

Un ghid dur, dar eliberator.  
**Publishers Weekly**



M. SCOTT PECK

# **Continuă drumul cătrecătre tine însuși**

Nesfârșita călătorie spre  
împlinirea spirituală



*Pentru toți cei care au fost, într-un fel sau altul,  
„publicul“ meu. Vă mulțumesc că mă ascultați.*

## PARTEA I

# Primul pas: împlinirea

## CAPITOLUL ÎNTÂI

# Conștiința și problematica durerii

Toată viața m-am întrebat ce voi deveni când mă voi împlini. Apoi, în urmă cu aproximativ șapte ani, mi-am dat seama că nu mă voi împlini niciodată, întrucât împlinirea este un proces continuu. Așa că m-am întrebat: „Ei bine, Scotty, ce ai devenit până acum?” Și, de îndată ce mi-am pus această întrebare, mi-am dat seama, spre groaza mea absolută, că am devenit evanghelist. Iar evanghelist este ultimul lucru de pe pământ la care m-am gândit că aș putea deveni. Și probabil că este ultimul lucru de pe pământ pe care ai fi vrut să-l întâlnești vreodată.

Cuvântul „evanghelist” are cele mai proaste asocieri posibile și probabil că îți aduce în minte imaginea unui predicator îngrijit și coafat, într-un costum de două mii de dolari, care strânge o Biblie îmbrăcată în piele, cu degetele lui pline cu inele de aur, în timp ce strigă din toți rărunchii: „Salvează-mă, Ii-su-se!”

Nu te teme. Nu vreau să sugerez că am devenit genul acela de evanghelist. Folosesc cuvântul „evanghelist“ în sensul său original – aducătorul de vești bune. Dar trebuie să te avertizez, sunt și aducător de vești proaste. Sunt un evanghelist care le propovăduiește pe ambele.

Dacă semeni măcar puțin cu mine, îți place să-ți amâni satisfacția, așa că atunci când ești întrebat „Ce vrei mai întâi, vestea bună sau vestea proastă?“, răspunzi „Ei bine, te rog, spune-mi mai întâi vestea proastă“. Așa că lasă-mă să trec la vestea proastă: nu știu nimic.

Poate părea ciudat ca un evanghelist, un „aducător de adevăr“, să mărturisească cu atâta ușurință că nu știe nimic. Dar adevărul adevărat este că nici tu nu știi nimic. Nici unul dintre noi nu știe. Trăim într-un univers profund misterios.

De asemenea, evangheliștii ar trebui să aducă „vești bune de mângâiere și bucurie“. Cealaltă veste proastă este că voi vorbi despre călătoria prin viață și făcând asta nu pot să nu vorbesc despre durere. Durerea este pur și simplu o parte a ființei umane și așa a fost încă din Grădina Raiului.

Povestea Grădinii Raiului este, desigur, un mit. Dar, ca și alte mituri, este o întruchipare a adevărului. Și printre multele lucruri adevărate pe care ni le spune mitul Grădinii Raiului se numără și modul în care noi, ființele umane, ne-am dezvoltat conștiința.

Când am mâncat mărul din Pomul Cunoașterii Binelui și Răului, am devenit conștienți, iar după ce am devenit conștienți, am devenit imediat conștienți de sine. Așa a știut

Dumnezeu că am mâncat mărul: am devenit dintr-odată pudici și timizi. Așadar, unul dintre lucrurile pe care ni le spune acest mit este că e omenește să fii timid.

În cariera mea de psihiatru și, mai recent, ca autor și lector, am avut ocazia să cunosc mulți oameni minunați, cu o gândire profundă, și nu am cunoscut niciodată o astfel de persoană care să nu fie în esență timidă. Câțiva dintre ei nu se considerau timizi, dar pe măsură ce vorbeam despre asta au ajuns să-și dea seama că, de fapt, sunt timizi. Iar puținii oameni pe care i-am cunoscut și care nu erau timizi sunt cei care la un moment dat au fost afectați într-un fel, care și-au pierdut o parte din umanitate.

Este omenește să fii timid și am început să fim astfel în Grădina Raiului, atunci când am devenit conștienți de sine. Când s-a întâmplat acest lucru, am devenit conștienți de noi înșine ca entități separate. Am pierdut acel sentiment de unitate cu natura, cu restul universului. Iar această pierdere a simțului unității cu restul creației este simbolizată prin alungarea noastră din Paradis.

