru el, nu diferența de temperatură este cea care cauzează problemele, ci, mai degrabă, schimbările de comportament și ale expectanțelor din societate. De aici, o persoană care suferă de tulburare compulsivă, o persoană ce consideră ordinea a fi factorul crucial în viață, va avea probleme să se adapteze la orice tip de fluctuații în sistemul său de ordine. Într-o anumită zonă a ordinii, pacientul compulsiv este bine diferențiat. Când această zonă este depășită și intră în joc alte idei de ordine, capacitatea persoanei de a se adapta, flexibilitatea sa, este supusă unei prea mari tensiuni. Persoana nu poate face față unei noi situații. Ea răspunde cu anxietate,

panică, agresivitate sau acuze fizice. Așa cum spunea o femeie de treizeci și nouă de ani cu probleme coronariene și circulatorii, constipație cronică și tulburări de somn: „Dacă nu-mi curățam camera, aceasta însemna «Nu te mai iubesc.» Atunci intram în panică. Astăzi, sunt mai mult decât pedantă, ceea ce-mi creează multe probleme cu soțul și copiii mei“. Un economist de treizeci și cinci de ani spunea: „Am învățat să fac un lucru după altul. Fiecare are succesiunea lui. Mai întâi mă spăl pe dinți, apoi îmi spăl corpul; mă bărbieresc, mă îmbrac, apoi mă așez la masă pentru micul dejun, beau două cești de cafea, citesc ziarul, după care merg la toaletă. Dacă această succesiune este tulburată, eu sunt dezorientat, pur și simplu; am probleme intestinale și toată ziua mea e un dezastru“.

O astfel de atitudine fixă poate fi pusă la încercare într-o perioadă de criză. Dar simpla schimbare de opinie nu produce o schimbare completă. În cele mai multe cazuri, o criză emoțională aduce cu ea o implicare afectivă puternică, îndoială de sine, dezamăgiri și o pierdere a curajului.

Schimbarea repetată de opinie, chiar și o dezorientare temporară, este atât de înspăimântătoare pentru unii oameni, încât aleg cealaltă extremă. Pentru a se proteja pe sine de îndoieli sau, mai bine spus, de disperare, ei se refugiază într-o rigiditate pe care o consideră loialitate și fermitate de caracter. Pentru a nu fi nevoiți să-și schimbe comportamentul, ei ar putea să omită informațiile care le-ar accentua îndoielile.

SLUJITORUL VINETEI

Unui calif puternic din vechiul Orient îi plăcea să mănânce bademđjan, vânăta. Nu se sătura de ea; avea chiar și un slujitor care să-i prepare vinetele în cel mai gustos mod cu putință. Califul se dádea în vânt după ea. „E o legumă fabuloasă“, exclama el. „Are

un gust divin! Ce elegant arată! Vânăta este cel mai bun lucru de pe pământ.“

„Aveți, cu siguranță, dreptate“, îi replica slujitorul.

Într-o zi, califul mâncă lacom atât de multe vinete, încât îi căzură greu. Simțea că stomacul i se întorsese pe dos și era ca și cum toate vinetele pe care le mâncase vreodată voiau să vadă din nou lumina zilei. Gemu: „Gata cu vinetele! Nu mai vreau să văd niciodată mâncarea asta diavolească. Numai dacă mă gândesc la ea mi se face rău. Vânăta este cea mai oribilă legumă pe care o cunosc!“

„Aveți, cu siguranță, dreptate“, îi replică slujitorul.

Califul fu uimit să audă aceste vorbe. „Astăzi, când spuneam că vânăta e o plantă magnifică, ai fost de acord cu mine. Acum, că spun cât de îngrozitoare e, din nou ești de acord cu mine. Cum explici asta?“ „Domnul meu“, spuse slujitorul, eu sunt slujitorul tău, nu al vinetei.“

Slujitorul este deștept. El cunoaște rolul pe care trebuie să-l îndeplinească la curte. El știe cine are autoritatea și ce pericole îl pasc, și se comportă astfel încât propriile interese să nu-i fie știrbite. El nu scoate în evidență lipsa de logică a califului și nici nu joacă rolul de avocat al vinetei. Comportamentul lui e pragmatic și orientat spre scop. Desigur, mulți oameni l-ar putea critica pentru lipsa de implicare personală.

Un angajat de șaptezeci și șapte de ani a început terapia mai mult prin accident decât cu intenție. Îl deranja stomacul, iar medicul lui de familie îi spusese că la rădăcina supărării lui s-ar putea afla probleme psihologice. Într-un stadiu timpuriu al terapiei, a început să vorbească despre cariera sa, mai ales despre problemele cu șeful lui. Ori de câte ori își prezenta ideile referitoare la un proiect nou, șeful i le respingea. „Face ce vrea, dar eu nu pot face nimic“, comenta pacientul. Și chiar făcea tot ceea ce putea. Chiar și în timpul liber, lucra până noaptea târziu, creând noi modele. Dar în fiecare dimineață descoperea că ideile lui nu numai că nu erau dorite, ci erau și privite ca supărătoare. Pentru

pacient, care acordase multă importanță realizărilor și succesului profesional, situația de la serviciu devenea din ce în ce mai insuportabilă. Fiindcă nu putea reacționa deschis, reacționa prin corpul său. Durerile de stomac erau un protest la adresa nedreptății șefului.

Nu vom intra aici în conflictul de bază și în psihodinamică. Dar este important să examinăm intervenția directă în criză, care a avut ca scop principal reducerea suferinței pacientului. Implicarea profesională și ambiția pacientului nu erau sursele conflictului; și nici nevoia de a fi eficient în cadrul companiei și de a-și duce la capăt ideile nu erau o problemă. Pentru terapia pacientului, două lucruri erau importante: atitudinea de așteptare, pe care o ținea ascunsă îndărătul unor activități diverse, și inabilitatea sa de a lua în considerare situația psihologică a șefului său autoritar, cu paternalist. În legătură cu aceasta, povestea slujitorului vinetei i-a servit pacientului drept contracept. Nu era un model, ci un stimul pentru el să devină mai conștient de propriile reacții fizice, să le vadă într-o manieră mai diferențiată și să se împace cu ele.

SARCOFAGUL DE STICLĂ

Un rege oriental avea o soție încântătoare, pe care o iubea mai mult decât orice. Frumusețea ei îi lumina viața. De câte ori avea timp, încerca să fie cu ea. Într-o zi, ea muri pe neașteptate și regele rămase singur, în mare durere. „Niciodată, niciodată, nu-mi voi părăsi iubita și tânăra mea soție, țipa el, chiar dacă moartea a luat și ultima picătură de viață din frumoasele ei trăsături.“ Și-a pus soția într-un sarcofag de sticlă, în cea mai mare încăpere a palatului, și și-a așezat patul lângă el, astfel încât să nu fie despărțit de ea nici măcar un minut. Această apropiere de soția lui plecată era singura sa alinare; numai acest lucru îi dădea liniște.

Dar era o vară fierbinte. În ciuda răcorii palatului, corpul femeii începu să se descompună încet. În curând, mărgelile de sudoare se formară pe fruntea nobilă a femeii. Minunata ei față își schimbă culoarea și deveni din ce în ce mai puhavă, de la o zi la alta. Dar în marea sa dragoste, regele nu observă aceasta. Curând, mirosul dulceag al descompunerii umplu întreaga încăpere și nici un servitor nu îndrăznea nici măcar să-și bage nasul pe ușă. Regele însuși, cu inima grea, își luă patul și îl mută în camera alăturată. Deși toate ferestrele erau larg deschise, mirosul pieirii îl urmărea. Niciun ulei de trandafiri nu era suficient de puternic să îl ascundă. În cele din urmă, își luă eșarfa verde, însemnul regalității sale, și și-o legă peste nas. Dar nimic nu părea de ajutor. Toți servitorii și prietenii îl abandonaseră. Singurele care încă îi mai țineau companie erau uriașele muște negre ce zumzăiau în jurul său.

Apoi regele își pierdu cunoștința. Hakimul, doctorul, puse să fie dus în grădina palatului. Când regele se trezi, o briză proaspătă adia. Mireasma florilor îi trezea cu blândețe simțurile, iar clipocitul fântânilor era ca o muzică pentru urechile sale. I se părea că iubita sa era încă în viață. După câteva zile, regele fu din nou plin de viață și sănătate. Gânditor, se uită în miezul unui trandafir și dintr-odată își aminti cât de frumoasă fusese soția sa când era vie și cât de îngrozitor devenise cadavrul ei, din zi în zi. Rupse trandafirul, îl puse pe sarcofag și le porunci servitorilor să îngroape corpul.

(Poveste persană)

O femeie meșteșugar, în vârstă de patruzeci și patru de ani, a venit pentru o întrevedere inițială, la cererea medicului ei de familie. Suferea din pricina doliului prelungit. A fost începutul unui tratament care a continuat timp de douăzeci de ședințe și a reprezentat o luptă dificilă, atât pentru mine, cât și pentru pacientă. Ca să ilustrez situația ei, voi prezenta câteva extrase din prima întrevedere inițială.

„Sunt în culmea disperării când încerc să înțeleg cum soțul meu, care era cândva sănătos și normal, a devenit dintr-odată atât

de bolnav psihic, încât s-a sinucis. Pe lângă durerea copleșitoare, îmi reproșez mie însămi că am fost atât de severă cu el în timpul căsniciei noastre de unsprezece ani. L-am cicălit mult și am țipat la el pentru multe lucruri mici. Sunt convinsă că o soție mai calmă și mai fericită ar fi putut preveni această boală sau, cel puțin, să o împiedice să devină atât de gravă.