## **Durerea de a te maturiza**

Când am fost alungați din Paradis, am fost alungați pentru totdeauna. Nu ne mai putem întoarce acolo niciodată. Dacă îți amintești povestea, atunci știi că drumul este blocat de heruvimi și de o sabie de foc.

Nu există cale de întoarcere. Singura direcție e înainte.

Să te întorci în rai ar fi ca și cum ai încerca să revii în pântecul mamei, la copilărie. Din moment ce nu ne putem

întoarce în pânțele sau la copilărie, trebuie să ne maturizăm. Singura cale este să o luăm înainte prin deșertul vieții, croindu-ne cu greu drum pe un pământ uscat și sterp, către niveluri din ce în ce mai profunde ale conștiinței.

Acesta este un adevăr extrem de important, deoarece o mare parte din psihopatologia umană, inclusiv abuzul de droguri, apare din încercarea de a reveni în rai. La petreceri avem nevoie să bem cel puțin acel pahar care să ne ajute să ne diminuăm conștiința de sine, pentru a scăpa de timiditate. Funcționează, nu? Și dacă nimerim exact cantitatea potrivită de alcool sau de iarbă sau de cocaină sau o combinație a acestora, pentru câteva minute ori pentru câteva ore s-ar putea să ne recâștigăm temporar acel sentiment pierdut de unitate cu universul. S-ar putea să recâștigăm acel sentiment delicios de căldură și amețelă de a fi din nou una cu natura.

Desigur, starea asta nu durează niciodată foarte mult și, de obicei, prețul nu merită. Așadar, mitul este adevărat. Chiar nu ne putem întoarce în rai. Trebuie să mergem înainte prin deșert. Dar această călătorie este grea și conștiința este adesea dureroasă. Și astfel majoritatea oamenilor își opresc călătoria cât de repede pot. Găsesc ceea ce pare a fi un loc sigur, se îngroapă în nisip și rămân acolo, în loc să meargă înainte prin deșertul dureros, care este plin de cactuși, de spini și de stânci ascuțite.

Chiar dacă majoritatea oamenilor au fost învățați la un moment dat că „ceea ce nu te omoară te întărește“ (ca să împrumutăm fraza lui Benjamin Franklin), educația deșertului este o experiență atât de dureroasă, încât aceștia o întrerup cât de repede posibil.

Senilitatea nu este doar o tulburare biologică. Ea poate fi și o manifestare a refuzului de a te împlini, o tulburare psihică ce poate fi prevenită de oricine se angajează într-un model de dezvoltare psihospirituală pe tot parcursul vieții. Cei care încetează de timpuriu să învețe și să se dezvolte și care nu se mai schimbă, devenind refractari, deseori cad în ceea ce numim uneori „a doua copilărie“. Devin plângăcioși, pretențioși și egocentrici. Dar asta nu pentru că au intrat în a doua copilărie. De fapt, nu au părăsit-o niciodată pe prima, iar poleiala maturității este atât de subțire, încât dezvăluie copilul emoțional care se ascunde dedesubt.

Noi, psihoterapeuții, știm că majoritatea oamenilor care arată ca niște adulți sunt de fapt niște copii emotivi care defilează în haine de adult. Și știm acest lucru nu pentru că oamenii care vin la noi sunt mai imaturi decât majoritatea. Dimpotrivă, cei care vin la psihoterapie cu intenția autentică de a se împlini sunt acei relativ puțini care vor să depășească această etapă de imaturitate, care nu mai sunt dispuși să-și tolereze propria copilărie, deși poate că încă nu văd calea de ieșire. Restul populației nu reușește niciodată să se maturizeze pe deplin și poate tocmai din acest motiv îi displace așa de tare să vorbească despre îmbătrânire.

În ianuarie 1980, la scurt timp după ce am scris *Drumul către tine însuși*, care în multe privințe este o carte despre împlinire, eram dus cu mașina de un taximetrist din Washington, D.C. la multe posturi de radio și televiziune, într-un turneu de promovare. După a doua sau a treia oprire, m-a întrebat: „Hei, care e treaba?“



Așa că i-am spus că promovez o carte, iar el a întrebat: „Despre ce este vorba?”

I-am dat un răspuns intelectual, explicându-i că volumul este o integrare a psihiatriei și religiei. După vreo treizeci de secunde, taximetristul mi-a zis: „Păi, mi se pare că este vorba despre cum să-ți bagi mințile alea nenorocite în cap.”

Omul acela era înzestrat cu discernământ. Așa că, la următoarea emisiune TV la care am participat, am întrebat dacă aș putea spune acea poveste.