Pe lângă durere, mai exista și mila, mila pentru soțul meu, care a trebuit să moară atât de tânăr. Această milă este aproape mai rea decât durerea pe care o simt fiindcă l-am pierdut și trebuie să recunosc că m-am gândit adesea să mă sinucid și eu. Singurul lucru care m-a împiedicat este faptul că mă simt responsabilă față de mama mea, care îmbătrânește.“

La începutul terapiei, spunea mereu: „E oare posibil ca purtarea mea să-l fi îmbolnăvit pe soțul meu și să-l fi făcut să se sinucidă?“ Indiferent ce oră era, mă suna și îmi puneia iarăși această întrebare.

În mod similar, am descoperit că vorbea despre problemele ei cu medicul de familie, vecinii și toți oamenii cu care avusese înaintea contact. Rezultatul acestor strigăte inoportune după ajutor era că toți prietenii se simțeau persecutați de ea. A devenit din ce în ce mai izolată cu problemele sale. O conversație rațională, logică părea imposibilă. Pacienta credea că știe totul mai bine și refuza orice înțelegere, cu excepția autoincriminărilor și a recunoașterii stereotipe a vinovăției. Toate acestea indicau un prognostic nefavorabil. Dar, pas cu pas, împreună am redus compulsivitatea ei. În loc să continui să tratez ideile compulsiv-depresive ale pacientei, am încercat să o ajut să diferențieze imaginea soțului ei, pe care și-o construise în cursul timpului. Aceasta i-a pricinuit dificultăți. Vorbea întruna despre calitățile idealizate ale soțului decedat, dar, în momentul în care apăreau subiecte negative, se retrăgea. Pentru a preveni ieșirea la suprafață a oricărei agresivități interzise față de soțul ei mort, i-a înlocuit defectele cu propriile ei insuficiențe și recunoașteri ale vinovăției. „Nu-i dădeam destui bani, mărturisise ea, îi spuneam că eu meritam mai

mult. Multă vreme am refuzat să fac sex cu el. Eram insensibilă la nevoile lui“ și așa mai departe. Și apoi, pentru a face aceste declarații să pară mai puțin tăioase, adăuga întotdeauna: „Chiar nu voiam să fac ceea ce făceam. Întotdeauna îmi ceream scuze imediat după. Îl rugam să nu se supere.“

În acel moment i-am dat să citească următoarea poveste.

DESPRE CIOARĂ ȘI PĂUN

În parcul palatului, o cioară neagră se cățărăse pe ramurile unui portocal. Jos, pe gazonul bine îngrijit, un păun defila mândru. Cioara cârâi: „Cum putești permite unei păsări atât de ciudate să intre în acest parc? Umblă atât de arogant, de parcă ar fi însuși sultanul. Și cu picioarele alea de-a dreptul urâte! Iar penele lui, cu o asemenea nuanță oribilă de albastru! N-aș purta niciodată o asemenea culoare. Își trage coada după el ca o vulpe“. Cioara se opri și așteptă în tăcere un răspuns. Păunul nu spuse nimic o vreme, dar apoi începu să vorbească, surâzând melancolic: „Nu cred că afirmațiile tale corespund realității. Lucrurile rele pe care le spui despre mine se bazează pe neînțelegeri. Spui că sunt arogant, fiindcă îmi țin capul sus, astfel încât penele mele de pe umeri ies în afară și o bărbie dublă îmi desfigurează gâtul. În realitate, sunt oricum, numai arogant nu. Îmi cunosc trăsăturile urâte și știu că picioarele mele sunt încrețite ca pielea. De fapt, asta mă deranjează atât de mult încât îmi țin capul ridicat, astfel încât să nu îmi văd picioarele urâte. Tu vezi numai părțile mele proaste. Închizi ochii la calitățile și la frumusețea mea. N-ai observat asta? Ceea ce tu numești urât este exact ceea ce admiră oamenii la mine“.

(După P. Etessami)

Pentru pacientă, această poveste a devenit un exemplu după care ea se orienta. A remarcat că negase greșelile, arile de conflict

și zonele sensibile ale soțului ei, exact cum cioara neglijase trăsăturile pozitive ale păunului. Într-o scrisoare pe care mi-a trimis-o în timpul acestei faze a tratamentului, mi-a scris: „De fapt, am acordat prioritate laturii mele negative, nu și celei pozitive. Este nenorocul meu că am o memorie atât de bună în ceea ce privește trecutul. Încă nu reușesc să văd latura negativă a soțului meu. Și, de fapt, nu am fost chiar atât de rea nici eu“. Aceste gânduri au fost punctul de la care, pornind, am putut-o scoate pe pacientă din cercul vicios în care se afla.

De la repetiția compulsivă a conflictelor din trecutul îndepărtat și de la autoincriminări, am trecut la o nouă fază a tratamentului. Pacienta a vorbit despre propriul ei trecut, relația cu părinții și așteptările pe care le-a avut de la soțul său. Avusese o relație mamă-fiică în care pacienta, în ciuda succeselor sale profesionale, încă mai juca rolul micului copil neajutorat. Rolul soțului fusese determinat de această unitate mamă-fiică. El era un intrus, și ambele femei îi cereau să fie de acord cu ideile lor de cumpătare, ordine, sexualitate și contact. Cu toate acestea, confruntările deschise aveau loc rar. Pacienta juca, deseori, rolul reclamantului. Soțul ei, căruia ea părea să îi atribuie o mare forță de rezistență, era, după spusele ei, slab și supus. Conflictelor li se răspundea inconștient, recurgându-se la disponibilitatea ei de a-și admite vinovăția. Aceasta se acorada cu mecanismul pacienței de a face față conflictului.

După ce am lucrat intens în etapa de inventariere, după ce etapa negării a fost depășită și pacienta a devenit mai conștientă de sentimentele ei de vinovăție și de cauzele lor, a început să își verbalizeze propriile nevoi și interese și să-și extindă scopurile. În ciuda acestor evidente semne de progres, care la început păruseră imposibile, pacienta revenea ocazional la idealizarea nostalgică a soțului decedat. Despărțirea ei de obiecte care-i fuseseră dragi lui a inițiat o nouă etapă de doliu pentru ea. A reacționat cu sentimente de vinovăție, anxietăți și disoluție interioară.

Într-una dintre ședințe, a început să vorbească despre aceste dificultăți. S-a jucat cu ideea de a înstrăina o parte din mobila soțului, pe care înainte o urăse. Dar a spus că, pur și simplu, nu o putea face. În acel moment, i-am relatat povestea despre sarcofagul de sticlă. La început, pacienta a fost șocată de poveste. Descrierea corpului în descompunere a impresionat-o profund. Povestea i-a reamintit de agresivitatea pe care înainte fusese incapabilă să o admită: agresivitatea care și-a găsit expresie în imaginile descompunerii și în actul separării. Din cauza educației primite și a relației cu mama, fusese legată de ideea că despărțirea este negativă și ar atrage după sine pedeapsa. Prin această poveste, i s-a spus indirect că despărțirea poate fi benefică pentru a realiza ceva nou.

NICIUN MAESTRU NU PICĂ DIN CER

Un magician își exersa arta dinaintea sultanului, câștigând entuziasmul audienței. Sultanul însuși fu plin de admirație și exclamă: „Doamne, ajută-mă, ce miracol, ce geniu!“

Dar vizirul său îl puse pe gânduri, spunând: „Înălțimea Voastră, niciun maestru nu cade din cer. Artă magicianului este rezultatul hărniciei sale și al exercițiului.“

Sultanul încreți din sprâncene. Părerea diferită a vizirului îi stricase plăcerea pricinuită de numerele magice. „Om nerecunoscător! Cum poți să pretinzi că un asemenea talent vine din exercițiu? E așa cum am spus eu: ori ai talent, ori nu ai.“ Se uită la vizir disprețuitor și țipă: „Tu nu ai oricum niciun talent — afară cu tine, în închisoare! Acolo îmi poți cântări cuvintele. Și, ca să nu fii singur, ca să ai cu tine unul de seama ta, vei avea ca tovarăș de celulă un vițel.“

Începând cu prima sa zi în celulă, vizirul se antrenă să ridice vițelul și să urce scările din turnul închisorii, cărându-l. Trecură luni;

vițelul crescă până ajunsă un bou puternic, și cu fiecare zi de exercițiu, puterea vizirului creștea.

Într-o zi, sultanul își aminti de omul din celulă. Puse să-i fie adus. Când îl văzu, fu copleșit de uimire: „Doamne, ajută-mă, ce miracol, ce geniu!”

Vizirul, cărând boul în brațele întinse, îi răspunse cu aceleași cuvinte ca data trecută: „Înălțimea Voastră, niciun maestru nu cade din cer. În mila ta, mi-ai dat acest animal. Puterea mea este rezultatul hărniciei și al exercițiului”.

În magician, regele vrea să vadă pe cineva care are un talent unic și excelent, pe care nimeni altcineva nu l-a dobândit. Îndepărtează realizările magicianului de legăturile lor cu realitatea și îl idealizează.

Se spune: ori poți intra în contact cu oamenii, ori nu poți. Fie avem abilitatea de a ne sustrage problemelor noastre, fie nu o avem. Fie ai norocul de partea ta, fie nu. Acest deslușit „fie-fie” se află în spatele ideii că fiecare se naște cu anumite abilități sau că nu le are deloc. În povestea noastră, vizirul contracarează acest „fie-fie” cu o a treia posibilitate. Pentru el, arta magicianului este rezultatul hărniciei sale și al exercițiului. Astfel, „fie-fie” este înlocuit cu ideea că o persoană poate realiza, în fond, totul, dacă are, pur și simplu, suficient timp la dispoziție și este gata să-și folosească pentru a-și atinge scopurile. Vizirul demonstrează această ipoteză prin propriul său exemplu.