Au refuzat. Gândindu-mă că au obiectat din cauza „minților nenorocite”, m-am oferit să spun, în schimb, „să te aduni”, dar răspunsul lor a fost tot negativ.

Oamenii pur și simplu nu vor să vorbească despre maturizarea reală. Este prea dureros.

## **Suferința constructivă**

Dacă sunt dispus să vorbesc despre durere, asta nu înseamnă că sunt masochist. Dimpotrivă. Nu văd absolut nicio virtute în suferința neconstructivă. Dacă mă doare capul, primul lucru pe care îl fac este să merg la bucătărie și să iau un analgezic. Nu găsesc nicio virtute într-o durere de cap banală.

Însă există ceva care se cheamă suferință constructivă. Iar diferența dintre suferința neconstructivă și suferința constructivă este unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le înveți pentru a face față tribulațiilor maturizării. Suferința neconstructivă, la fel ca durerile de

cap, este ceva de care ar trebui să scapi. Suferința constructivă, în schimb, ar trebui suportată, fiind un proces prin care e necesar să treci.

Prefer să folosesc termenii „suferință nevrotică“ și „suferință existențială“ și iată un exemplu despre cum fac această distincție. Poate îți amintești că, în urmă cu aproximativ 40 de ani, când teoriile lui Freud s-au infiltrat pentru prima dată în rândul intelectualității și au fost interpretate greșit – așa cum se întâmplă de obicei – au existat numeroși părinți avangardiști care, după ce au aflat că sentimentele de vinovăție ar putea avea legătură cu nevrozele, au hotărât că-și vor crește copiii fără sentimentul de vinovăție. Ce lucru îngrozitor să încerci să-i faci asta unui copil!

Închisorile noastre sunt pline de oameni care se află acolo tocmai pentru că nu se simt vinovați sau nu manifestă suficientă vinovăție. Avem nevoie de o anumită *doză* de vinovăție pentru a exista în societate. Asta este ceea ce numesc eu vinovăție existențială.

Mă grăbesc totuși să subliniez că prea multă vinovăție, în loc să ne îmbunătățească existența, o împiedică. Aceasta este vinovăția nevrotică. Este ca și cum te-ai plimba pe un teren de golf cu 87 de crose în geantă, în loc de 14, numărul necesar pentru a juca golf în condiții optime. Ai prea mult bagaj și ar trebui să scapi de el cât mai repede posibil. Dacă asta înseamnă să mergi la psihoterapie, atunci ar trebui să o faci. Vinovăția nevrotică este inutilă și nu face decât să te împiedice în călătoria ta prin deșert.

Acest lucru este valabil nu numai pentru sentimentul de vinovăție, ci și pentru alte forme de suferință emoțională,

cum ar fi anxietatea, de exemplu, care poate fi existențială sau nevrotică. Și trucul este să le identifici pe fiecare în parte.

Există o regulă foarte simplă, deși brutală, pentru a face față durerii și suferinței emoționale a vieții. Este vorba despre un proces în trei etape.

În primul rând, ori de câte ori suferi emoțional, întreabă-te: „Suferința mea – anxietatea sau vinovăția mea – este existențială sau nevrotică? Această durere îmi îmbunătățește existența sau o limitează?” Acum, probabil că în aproximativ 10% dintre situații chiar nu vei putea răspunde la această întrebare. Dar în restul de 90% dintre cazuri, dacă te vei gândi să-ți pui întrebarea, răspunsul va fi foarte clar. Dacă, de exemplu, ești îngrijorat din cauza plății impozitelor pe venit din cauză că mai demult ai fost penalizat pentru întârziere, te asigur că anxietatea pe care o simți este existențială. Este normal să te simți așa. Conștientizează-ți anxietatea și completează formularele la timp. Pe de altă parte, dacă identifici că suferința pe care o trăiești este nevrotică și asta te împiedică să trăiești, atunci al doilea pas este să te întrebi: „Cum m-aș comporta dacă nu aș simți această anxietate sau vinovăție?”

Iar al treilea pas este să te porți întocmai așa. După cum ne învață Alcoolicii Anonimi: „Acționează ca și cum” sau „Prefă-te că reușești”.