Într-un caz de terapie de familie, tratamentul ajunsese atât de departe, încât pacientul, sub supraveghere psihoterapeutică, putea fi numit „terapeutul” propriului său mediu. Un salariat de treizeci și opt de ani suferea în primul rând de ideea că era mai puțin capabil să îplinească ceva, mai puțin creativ și mai puțin independent decât alți oameni. Soția sa, de treizeci și doi de ani, îl făcuse și mai sigur că așa stăteau lucrurile. Motto-ul ei era: „Vezi ce-au făcut ceilalți? Tu nu vei face niciodată același lucru”. Această propoziție, „Tu nu vei face niciodată același lucru”, l-a

însoțit pe pacient aproape întreaga viață. Mi-a spus: „Mama i-a admirat întotdeauna pe băieții care au realizat ceva, care au terminat școala și au mers la facultate. Acelea au fost modelele care mi-au fost arătate mereu. Erau modele de care nu mă puteam apropia”.

Pacientul era interesat de artă, mai ales de pictură. Împreună cu soția sa, mergea la expoziții și îi admira pe artiști, dar el însuși nu încercase niciodată să picteze. În timpul terapiei, și-a dezvoltat inițiativa de a apuca pensula și de a se înscrie la un curs de pictură. Soției sale nu i-a plăcut această idee. I-a spus: „Ar trebui să lași pictura profesioniștilor. Tu nu ești un geniu”. Dar pacientul nu a lăsat acest lucru să-l descurajeze. De fapt, după primele sale succese, i-a dat și ei ideea să-și încerce mâna la desenul în cărbune.

Șase luni mai târziu, la o ședință de control, soția lui a spus: „N-am avut nici cea mai vagă idee despre talentele dintr-un om. Soțul meu pictează într-un fel care îmi place foarte mult. Înainte aveam copii din Chagall, Franz Marc și Picasso în sufragerie, dar le-am înlocuit cu picturile originale ale soțului meu. Și el a înrămat un desen de-al meu. Cred că experimentul cu arta ne-a dat amândurora încredere în noi și ne-a stimulat să experimentăm și alte lucruri”.

Ni se pare imposibil că toată lumea poate face totul. Dar nu aceasta este problema. Este important că suntem capabili să ne dezvoltăm o multitudine de talente, dacă le acordăm spațiul și timpul necesare.

EȘTI ATOTȘTIUTOR!

Se spune că un membru al unei secte islamice a mers odată la șeful său, conducătorul comunității sale religioase, faimos ca ghicitor și clarvăzător. Omul spuse: „O, șeicule, soția mea este însărcinată.

Mi-e teamă că va da naștere unei fete. Te implor, roagă-te ca Dumnezeu, în mila sa, să-mi dea un fiu“.

Șeicul răspunse: „Du-te și adu niște pepeni frumoși, pâine și brânză, astfel încât mulțimea mea de credincioși, odată mulțumiți, să poată rosti rugăciunea pentru tine“.

„Pe lumina ochilor mei, o voi face!“ spuse omul. Merse apoi și aduse tot ceea ce poruncise șeicul. După masă, mulțimea se rugă și până și șeicul se învrednici să spună câteva cuvinte. „Fii sigur, vorbi șeicul, vei avea un fiu și, când va avea zece ani, se va alătura ordinului nostru.“

Totuși, soția sa dădu naștere unei fiice, care, mai mult decât atât, era foarte urâtă. Omul fu foarte trist pentru asta și merse la șeic să se plângă: „Rugăciunile tale nu mi-au adus ce mi-ai promis. Ai spus că voi avea un fiu. Acum am o fiică, și încă una urâtă“.

La acestea, șeicul răspunse: „Mâncarea pe care mi-ai adus-o atunci cu siguranță nu era pregătită cu credință adevărată și intenție curată. Dacă ai fi făcut-o cu gând curat și din toată inima, îți jur că ai fi avut un fiu. Dar, chiar dacă odrasla e o fată, fii sigur că îți va aduce mai mare bucurie și mai mult câștig decât un fiu, căci, în viziunea mea, o văd pe fiica ta ca învățată vestită“. Consolat de aceste cuvinte, omul se îndepărtă.

Două luni mai târziu, fiica muri. Omul merse din nou la șeic și spuse: „O, șeicule, fiica mea a murit. Trebuie să-ți spun că rugăciunea ta nu a avut niciun efect“.

Șeicul răspunse: „Ți-am spus că fiica ta îți va aduce mai mult câștig decât un fiu. Dacă ar fi trăit, inima ei ar fi fost zdrobită de toată urăciunea acestei lumi. Așa că a fost bine că a murit“.

Când șeicul spuse acestea, o mulțime de adepți săriră și se aruncară la picioarele lui. Și toți cântau: „Inshallah Taallah. Sperăm că puterea sănătății va fi întotdeauna cu tine. Vom fi mereu slujitorii tăi umili. Într-adevăr, ești atotștiutor. Răsuflarea ta are puterea vieții și fința ta nu înseamnă mai puțin decât cea a profetilor!“

(După Sheik Behai)

Acolo unde conceptele nu corespund realității, realitatea este frecvent făcută să se conformeze la concepte. Această formă de rezistență și de opoziție interioară se dovedește a fi foarte tenace, adeseori chiar invincibilă. Cineva ar fi înclinat să spună: „Nu se poate să fi făcut o greșală. Ceea ce mi-au spus părinții mei este și rămâne adevărat. Ceea ce spune doctorul meu este corect. Poți să spui ce vrei, dar eu am dreptate“.

Acest joc de-a „avea mereu dreptate“ poate fi extins la toate lucrurile: educație, căsnicie, profesie, știință, politică, religie. Conceptul însuși este protejat de realitate, prin aceea că realitatea este considerată imposibilă sau este reinterpretată potrivit acestui concept. Această reacție arată că, în zona relațiilor umane, nu există doar o realitate, ci mai multe realități, pe care le percepem prin filtrul conceptelor și atitudinilor noastre. Este grav când conceptele sunt înlăturate din orice verificare pe care o poate asigura realitatea; conceptele devin atunci scopuri în sine. În acest caz, comunicarea își pierde caracterul de reciprocitate. Un pacient a descris situația astfel: „E ca și cum ai azvârli cu pietre într-un perete de cauciuc. Pietrele continuă să vină înapoi“.

În mod similar, pacienții și mulți dintre oameni jonglează cu conceptele lor. Cu greu se poate discuta cu ei prin argumente; uneori este complet imposibil. Acești oameni au un răspuns la orice le contracarează ideile.

SUNT LA FEL DE PUTERNIC CA ACUM PATRUZECI DE ANI

Trei bătrâni, toți buni prieteni, stăteau împreună și vorbeau despre bucuriile tinereții și despre poverile bătrâneții. „Ah, gemu unul, mădularele mele nu mai vor să facă ce vreau eu. Cum mai alergam

eu ca un ogar, iar acum picioarele mele mă părăsesc la nevoie atât de des, încât cu greu mai pot pune un picior în fața celuilalt.“

„Ai dreptate“, îl asigură al doilea. „Am sentimentul că puterile tinereții s-au prelins precum apa în pământul deșertului. Timpurile s-au schimbat și, între pietrele de moară ale timpului, și noi ne-am schimbat.“

Al treilea, un mullah, predicator, despre care cu greu putem spune că ar fi fost mai puțin șubred decât camarazii săi, dădu din cap și zise: „Eu nu vă înțeleg, măi băieți. Eu nu am parte de ceea ce vă plângeți voi. Sunt la fel de puternic ca acum patruzeci de ani“. Dar ceilalți doi nu putură crede asta. „Sigur, sigur! protestă mullahul. Și chiar am avut ieri dovada. De când îmi pot aminti, am avut un cușăr greu de stejar în dormitorul meu. Acum patruzeci de ani am încercat să-l ridic, dar puteți voi să credeți, vechi prieteni, ce s-a întâmplat? Nu l-am putut ridica. Ieri mi-a venit ideea să încerc din nou să-l ridic. Am încercat din toate puterile, dar iarăși n-am putut s-o fac. Dar asta demonstrează un singur lucru: sunt la fel de puternic ca acum patruzeci de ani“.

Un pacient alcoolic avea mari dificultăți cu familia și profesia. Când îl întrebam: „Cum te simți?“, primeam întotdeauna același răspuns: „Nicio schimbare“. Acest joc de-a întrebarea și răspunsul devenise un ritual. Aveam impresia că era distractiv pentru el să arate că nu se puteau realiza prea multe cu el. De câte ori aduceam vorba despre asta în ședințele de terapie, pacientul evita să vorbească. Într-o zi, după ce ne îndepliniserăm iarăși ritualul, i-am spus povestea „Sunt la fel de puternic ca acum patruzeci de ani“.

Această poveste reprezenta în mod simbolic tendința alcoolului de a evita realitatea și de a se pierde în afirmații nerealiste. A fost capabil să se identifice cu eroul imediat. A avut loc un efect aparent nesemnificativ, dar, cu toate acestea, foarte simptomatic: pacientul a încetat să folosească răspunsul stereotip „lucrurile nu s-au schimbat în privința mea“. În schimb, a încercat să își descrie starea actuală într-un mod mai diferențiat.

Când regele Amirnuhe Samani a murit, învățații au folosit această ocazie să conspire împotriva lui Avicena, pe care îl considerau o pacoste. Ca rezultat, Avicena nu a avut altă alegere decât să părăsească orașul Gorgan și să se mute la Rey, care aparținea dinastiei Dailamin. Rey era sub conducerea regelui Madzdeldowleh. Regele suferea îngrozitor de o gravă melancolie și de anorexie. Avicena a fost capabil să îl ajute, folosind o metodă neobișnuită. Poetul antic persan Nizami descrie vindecarea în felul următor:

DELIRUL VINDECAT

Un rege credea că este o vacă și uitase complet că este o ființă umană. Așa că mugea ca un bou și implora: „Veniți, luați-mă, măcelăriți-mă și folosiți-mi carnea“. Trimițând înapoi toată mâncarea ce îi era adusă, nu mânca nimic. „De ce nu mă duceți la pășunile verzi, să pot mânca așa cum ar trebui să facă o vacă?“ întreba el. Fiindcă nu mai mânca nimic, slăbea mereu, până n-a mai fost decât un schelet.

Fiindcă nu au fost de folos nicio metodă și niciun medicament, Avicena a fost chemat pentru sfat. El a pus să i se transmită regelui că un măcelar va veni să îl omoare, să îi taie carnea și să o dea oamenilor s-o mănânce. Când bolnavul auzi acestea, fu fericit peste măsură și își așteptă, tânjind, moartea. În ziua stabilită, Avicena s-a apropiat de rege. Își mișca de colo-colo cușitul de măcelar și striga cu o voce înfiorătoare: „Unde e vaca, să o pot în sfârșit omori!“ Regele scoase un muuu, ca măcelarul să știe unde se afla animalul de sacrificat. Atunci, Avicena porunci cu voce tare: „Aduceți animalul încoace; legați-l, ca să-i pot tăia capul“. Dar, înainte să taie cu cușitul, a cercetat carnea și grăsimea de la pieptul și stomacul animalului, cum fac în mod obișnuit măcelarii. Dar apoi strigă cu voce tare: „Nu, nu! Această vacă nu este destul de matură spre a fi omorâtă. E mult prea slabă. Luați-o, îngrașiți-o. Când va fi la greutatea potrivită, voi veni

iarăși". Bolnavul mănca tot ce i se punea dinainte, căci spera că va fi omorât în curând. Își recăpătă greutatea, starea i se îmbunătăți vizibil și își redobândi sănătatea, îngrijit fiind de Avicena.

Am avut odată o pacientă de cincizeci și unu de ani a cărei boală fusese cândva diagnosticată ca psihoză paranoido-halucinatorie, iar altă dată ca delir cronic. Mi-a relatat: „La început, suflau, și suflau mereu, astfel încât să mă gândesc la asta totdeauna, apoi ei, mai devreme, când Rinul se uscase, îi țineam pe capul meu pe Mao Tse-Tung și pe profesorul Chap din Vietnam și strigau totdeauna Lucifer. Am verificat, așa că trebuie să existe. Apoi au devenit gălăgioși din cauza războiului din Vietnam, unde au dublat bubuiturile, în fiecare zi bombele. Așa țipau tot timpul. Asta a fost tare demult. N-ai crede ce teroare e. M-au pus pe masa de operație — nu știu de câte ori. Mi-au operat copilul, mi-au torturat copilul, pe tata în mormânt, mi-au operat soțul; și asta e ceva. Și de aceea vreau să ajungem cu cazul la tribunal. Am făcut plângere împotriva lor de opt ori. Tot ce au făcut a fost să mă trimită la psihiatru, asta e tot. Acolo unde există toate aceste dovezi împotriva lor, un pretext real, și i-am dat în judecată, la curtea muncii, și apoi am găsit un avocat, dar nu știu, sper că va merge acum. Nu vreau să fiu persecutată tot restul vieții mele de catolici stupizi, bețivi și afurișiți. Sunt bigoți pioși, oameni pioși, în hainele lor modeste, ce îngenunchează lângă mine, în biserică, în fiecare duminică. Dacă așa fi știut asta, i-aș fi omorât. Și predicatorul ne-a spus totdeauna acasă exact ce spun ei aici: suferința este trimisă de Dumnezeu, să ne îndrepte păcatele, și toate bolile. Și un copil are păcatul original și trebuie să plătească pentru el prin boală. Stați acolo, niște idioți în biserică. Mama stă acolo și se roagă. Când eram acolo, am întrebat-o de ce se ruga. Mulțumesc pentru mâncare. Ai avut deja grijă de asta, dar ea încă se mai roagă în liniște. Au făcut-o să aibă un atac de cord, i-au bătut inima atât de mult. I-au făcut asta și copilului meu, chiar înainte să umble și să vorbească, și asta timp de trei generații. Și acum

sunt toți pe cale să piardă. Sper că procesul va porni acum și că îi vor spânzura. Și chiar dacă ei spun de o sută de ori că sunt nebună, oamenii din W. nu vor crede asta deloc, absolut deloc...”

Chiar dacă acest text pare confuz la început, experiențe foarte concrete pot fi extrase și dezvoltate din el, presupunând, desigur, că facem abstracție de modul dezlânat de aranjare a cuvintelor și ne concentrăm la regulile subiacente de reproducere a experiențelor. Pentru această pacientă de cincizeci și unu de ani, nevoia puternică de dreptate formează fundalul afirmațiilor sale. Într-un context, dreptatea se referă la profesia ei, în altul, la religie, apoi la sex, umanitate, politică, doctori, părinții ei, copiii, soțul ei și așa mai departe. „Dreptate” este tema principală și în jurul ei sunt înmănuncheate un număr de situații trăite, legate de dreptate. E ca și cum un „program de justiție” și-ar urma cursul, în timpuri neîngrădite de realitate.

Dacă cineva examinează istoria trecutului pacientei și se ghidează după capacitățile actuale, vorbele parțial disociate dobândesc o semnificație plauzibilă. Pe scurt: pacienta s-a simțit tratată nedrept de toate aceste instituții și oameni — și a fost cu siguranță tratată prost de către ei. Acum își folosea „delirul” pentru a denunța aceste nedreptăți. La inventarierea impulsurilor psihosociale, făcută cu ajutorul inventarului analizei diferențiale (DAI), a răspuns complet logic și relevant la întrebările despre capacitățile reale. Numai când și-a epuizat repertoriul, a reînceput să funcționeze din nou „programul de justiție”. DAI a făcut posibil ca pacienta să dobândească o imagine de sine foarte diferențiată, una ce ar fi fost considerată imposibilă, pe baza descrierilor sale delirante.

Deși convingerea pacientei despre nedreptatea lumii era aproape de nezdruncinat, am fost capabili să-i distrugem delirul pas cu pas. Desigur, ar fi tolerat cu greu opoziții directe. Ca psihoterapeut care o trata, aș fi fost văzut imediat ca membru al acelei lumi nedrepte. Astfel, tratamentul a avut loc prin analiza

ariilor de conflict și a situațiilor de nedreptate legate de ele. Am încercat să fac parte din lumea experiențelor ei, ca să le înțeleg și să îi pot transmite apoi pacientei această înțelegere. Avicena făcuse ceva similar, și această metodă este clasificată în psihoterapia modernă, de exemplu, de către Benedetti (1976).

Perseverența ideilor delirante totuși ne face dificilă înțelegerea pacientului halucinatoriu și a vorbelor sale. Ca rezultat, crește izolarea pacientului și a lumii sale. Pentru procesul terapeutic, este cu atât mai important să existe o identificare cu experiențele și gândurile pacientului, indiferent cât de ciudate ne par. În măsura în care o identificare totală pricinuieste dificultăți și devine chiar ceva amenințător pentru terapeut, o identificare parțială cu conținuturile luate în considerare s-a dovedit utilă.

Pacienta a reacționat negativ, cu furie, când a simțit o încercare de a-i pune sub semnul întrebării sistemul de gândire. Dar i-a fost posibil să rădă de propriile deliruri și să vorbească despre ele într-o manieră distanțată, după ce i-am spus o poveste despre „dreptate“.

UN JUDECĂTOR ÎNTELEPT

O femeie care era foarte supărată merse la ghazi, judecătorul din zonă, și se plânse că un om ciudat folosea forța pentru a încerca să o sărute. Femeia țipă: „Îți cer să-mi faci dreptate. Nu voi avea o clipă de liniște până nu-l pedepsești pe vinovat. Ți-o cer! Este dreptul meu!“ Cu aceste cuvinte, bătut din picior vehement și îi aruncă o privire mâniașă judecătorului. El era un om înțelept. Se gândi multă vreme la asta și apoi rosti sentința. „Ai fost tratată nedrept. De aceea ar trebui să ți se facă dreptate. Bărbatul te-a sărutat cu forța și împotriva voinței tale. Ca justiția să triumfe, sentința mea este să îl săruți și tu forțat și împotriva voinței lui.“ Întorcându-se spre aprod, îi porunci să fie adus omul, ca să își poată primi pedeapsa.

Pacienta ascultă cu ochii mari și răsă zgomotos la gluma din poveste. Era cu atât mai ușor pentru ea să se implice în poveste, de vreme ce conceptul de dreptate era de asemenea legat de conținuturi sexuale. La ședințele următoare, pacienta vorbi din nou despre poveste. De câte ori discuțiile despre dreptate ajungeau într-un punct critic pentru pacientă, construia o punte spre poveste, care, după toate aparențele, îi făcea mai suportabilă examinarea critică a „delirului ei de dreptate“.