Prima dată când am fost nevoit să învăț această regulă a fost atunci când m-am confruntat cu propria timiditate. Este omeneste să fii timid, dar există două moduri în care ne putem confrunta cu asta: fie nevrotic, fie existențial. Când

mă aflam în public și ascultam diverși vorbitori celebri, de multe ori simțeam nevoia să intervin și să întreb câte ceva, să aflu o informație sau să fac un comentariu în public sau chiar în privat, după discurs. Dar mă abțineam, pentru că eram prea timid și îmi era teamă să nu fiu respins sau să mă fac de râs.

După un timp, am ajuns să mă întreb: „Acest mod de a face față timidității – care te împiedică să pui întrebări – îți îmbunătățește sau îți limitează existența?” De îndată ce m-am întrebat asta, mi-a fost clar că îmi limitează existența. Și atunci mi-am spus: „Ei bine, Scotty, cum te-ai comporta dacă nu ai fi atât de timid? Cum te-ai comporta dacă ai fi regina Angliei sau președintele Statelor Unite?” Răspunsul a fost clar: m-aș apropia de vorbitor și aș zice ce am de zis. Așa că mi-am zis: „Foarte bine, atunci, fă-o. Prefă-te că o faci până îți iese. Comportă-te ca și cum nu ai fi timid.“

Recunosc că este ceva înfricoșător, dar aici intervine curajul. Unul dintre lucrurile care nu încetează să mă uimească este cât de puțini oameni înțeleg ce este curajul. Majoritatea oamenilor cred că a fi curajos înseamnă a nu te teme. Absența fricii nu este curaj; absența fricii este un fel de afectare a creierului. Curajul este capacitatea de a merge înainte, în ciuda fricii sau a durerii. Când faci asta, descoperi că depășirea acelei frici nu numai că te face mai puternic, ci este un mare pas înainte spre maturitate.

Așadar, ce este maturitatea? Când am scris *Drumul către tine însuși*, deși am descris o serie de oameni imaturi, nu am dat niciodată o definiție a maturității. Dar mi se pare că ceea ce îi caracterizează pe cei mai mulți oameni

imaturi este faptul că stau și își plâng de milă pentru că viața nu e așa cum și-au imaginat-o. Așa cum scria Richard Bach în *Iluzii\**: „Argumentează-ți limitele și asigură-te că sunt ale tale.“ Dar ceea ce îi caracterizează pe acei relativ puțini care sunt pe deplin maturi este faptul că ei consideră că este responsabilitatea lor – și chiar o oportunitate – să facă față cerințelor vieții.

## Conștiință și vindecare

Pentru a înainta mult prin deșert, trebuie să fii dispus să te confrunți cu suferința existențială și să o rezolvi. Pentru a face acest lucru, dacă ești ca majoritatea dintre noi, trebuie să îți schimbi atitudinea față de durere într-un fel sau altul. Și iată câteva vești bune. Cel mai rapid mod de a-ți schimba atitudinea față de durere este să accepți faptul că tot ceea ce ți se întâmplă a fost conceput pentru împlinirea ta spirituală.

Donald Nicholl, autorul cărții *Holiness*, se referă la ea în introducere ca la o carte de instrucțiuni. El spune că, dacă ești prins că porți cu tine o carte pe tema sfințeniei și oamenii te întreabă ce faci cu ea, este foarte probabil să le răspunzi: „Păi, pur și simplu sunt interesat de ceea ce au de spus autoritățile în materie despre acest subiect.“ De fapt, subliniază Nicholl, nu există absolut niciun motiv pentru care să achiziționezi sau să împrumuți, cu atât mai puțin să

---

\* Traducere de Andreea-Georgeta Mușat, Mix, Brașov, 2004. (*N. red.*)

porți după tine o carte despre sfințenie, decât dacă ai vrea să fii sfânt. Așa că el numește lucrarea respectivă o carte despre cum se face, despre cum să fii sfânt. Pe parcursul cărții, după aproximativ două treimi, există o frază minunată, în care Nicholl spune: „Nu putem pierde odată ce realizăm că tot ceea ce ni se întâmplă a fost conceput cu scopul de a ne învăța sfințenia.“

Ce veste poate fi mai bună decât aceea că nu putem pierde, că singura opțiune e să câștigăm? Suntem garantat câștigători odată ce pur și simplu înțelegem că tot ceea ce ni se întâmplă a fost conceput pentru a ne învăța tot ce trebuie să știm în călătoria noastră.

Însă problema este că această înțelegere necesită o schimbare completă a atitudinii noastre față de durere și, cred eu, față de conștiință. Amintește-ți că, în povestea din Grădina Raiului am devenit conștienți atunci când am mâncat mărul din Pomul Cunoașterii Binelui și Răului. Pentru noi, conștiința a devenit atunci atât cauza durerii, cât și a mântuirii noastre, un cuvânt sinonim cu vindecarea.