ALT PROGRAM LUNG

Un negustor avea o sută cincizeci de cămile ce-i cărau lucrurile și patruzeci de servitori care făceau ce le poruncea el. Într-o seară, invită un prieten (Saadi) să i se alăture. Toată noaptea nu avu liniște deloc și vorbi întruna despre problemele, necazurile sale și lupta pe viață și pe moarte din profesia lui. Îi vorbi despre avuția sa din Turkistan, despre proprietățile din India și-și etală bijuteriile și titlurile pământurilor sale. „O, Saadi, suspină el, urmează o altă călătorie. După călătoria aceasta, vreau din nou să mă așez și să am parte de odihna binemeritată. Asta vreau mai mult decât orice pe lume. Vreau săduc pucioasă persană în China, căci am auzit că e foarte valoroasă acolo. De acolo vreau să transport vase chinezești la Roma. Vasul meu va duce apoi mărfuri romane în India, iar de acolo voi lua oșel indian pentru Halab. De acolo, voi exporta oglinzi și sticlă la Yemen și voi aduce catifea în Persia.“ Cu o expresie tristă pe față, îi declară apoi lui Saadi, care îl ascultase cu neîncredere: „Și, după aceea, viața mea va aparține păcii, reflecției și meditației, cel mai înalt scop al gândurilor mele“.

(După Saadi)

Un bărbat de patruzeci și opt de ani, proprietarul unei fabrici cu câteva sute de angajați, și-a adus cei doi copii la mine, pentru

terapie. Spunea că se concentrează prost, au probleme la școală și le pricinuiau multă supărare părinților. Cu toate că aceste nemulțumiri erau justificate, afirmațiile bărbatului mi-au dat impresia că-și folosea copiii ca pretext pentru a vorbi despre problemele proprii. Părea frenetic și neliniștit. Această impresie a fost confirmată în momentul în care am încetat să vorbim despre copii și am început să vorbim despre el. Era ca și cum s-ar fi rupt un zăgaz. Implicându-se profund emoțional, întrerupt de plânsete, a vorbit despre el însuși, problemele lui și aparenta lipsă de speranță a situației. A sfârșit prin a spune că voia și el să îmi fie pacient. Deși își recunoștea succesul financiar, repeta mereu: „Sunt un neisprăvit. Nu am realizat nimic“.

Aceste vorbe, desigur, puteau fi doar cochetăria unui om de succes, care se scâldea, îndărătul modestiei sale. Chiar dacă acest element era prezent, criza emoțională pe care o descria pacientul părea destul de serioasă. Preluase compania de la tatăl său, care, ca om care se realizase prin propriile puteri, înălțase totul din nimic. Mottoul său era: „Omul trebuie să-și mănânce pâinea din sudoarea propriei frunți“. Inițial, pacientul își dorise o carieră diferită. Dorise să fie arhitect. Dar tatăl lui împiedicase această idee. În repetate rânduri, tatăl le reamintise fiilor că făcuse toată acea muncă pentru ei și ridicase compania numai pentru ei. Această chemare morală să preia moștenirea tatălui era ceva de care pacientul nu reușea să scape.

Apoi tatăl murise dintr-odată, înainte ca pacientul să se stabilească în firmă cu adevărat. Pacientul a fost astfel împovărat de responsabilitatea față de companie și de necesitatea de a fi capabil să o conducă. Atâta vreme cât a împărțit responsabilitatea cu fratele său a fost, mai mult sau mai puțin, stăpân pe situație. Dar apoi și fratele său a murit, într-un accident de mașină, și pacientul a fost lăsat cu întreaga responsabilitate a afacerii.

Având exemplul tatălui său în minte, pacientul și-a impus cerințe extraordinar de mari. Spre a-și dovedi sieși că era capabil să conducă firma la fel de bine ca tatăl său, a concediat muncitori

competenți, a preluat domeniile lor de responsabilitate și a cerut tot mai mult de la sine. Această compulsie de realizare a intrat, de asemenea, în viața sa privată. Fiindcă nu putea să rezolve totul la birou, aducea acasă rapoarte, facturi și documente de afaceri, astfel încât să poată lucra la ele acolo. În afară de acest conflict cu interesele de familie, a rămas mult în urmă cu munca și, în cele din urmă, a început să reacționeze în mod opus. A refuzat dintr-odată să se ocupe de toate cerințele profesionale, a încetat să meargă la birou și stătea în pat. Rumina mult, a devenit exagerat de sensibil și avea ieșiri emoționale puternice la cea mai mică mențiune despre firmă, tatăl sau fratele său. Reprimându-și lacrimile, spunea: „Sunt la capătul puterilor. Nu știu ce ar trebui să fac. Sunt complet distrus“.

Era ciudat că pacientul își alesese acel moment în particular pentru a extinde compania și a ridica noi clădiri, evaluate la câteva milioane de dolari. A explicat acest paradox spunând că ar prefera de fapt să se retragă din afacere și să se bucure de pace și liniște, dar le datora copiilor, desigur, să crească averea familiei, pe care ei o vor moșteni cândva. Contradicțiile evidente nu erau, așa se pare, vizibile încă pentru pacient. Din acest motiv, i-am spus, ca în treacăt, povestea „Alt program lung“, pe care Saadi o scrisese în cartea sa *Golestan*. Această poveste este de fapt o caricatură, dar descrie corespunzător ritmul febril și activitatea extremă, precum și inconsecvența care îl chinuiau pe pacient.

S-a recunoscut pe sine în poveste imediat. A fost punctul de pornire al câtorva conversații în care ne-am ocupat de ambiție și realizare, de influența imaginii pe care pacientul și-o făcuse despre tată și de cerințele lui excesive față de sine. Pas cu pas, am abordat problema identificării pacientului cu tatăl său și încercarea sa disperată de a se ridica la înălțimea viziunii lui idealizate despre tată. Dar au existat obiecții puternice la această temă, căci pacientul avea idei rigide despre tatăl său și acum căuta să-și convingă fiii despre responsabilitățile lor față de companie — cu certitudine ca dovadă a propriilor probleme. În același timp,

sublinia în mod repetat că ura compania, că abia îi dădea ocazia să fie el însuși și că neglijase să-și trăiască viața, „exact ca negustorul din poveste“.

Scopul terapiei nu era să îl facă pe pacient să evite cerințele muncii sale, încredințându-le altora, sau să rezolve problemele organizaționale prin simplificarea afacerii și adoptarea unor proceduri mai eficiente. Mai degrabă, scopul era să-l facă pe pacient mai conștient de conflict, de „lupta din umbră“, de puternicele sale dependențe emoționale. Multă vreme, problema centrală a terapiei a fost încercarea pacientului de a transfera imaginea tatălui asupra mea și de a mă face să iau eu toate deciziile și să port responsabilitățile. Pacientul a devenit din ce în ce mai conștient de discrepanța dintre afacere, motivația sa spre realizare și propriile nevoi personale. În stadiile finale ale terapiei, care implicau expansiunea scopurilor, atenție la conținuturi și o examinare a capacităților neglijate înainte, i-am spus o poveste care descria — indirect, desigur — dezvoltarea pacientului din timpul tratamentului.

PILONII DE AUR AI CORTULUI

Un derviș, a cărui bucurie era negarea de sine și a cărui speranță era paradisul, întâlni odată un prinț a cărui bogăție depășea orice văzuse vreodată dervișul. Cortul nobilului, ridicat în afara orașului pentru recreere, era făcut din materiale prețioase, până și pilonii care îl susțineau erau din aur curat. Dervișul, care era obișnuit să propovăduiască despre ascetism, îl atacă pe prinț cu un potop de cuvinte despre inutilitatea bogăției pământești, zădărnicia pilonilor auriți de la cort și strădaniile nerodnice ale oamenilor. Ce nepieritoare și maiestuoase erau, pe de altă parte, locurile sfinte! Resemnarea, spunea el, era cea mai mare fericire. Prințul ascultă serios și adâncit în gânduri. Luă mâna dervișului și spuse: „Pentru

mine, cuvintele tale sunt ca focul soarelui de la amiază și ca puritatea brizei de seară. Prietene, vino cu mine, însoțește-mă pe calea spre locurile sfinte.“ Fără să se uite înapoi, fără să ia bani sau vreun servitor, prințul se porni la drum.

Uluit, dervișul se grăbi în urma lui. „Stăpâne, strigă el, spune-mi, vorbești într-adevăr serios, când spui că mergi în pelerinaj la locurile sfinte? Dacă e așa, așteaptă să-mi iau mantaua de pelerin.“

Zâmbind blând, prințul răspunse: „Am lăsat în urmă bogăția, caii mei, aurul, cortul, servitorii și tot ce aveam. Iar tu trebuie să te întorci doar pentru manta?“ „Stăpâne, răspunse dervișul surprins, te rog, explică-mi, cum ți-ai putut lăsa în urmă toate comorile și să pornești chiar fără mantia ta regală?“

Prințul vorbi încet, dar cu o voce fermă: „Am implantat țepușele de aur ale cortului în pământ, dar nu și în inima mea.“

5. O colecție de povești pentru reflecție

Aici vom prezenta câteva povești fără interpretări. Cititorul le poate interpreta singur, poate încerca să găsească ce au ele de spus și să-și împărtășească interpretările cu partenerul, familia sau alți oameni. Făcând astfel, el va descoperi două lucruri: în multe privințe, toate interpretările vor fi similare, dar, pe de altă parte, multe idei vor fi înțelese diferit, în funcție de punctul de vedere pe care și-l asumă o persoană. În măsura în care interpretările sunt, de asemenea, puncte de vedere personale, reflectând situația proprie cititorului, conversațiile despre povești și interpretările lor pot fi, și ele, o metodă de autocunoaștere.

DIFICULTATEA DE A FACE LUCRURILE BINE PENTRU TOATĂ LUMEA

În miezul zilei, un tată merse pe străzile prăfuite din Keshan, împreună cu fiul său și un măgar. Tatăl încălecuse pe măgar, iar băiatul îl conducea. „Bietul copil, spuse un trecător. Picioarele lui mici și scurte încearcă să țină pasul cu măgarul. Cum poate omul acela să

șadă atât de leneș pe măgar, când vede că băiatul se ostenește?“ Tatăl puse la inimă aceste cuvinte, coborî de pe măgar la colțul următor și îl lăsă pe băiat să urce. Dar nu trecu mult, până când un trecător ridică iarăși vocea și spuse: „Ce rușine! Obrăznicătura stă acolo ca un sultan, în timp ce bietul și bătrânul lui tată fuge pe alături. „Această remarcă îl duru pe băiat foarte mult și îi ceru tatălui să stea dinapoia lui, pe măgar. „Ai mai văzut vreodată așa ceva? murmură o femeie în văluri. O asemenea cruzime față de animale! Spatele bietului măgar se lasă și neisprăvitul acela bătrân cu fiul său stau tolăniți ca și cum ar fi un divan — biata creatură!“ Cei țintiți de asprimea ei se uitară unul la celălalt și, fără să spună un cuvânt, coborâră de pe măgar. Dar abia făcuseră câțiva pași, când un străin făcu haz de ei, spunând: „Mulțumesc cerului că nu sunt așa de prost. De ce vă plimbați măgarul când nu vă e de niciun folos, când nici măcar nu duce pe vreunul dintre voi?“ Tatăl îndesă o mână de paie în gura măgarului și își lăsă mâna pe umărul fiului său: „Indiferent ce facem, există cineva care nu e de acord. Cred că trebuie să știm noi singuri ce credem că este bine“.

ULEIUL DE TRANDAFIRI AL CELUI CE CURĂȚĂ CANALUL

Un curățător de canal care-și petrecuse toată viața curățând murdăria orașului și transportând-o pe câmpurile înconjurătoare veni într-o zi la bazar. În cursul timpului, se obișnuise cu mirosul oribil al murdăriei. Fără să-l deranjeze, putea merge curajos prin gropile de scurgere ale orașului și, fără să strâmbe din nas, golea cele mai adânci șanțuri. Acum, când bunul om mergea pe aleile bazarului — nu-l mai văzuseră acolo înainte —, ajunse la o gheretă unde un negustor vindea ulei de trandafiri. Mireasma, pe care toți ceilalți o găseau atât de minunată, fu atât de copleșitoare, încât curățătorul

leșină. Toate încercările de a-l trezi se dovediră zadarnice. Oamenii stăteau toți în jurul celui inconștient, fără a ști ce să facă. Un hakim, recunoscând profesia omului după îmbrăcăminte, apucă un pumn de noroi de pe stradă și i-l ținu sub nas. Deodată, ca atins de o baghetă magică, curățătorul de canal deschise ochii. Spectatorii se mirară, împietriți la vederea acestui miracol. Dar hakimul spuse cu nepăsare: „Omul nu era obișnuit cu mireasma uleiului de trandafiri. Uleiul său de trandafiri este făcut din alt material. Cum poate cel care nu a descoperit nimic despre ființă să știe ce este ființa?”

(După Saadi)

CE ARE OMUL ARE

Un credincios a ingenuncheat într-o moschee, adâncit în rugăciune. Cineva de lângă el a fost uimit de papucii lui minunați, țesuți cu artă și ascuțiți, numiți giwees. Omul își imaginează ce bine ar fi fost să aibă și el asemenea papuci. Pasul de la gând la faptă este deseori mai mic decât se crede. S-a apropiat pe la spate de omul ce se ruga și i-a șoptit la ureche: „Tu nu știi că rugăciunile rostite cu papucii în picioare nu ajung la urechile lui Dumnezeu?” Credinciosul își întrerupse rugăciunea și șopti înapoi la fel de încet: „Păi, dacă rugăciunea mea nu este auzită, cel puțin voi avea încă papucii”.

REAZEMUL PENTRU ADUCERE AMINTE

În regiunile mai fierbinți ale Iranului, apa de băut este unul dintre cele mai prețioase lucruri din viața oamenilor. E adunată în bazine speciale și cărată adesea în vase uriașe, pe distanțe lungi. Un tată își trimise fiul să aducă apă. „Fiule, spuse el, ia acest ulcior și adu-ne niște apă, dar ai grijă să nu scapi ulciorul și să verși apa.” Cu aceste

cuvinte, și-a întins brațul și i-a dat fiului o lovitură răsunătoare peste cap. Cu ochii în lacrimi, dar încă ținând ulciorul, fiul merse la bazin. „De ce l-ai lovit pe fiul nostru, întrebă mama mânioasă. Nu a făcut nimic.” La aceasta, tatăl răspunse: „Lovitura aceasta îi va fi reazem pentru aducere aminte. Îți spun, nu va îndrăzni să scape un ulcior cu apă toată viața. La ce-ar fi folosit dacă l-aș fi lovit după ce, probabil, ar fi spart deja ulciorul?”

RECOMPENSA PENTRU CURĂȚENIE

Un om avea odată o soție care era cunoscută ca gospodină fanatică. Nu avea nimic mai bun de făcut decât să vâneze orice fir de praf din casă și să lustruiască orice mobilă, chiar și scuipătoarea de pământ din colț. Dar, pe parcursul întregii ei munci în casă, se neglija complet pe sine și umbla încoace și încolo arătând îngrozitor de neglijată. Când soțul ei se întoarse în sfârșit, într-o zi, dintr-o călătorie lungă, simți nevoia să scuipe și să-și curețe astfel gâtul de praful pe care-l înghițise în călătorie. Uitându-se împrejur, încercă să găsească cel mai murdar colț din casă, ca să poată scuipa acolo. Dar totul strălucea de curățenie. Așa că nu mai putu face nimic altceva decât să-și scuipe nevasta în față.

DESPRE VIAȚA ETERNĂ

În timpul în care s-a născut profetul Mahomed, regele Anowschirwan, pe care oamenii îl numeau și „Cel Drept”, călătorea prin regatul său. Pe o pantă înșorită, văzu un venerabil bătrân aplecat, pus pe muncă. Urmat de curtenii săi, regele se apropie și văzu că bătrânul planta lăstari cu vârsta de un an. „Ce faci acolo?” întrebă regele.

„Plantez nuci“, răspuse omul.

Regele întrebă cu uluire: „Ești chiar bătrân, de ce plantezi lăstari, când nu le vei vedea frunzele, nu te vei odihni la umbra lor și nu le vei mânca fructele?“ Bătrânul privi în sus și spuse: „Cei care au venit înaintea noastră au plantat și noi am putut să culegem roadele. Acum noi plantăm, astfel încât cei care vin după noi să poată și ei aduna roadele“.

ÎNDATORIRILE ÎMPĂRȚITE

„Nu mai pot suporta. Îndatoririle sunt ca niște munți pe care nu-i mai pot muta. Dimineața devreme trebuie să te trezesc, să aranjez casa, să curăț covoarele, să am grijă de copii, să fac cumpărături la bazar, să gătesc mâncarea ta preferată de orez pentru cină și apoi să-ți mai fac și noaptea toate hatârurile.“ Acestea sunt cuvintele pe care i le spuse o femeie soțului ei.

Mestecând o pulpă de pui, el spuse pur și simplu: „Ce-i așa rău în asta? Toate femeile fac ceea ce faci tu. Ție ți-e bine. În timp ce eu port tot felul de responsabilități, tu stai doar acasă“.

„O, se plânse femeia, dacă m-ai putea ajuta doar puțin.“ Copleșit de generozitate, bărbatul fu de acord, în cele din urmă, cu o sugestie: în timp ce soția sa prelua răspunderea pentru tot ce se întâmpla în casă, el urma să preia toate îndatoririle din afara casei. Această împărțire a îndatoririlor a permis cuplului să trăiască mulțumit multă vreme.

Într-o zi, soțul se duse la cumpărături cu prietenii și apoi șezură într-o cafenea, fumându-și satisfacută narghileaua. Deodată, un vecin intră fugind și țipă agitat: „Grăbește-te, casa ta e în flăcări!“

Omul continuă să-și fumeze narghileaua și spuse cu o superbă nepăsare: „Fii atât de bun și spune-i asta soției mele, căci ea are cuvânt pentru tot ceea ce se întâmplă în casă. Eu sunt răspunzător numai pentru îndatoririle din afară“.

ÎNȚELEPCIUNEA MAESTRULUI

Un învățăcel veni odată la un binecunoscut campion de lupte, să fie învățat arta de a lupta. Ani întregi a exersat cu cel mai mare zel și cu cel mai admirabil talent. „Maestre, întrebă într-o zi, mai ai ceva să mă înveți?“

„Ai învățat tot ce-ți puteam eu arăta“, spuse maestrul. Aceste cuvinte îl făcură pe tânărul luptător să se simtă atât de mândru, încât proclamă prin tot ținutul că era cel mai bun și că îl putea învinge chiar și pe faimosul campion. Mii de oameni veniră să privească meciul dintre cei doi. După o întrecere lungă, egală, maestrul îl luă pe umeri cu un gest surprinzător pe elevul său și îl învinse.