Conștiința este cauza durerii noastre pentru că, desigur, dacă nu am fi conștienți, nu am simți durere. Unul dintre lucrurile pe care le facem pentru ceilalți pentru a-i scuti de suferință neconstructivă, inutilă – suferința fizică – este să le administrăm anestezie, astfel încât să își piardă cunoștința și să nu simtă durerea.

Dar deși conștiința este întreaga cauză a durerii, ea este și cauza mântuirii noastre, deoarece mântuirea este procesul prin care devenim din ce în ce mai conștienți. Atunci când devenim din ce în ce mai conștienți, mergem tot mai

departe în deșert, în loc să ne îngropăm într-o fundătură, precum cei care aleg să nu se maturizeze. Și pe măsură ce mergem mai departe, suportăm din ce în ce mai multă durere chiar din cauza conștiinței noastre.

Așa cum am spus anterior, cuvântul *mântuire* înseamnă „vindecare“. Mântuirea este procesul de vindecare și procesul de a deveni întreg. Iar sănătatea, integritatea și sfințenia provin din aceeași rădăcină. Toate înseamnă practic același lucru.

Chiar și bătrânul ateu Sigmund Freud a recunoscut relația dintre vindecare și conștiință atunci când a spus că scopul psihoterapiei – vindecarea psihicului – este de a face inconștientul conștient, adică de a dezvolta conștiința. Carl Jung ne-a ajutat și mai mult să înțelegem inconștientul, atribuind răul refuzului nostru de a ne întâlni cu propria umbră sau acea parte a personalității noastre pe care ne place să o negăm, la care nu ne place să ne gândim, de care nu vrem să fim conștienți, pe care încercăm în permanență să o ascundem sub preșul conștiinței și să o ținem inconștientă.

Reține că Jung a atribuit răul uman nu umbrei în sine, ci *refuzului* de a întâlni această umbră. Iar refuzul este un termen foarte activ. Acei oameni care sunt răi nu sunt doar inconștienți sau ignoranți în mod pasiv; ei vor face tot ce le stă în putință pentru a rămâne ignoranți sau inconștienți; vor uide sau vor porni războaie pentru a face acest lucru.

Recunosc, desigur, că răul – ca și Iubirea, Dumnezeu sau Adevărul – este prea mare pentru a se supune unei singure definiții suficient de cuprinzătoare. Dar una dintre

cele mai bune definiții ale răului este că acesta este „ignoranța militantă”. Inconștiența militantă.

Războiul din Vietnam este unul dintre cele mai bune exemple pe care le cunosc pentru această ignoranță militantă la scară mare. În 1963 sau 1964, când au început să se adune dovezi că politicile noastre în Indochina nu funcționau, primul nostru răspuns a fost să negăm că ceva e în neregulă. Am spus că mai avem nevoie doar de câteva milioane de dolari și de mai multe forțe speciale. Dar apoi dovezile au continuat să se adune – era clar că politicile noastre nu funcționau. Și ce s-a întâmplat atunci? Am trimis mai multe trupe, numărul cadavrelor a început să crească, iar incidentele brutale au devenit ceva obișnuit. Era pe vremea lui My Lai. Apoi, pe măsură ce dovezile continuau să apară, le-am tot ignorat. În schimb, am bombardat Cambodgia și am început să vorbim cu emfază despre pace.

Chiar și astăzi, în ciuda a tot ceea ce știm în prezent, unii americani continuă să creadă că am reușit să ne negociem ieșirea din Vietnam. Nu ne-am negociat ieșirea din Vietnam – am fost înfrânți. Dar, cumva, mulți încă *refuză* să înțeleagă acest lucru.

## Oaze în deșert

Conștiința aduce mai multă durere, dar și mai multă bucurie. Pentru că, pe măsură ce înaintezi în deșert – dacă mergi suficient de departe – descoperi mici petice de verdeață, mici oaze pe care nu le-ai mai văzut până atunci. Iar dacă mergi și mai departe, s-ar putea să descoperi niște izvoare



de apă vie sub nisip, sau dacă mergi și mai departe, s-ar putea chiar să îți poți împlini propriul destin.