„Ciudat, spuse învățăcelul, încându-se, am învățat totul de la tine, cum s-a întâmplat că m-ai învins cu o strânsoare pe care nu o cunoșteam?“

„Tinere prieten, spuse campionul, e corect. Te-am învățat tot ce am putut. Dar am ținut această singură strânsoare pentru mine până azi.“

(După Saadi)

RĂZBUNARE TÂRZIE

Un om fu pedepsit de consătenii săi, fiind aruncat într-un bazin uscat. Cetățenii pe care el îi tratase nedrept luaseră acum justiția în mâini. Stând pe marginea șanțului, dădură drumul unei ploii de scuișături asupra lui. Alții aruncară cu noroi de pe drum. Deodată, omul fu lovit de o piatră. Uluit, se uită în sus și îl întrebă pe cel care aruncase piatra: „Îi cunosc pe toți ceilalți oameni. Cine ești tu, care crezi că poți azvârli cu pietre în mine?“

Omul de pe marginea șanțului răspuse: „Sunt cel față de care te-ai purtat rău acum douăzeci de ani“.

Păcătosul întrebă atunci: „Unde ai fost în tot acest timp?” „În tot acest timp, răspunse omul, am purtat piatra în inima mea. Acum, că te-am găsit într-o stare atât de nenorocită, am luat piatra în mână.”

PARTEA ÎNTUNECATĂ A SOARELUI

Un învățat venea la profetul Mahomed în fiecare zi. Odată, profetul îl luă deoparte și-i spuse: „Ca să crească dragostea noastră, nu vreau să vii aici în fiecare zi”. Apoi Mahomed spuse despre acest incident: „Un învățat a fost odată întrebant: «Soarele este atât maiestuos și minunat, și totuși nu auzim pe nimeni spunând că-l iubește în mod deosebit.» Învățatul răspunse: «Soarele strălucește deasupra noastră în fiecare zi. Dar numai iarna îl prețuim, căci atunci se ascunde în dărătul norilor.»”

O AFACERE BUNĂ

„Trezește-te, Badmazhab, creatură fără Dumnezeu!” își certa un beduin cămila, ingenuncheată leneș și sfidător în nisip, în timp ce o lovea cu măciuca. „Dacă-mi mai ignori cuvintele, te voi vinde la bazar pentru un tuman (cincizeci de cenți), creatură fără nicio valoare, jur pe Allah!” Dar nu trecu nici o zi, și beduinul trebui să bată din nou leneșul animal. Ceea ce jurase omul se petrecu. Trebuia să-și fină promisiunea. Certându-se cu sine, cu cămila și cu Dumnezeu, duse animalul la bazar să îl vândă. Își regreta promisiunea pripită. Un tuman pentru o cămilă era prea puțin. Ar fi trebuit să jure că o vinde pentru o sută. Dar brusc avu o idee cum s-ar putea salva. Alergă acasă și își luă pisica bătrână și pe jumătate oarbă. O legă de cămilă și o strigă prin bazar: „O minunată cămilă pentru un tuman! Veniți și cumpărați, oameni buni! N-o să mai vedeți niciodată o ofertă ca

asta! O cămilă pentru un tuman!” Dar când își arată cineva interesul, beduinul spuse cu viclenie: „Cămila costă numai un tuman. Dar o vând numai împreună cu pisica, și ea costă nouăzeci și nouă de tuman”. Până veni seara, beduinul expuse cămila, cu suplimentul ei costisitor. O mare mulțime de oameni se adunase în jurul lui și râdea de viclenia beduinului, dar nimeni nu voia să cumpere cămila. În acea seară, beduinul merse acasă mulțumit, conducând cămila și pisica de sfoară. Își spunea sieși: „Am jurat să vând cămila pentru un tuman. Am făcut tot posibilul să-mi țin promisiunea, dar oamenilor pur și simplu nu le-a plăcut ideea. Să fie ei pedepsiți pentru faptul că jurământul nu mi s-a împlinit, scârțari bătrâni și fără Dumnezeu!”

TEORIA ȘI PRACTICA ÎN CUNOAȘTEREA OAMENILOR

Un tânăr inteligent, însetat de cunoaștere și înțelepciune, studiasse fizionomia, știința deducerii temperamentului din înfățișarea exterioară. Studiile sale, care duraseră șase ani, au avut loc în Egipt și l-au costat multe sacrificii, departe de casă. Dar, în cele din urmă, își termină examenele cu rezultate excelente. Plin de mândrie și bucurie, călători înapoi acasă. Se uita la toată lumea întâlnită pe drum cu ochii științei sale și, pentru a-și lărgi cunoașterea, citea expresiile de pe fața tuturor oamenilor pe care îi întâlnea.

Într-o zi, întâlnește un om a cărui față era marcată de șase calități: invidie, gelozie, lăcomie, pizmă, zgârcenie și lipsă de considerație. „Dumnezeule, ce expresie monstruoasă! N-am mai văzut și n-am mai auzit niciodată așa ceva! Mi-aș putea verifica teoria aici.”

În timp ce se gândea la asta, străinul se apropie cu o înfățișare prietenoasă, binevoitoare și modestă, spunând: „O, șeicule. E deja foarte târziu și satul următor e departe. Coliba mea e mică și întunecoasă. Dar te voi purta pe brațele mele. Ce onoare ar fi pentru mine

dacă te-aș putea considera oaspetele meu pentru această seară. Și ce fericit aș fi în prezența ta!”

Uimit de aceasta, călătorul se gândi în sine: „Ce uluitor! Ce diferență între vorbirea străinului și îngrozitoarea expresie de pe chipul său!” Această revelație îl înspăimântă foarte mult. Începu să se îndoiască de lucrurile pe care le învățase în ultimii șase ani. Ca să fie mai sigur, acceptă invitația străinului. Omul îl servi pe învățat cu ceai, cafea, suc de fructe, biscuiți și narghilea. Își copleși oaspetele cu blândețe, atenție, bunătate și politețe. Timp de trei zile și trei nopți, gazda reuși să îl țină pe călătorul nostru acolo. În cele din urmă, învățatul fu capabil să opună rezistență politeții gazdei sale. Decise cu fermitate să își continue călătoria. Când veni vremea să plece, gazda îi înmână un plic și spuse: „O, stăpâne. Iată nota ta de plată”.

„Ce notă de plată?” întrebă, surprins, învățatul.

La fel de repede cum își poate scoate cineva sabia din teacă, gazda își arătă dintr-odată adevărata față. Își încreți sprâncenele cu asprime și strigă cu o voce mâniaoasă: „Ce nesimțire! Dar ce gândeați, când ai mâncat de toate aici? Ai crezut că este totul gratis?” Auzind aceste cuvinte, învățatul își veni, brusc, în simțiri. Fără să spună un cuvânt, deschise scrisoarea. Acolo văzu că tot ce mâncase și nu mâncase i se taxase de o sută de ori mai mult. Nu avea nici măcar jumătate din banii ce i se cereau. Forțat de împrejurări, coborî de pe calul său și i-l dădu gazdei. Apoi își scoase hainele de călătorie și porni pe jos. Ca în extaz, se înclină la fiecare pas. De departe, putea fi auzit spunând: „Mulțumescu-ți ție, Doamne, mulțumescu-ți ție, Doamne. Cei șase ani de studiu n-au fost în van!”

(După Abdu'l-Bahá)

VALOAREA UNEI PERLE

Într-o grădină, un cocoș văzu o perlă luminoasă, ascunsă în pământ. Se aruncă lacom asupra ei, săpă după ea și încercă să și-o

văre pe gât. Când băgă de seamă că obiectul strălucitor nu era regina boabelor de orez, scuiță perla afară. Verificase, cu siguranță, perla, dar ce fel de încercare fusese! Perla îl chemă pe cocoș și îi spuse: „Sunt o perlă lustruită, prețioasă. Am căzut din greșeală dintr-un colier minunat și am aterizat în această grădină. Nu mai există nicăieri perle ca mine. Nu orice ocean are perle minunate ca mine. Numai norocul m-a aruncat la picioarele tale. Nu pot fi găsită la fel ca nisipul mării. Dacă te-ai uita la mine cu ochii rațiunii, ai vedea mii de minuni și frumuseți”. Dar cocoșul cărâi cu o voce mândră: „Te-aș da la schimb, dacă cineva mi-ar da numai o boabă de orez”.

(După P. Etessami, poet persan)

MULLAHUL CEL POLITICOS

Încă o dată, un șeic prețuit dădu o petrecere mare. Toți demnitarii orașului fură invitați, dar nu și mullahul. Cu toate acestea, fu văzut printre oaspeți, simțindu-se ca acasă, ca un pește în apă. Oarecum șocat, un prieten îl luă deoparte și spuse: „Ce faci aici? Nu ești invitat!” Plin de îngăduință, mullahul răspunse: „Dacă gazda nu-și cunoaște datoria și nu mă invită, de ce să-mi neglijez eu datoria de a fi un oaspete politicos?”

Schițe biografice

Abdu'l-Bahá (1844–1921): Cel mai mare fiu al lui Bahá'u'lláh, desemnat de către acesta transmitătorul oficial al învățăturilor sale. Împreună cu tatăl său, a fost exilat și întemnițat până în 1908. În timpul unei călătorii de trei ani în Egipt, Europa și America de Nord, a răspândit religia Bahá'i și a stabilit contacte cu importante personalități ale timpului său.

Ah (600–661): Prin căsătoria cu Fatima, a fost ginerele lui Mahomed. Uciderea lui a dus la ruptura dintre sunniți și šiiti, fiind considerat primul Imam (urmaș al lui Mahomed) al acestora din urmă. Musulmanii din Iran sunt majoritatea šiiti.

Anowschirwan (cca 530): Este considerat drept cel mai mare rege al sassaniților și a fost cunoscut mai cu seamă pentru dreptatea sa. În timpul stăpânirii lui, culegerea de povești *Kalilee we-Damaneh* a fost adusă din India în Persia și tradusă în limba Pahlwi.

Avicena (980–1037): Membru al aristocrației, a fost doctor, filosof și diplomat. A scris numeroase opere filosofice și medicale. Lucrarea sa *Canonul științei medicale*, în special, a influențat dezvoltarea medicinei europene.

Báb (1819–1850): Născut în Shiraz. Recurgând la *Sfintele Scripturi* ale revelațiilor anterioare, a susținut că este vestitorul și premergătorul unui nou profet. Este precursorul religiei

Bahá'i. Din pricina convingerilor sale religioase, a fost luat prizonier și executat în Tabriz. Acest fapt a marcat începutul unui masacru în care au fost uciși douăzeci de mii de babi (adepti ai lui Báb).

Bahá'u'lláh (1817-1892): Fondatorul religiei Bahá'i, al cărei premergător a fost Báb. În cele din urmă, a fost surghiunit în orașul-închisoare Akka. Exilul său a durat douăzeci și patru de ani. În tot acest timp, el și-a redactat învățăturile. A explicat fundamentele credinței sale, în peste o sută de documente.

Behaedine Ameli (cca 1575): Cunoscut ca Sheik Behai; a fost filosof, fizician și poet. Alături de alte cărți, una dintre cele mai iubite colecții de maxime este a sa *Șoarecele și pisica*, în care face critica societății prin intermediul fabulelor.

Etessami, Parwin (1906-1941): Fiica scriitorului persan Jussuf Etessami. Prin poeme în care și-a exprimat vederile asupra unor variate probleme sociale, s-a luptat pentru recunoașterea și drepturile egale ale femeilor. Scopul său a fost să mărească abilitatea umană de a lua decizii.

Hafiz (1320?-1389?): După Saadi, este considerat cel mai renumit poet persan. Și-a petrecut întreaga viață în Shiraz. Cea mai cunoscută operă a sa este *Divanul lui Hafiz*, care a influențat *Westöstliches Diwan*, al lui Goethe. În perioada în care mongolii au invadat Persia, poveștile sale au devenit vehiculele principale ale culturii persane.

Hristos (începutul erei creștine): Fondatorul creștinismului. Timp de treizeci de ani, a trăit în Nazareth, apoi a călătorit prin ținut ca predicator pelerin și făptuitor de minuni. Din cauza unei pretinse blasfemii și a presupusului pericol politic, a fost crucificat. *Noul Testament* din Biblie conține faptele și învățăturile sale.

Mahomed (570-632): Fondator al islamismului, și-a cunoscut chemarea în 610. În centrul revelațiilor sale stă unicitatea Dumnezeului Creației. Persecutat în Mecca, a emigrat în

Medina (Hedshra). Învățăturile sale sunt exprimate în *Coran*.

Mowlana (1248-1317): Unul dintre principalii mistici și poeți de limbă persană. Pentru că numele său complet era Mowlana Djalaldine Rumi, multe dintre poveștile sale sunt trecute sub numele Rumi. Cartea sa *Massnawi* conține patruzeci și șapte de mii de poeme. Îi este dedicată lui Sufi Schams, de la care am preluat „Miracolul rubinului“.

Razi (850-923): A fost unul dintre marii doctori persani, îmbinând cunoașterea medicinei grecești și arabe. În loc să se mărginească la teorie, a înregistrat propriile sale observații despre lucruri precum variola, pojarul și litiaza biliară.

Saadi (1211-1300): Cea mai importantă carte a sa este *Golestan (Grădina florilor)*, care conține poemele pe care le-a scris în cei patruzeci de ani ai pelerinajului care l-a dus prin Iran, India, Arabia și nordul Africii. Poemele și proverbele sale au devenit parte din folclorul iranian și sunt prețuite ca ajutor practic în viața cotidiană. A fost cunoscut ca maestru al măștrilor.

Solomon (972-929 î.Hr.): Fiul lui David, al treilea rege al Israelului, care a dus puterea țării pe cea mai înaltă culme, a fost cunoscut mai ales pentru construcția templului din Ierusalim. Îi sunt atribuite *Cartea proverbelor*, *Cântarea cântărilor* și *Ecleziastul*.

Bibliografie

ÎN LIMBA ENGLEZĂ

Bahá'u'lláh: *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh.*

_____ *Seven Valleys*, 1975.

_____ „The Oedipus Complex and the Oedipus Myth“, 1949.

În: Anshen, R.N.: *The Family: Its Functions and Destiny*, New York, 1949. Gifford, E.W.: *Mohave and Yuma Indians*, citat în R. Wood, *World of Dreams; An Anthology*, New York, 1947.

James, W.: *The Dilemma of Determinism*, publicat prima dată în 1884.

Peseschkian, N.: *In Search of Meaning, A Psychotherapy of Small Steps*. Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1985.

_____ *Positive Family Therapy. The Family as Therapist*, Berlin Heidelberg New York Tokyo, 1986.

_____ *Positive Psychotherapy in Psychosomatics*, Berlin Heidelberg New York (în pregătire)

ÎN LIMBA GERMANĂ

Abdu'l-Bahá: *Beantwortete Fragen*, Frankfurt, 1962.

Ackerknecht, E.H.: *Geschichte der Medizin*, Stuttgart, 1955.

Andrae, T.: *Islamische Mystiker*, Stuttgart, 1960.

- Battegay, R.: *Narzismus und Objektbeziehungen: über das Selbst zum Objekt*, Bern, 1977.
- Benedetti, G.: *Der Geisteskranke als Mitmensch*, Gottingen, 1976.
- Dashti, A.: *Über Hafis* (persisch), Teheran, 1958.
- Etessami, P.: *Diwan* (Gesamtwerk, persisch), Teheran, 1954.
- Fetscher, I.: *Wer hat Dornröschen wachgeküßt? Das Märchenverwirrbuch*, Frankfurt, 1972.
- Fromm, E.: *Märchen, Mythen und Träume*, Zürich, 1957.
- Ghowharin, S.: *Biographie über Avicena*, (persisch), Teheran, 1953.
- Goeppert, S.: „Vom Nutzen der Psychoanalyse für die Literaturkritik“, *Confinia psychiat*, 20:95–107, 1977.
- Meves, Chr.: *Erziehen und erzählen: über Kinder und Märchen*, Berlin, 1971.
- Meyer-Steineg, Th., Sudhoff, K.: *Geschichte der Medizin im Überblick*, Jena, 1921.
- Mowlana, Massnavi: *Gesamtwerk*, Teheran, 1960.
- Peseschkian, N.: *Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode*, Frankfurt, 1977.
- _____*Schatten auf der Sonnenuhr, Erziehung, Selbsthilfe Psychotherapie*, Wiesbaden, 1974.
- _____*Psychotherapie des Alltagslebens: Training zu Partnerschaftserziehung und Selbsthilfe*, Frankfurt, 1977.
- _____*Auf der Suche nach Sinn*, Frankfurt, 1983.
- _____*Positive Familientherapie. Eine Behandlungsmethode der Zukunft*, Frankfurt, 1980.
- Saadi: *Gholestan*, (persisch), Teheran, 1953.
- Sager, C.J., Kaplan, H.S. (Hrsg.): *Handbuch der She-, Familien- und Gruppentherapie*, 3 Bd. München, 1973.
- Schnütgen, W.: „Die Kalifen und ihre Ärzte“. *Naturheilkunde*, Heft 4, April, 1978. Towhidipour, M. (Hrsg.): *Maus und Katze von Sheich Behai*, (persisch), Teheran, 1958.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D.: *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien*, Bern, 1969.

- _____*Weakland, J.H., Fisch, R.: Lösungen: zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels*, Bern, 1974.
- Wolpe, J.: *Praxis der Verhaltenstherapie*, Bern, 1972.

Ce să faci când te macină grijele și nu poți dormi din pricina lor? Dar când te încrâncenezi într-o situație pe care o consideri fără ieșire? Cât e de util să te compari cu altul? Iată unele dintre întrebările la care istorisirile din această carte vă vor ajuta să reflectați. Ele aduc în scenă regi și învățați, oameni simpli, tineri și bătrâni, animale, care ajung să fie puse în încercătură din cauza propriului comportament sau a unui mod unilateral de a vedea lucrurile. Tot ele

oferă și soluția, sosită de cele mai multe ori paradoxal. Iar prin aceasta sunt vindecătoare, căci psihicul are nevoie uneori doar de o mică deschidere pentru a-și găsi un nou făgaș, benefic. Poveștile culese de Nossrat Peseschkian, cărora le sunt adăugate exemple din cazuistica autorului, pot fi folosite în cadrul psihoterapeutic, în demersul de autoajutorare sau pot constitui, pur și simplu, o lectură plăcută, capabilă să îmbogățească mintea și sufletul.

Recomandat de

**Asociația de
Psihoterapie Pozitivă**

www.positum.ro



PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI

EDITURATREI.RO

Nossrat Peseschkian (1933–2010), psihoterapeut, specialist în psihiatrie și neurologie, a fost fondatorul psihoterapiei pozitive. S-a născut în Persia și a trăit în Germania din 1954. De același autor au mai apărut la Editura Trei: *Psihoterapie pozitivă* (2002) și *Psihoterapia vieții cotidiene* (2009).