Acum, dacă te îndoiești de mine, ia în considerare exemplul unui om care a plecat într-o călătorie departe în deșert. Este vorba despre poetul T.S. Eliot, care a devenit faimos la începutul carierei sale pentru că a scris poeme de o ariditate și disperare totală. În primul dintre ele, „Cântecul de dragoste al lui J. Alfred Prufrock“, pe care l-a publicat în 1917, la vârsta de 29 de ani, scria:

Îmbătrânesc... Îmbătrânesc...

Am să port pantalonul suflec, tineresc.

Să-mi fac cărare la spate? Să îndrăznesc să mănânc  
piersici crude?

Am să port pantaloni sport, să mă plimb pe plajă,  
printre pietre ude.

Și-am ascultat sirenele cântându-și una alteia.

Mie nu cred că-mi vor cânta.\*

Este important să reținem că J. Alfred Prufrock cel din poem a trăit – ca și T.S. Eliot – într-o lume a înaltei societăți, cea mai civilizată lume, dar a trăit într-un pustiu spiritual. Nu este deci surprinzător faptul că, cinci ani mai târziu, Eliot a publicat un poem numit „Tărâmul pustiit“. Iar în acest poem, el s-a concentrat de fapt asupra deșertului. Este, de asemenea, un poem care conține multă

---

\* T.S. Eliot, *Opere poetice. 1909–1962*, Humanitas, București, 2011, p. 55 (poem tradus de Mircea Ivănescu). (*N. red.*)

ariditate și disperare, dar pentru prima dată în opera lui Eliot apar mici pete de verdeață, indicii de vegetație ici și acolo, imagini ale apei și ale umbrelor de sub stânci.

Apoi, la apropierea de vârsta de 50 de ani, Eliot a scris poeme precum „Patru cvartete“, dintre care primul începe cu o trimitere la o grădină de trandafiri, la cântecul păsărilor și la râsul copiilor. Și a continuat să scrie unele dintre cele mai bogate în verde luxuriant și mistice poezii care au fost scrise vreodată și, într-adevăr, se spune că și-a încheiat viața cu bucurie.

E multă speranță în exemplul lui Eliot, care să ne ajute în lupta cu propria cale anevoioasă și cu durerea. Avem nevoie de alinare în această călătorie, dar unul dintre lucrurile de care nu avem nevoie sunt soluțiile rapide. Am văzut o mulțime de oameni care literalmente seucid unii pe alții cu soluții rapide în numele vindecării.

Fac asta din motive foarte egoiste. De exemplu, să spunem că Rick este prietenul meu și suferă. Pentru că este prietenul meu, asta îmi provoacă durere, dar mie nu-mi place să simt durere. Așa că ceea ce aș vrea să fac este să îl vindec pe Rick cât mai repede posibil pentru a scăpa de propria durere. Mi-ar plăcea să-i dau un răspuns simplu, de genul: „Îmi pare rău că mama ta a murit, dar nu ai de ce să suferi pentru asta. A plecat în Rai.“ Sau: „Uite, am avut și eu o problemă similară cândva și tot ceea ce trebuie să faci este să începi să alergi.“

Adesea, cel mai vindecător lucru pe care îl putem face pentru cineva care suferă, în loc să încercăm să-l scăpăm de durere, este să stăm acolo și să fim dispuși să o împărtășim

cu el. Trebuie să învățăm să ascultăm și să suportăm durerea altora. Toate aceasta fac parte din procesul de a deveni mai conștienți. Și cu cât suntem mai conștienți, cu atât vedem mai ușor jocurile pe care le fac ceilalți, păcatele și manipulările lor, dar suntem, de asemenea, mai conștienți de poverile și de durerile lor.

Pe măsură ce evoluăm din punct de vedere spiritual, putem prelua din ce în ce mai mult din durerea altora, iar apoi se întâmplă un lucru uimitor. Cu cât ești dispus să accepți mai multă durere, cu atât vei începe să simți mai multă bucurie. Iar aceasta este cu adevărat o veste bună legată de ceea ce face ca această călătorie să merite efortul, în cele din urmă.

## CAPITOLUL AL DOILEA

# Vina și iertarea

O parte importantă a procesului de maturizare înseamnă să înveți să ierți. Trecem prin viață dând vina pe alții pentru durerea noastră. Iar vina începe întotdeauna cu furie.

Mânia este o emoție intensă care își are originea în creier. În creierului uman există mici grupări de celule nervoase numite centri neuronali. Iar în acea parte a creierului pe care o numim mezencefal, acești centri sunt implicați în guvernarea și în producerea emoțiilor. Neurochirurgii au cartografiat dispunerea acestor centri. Unui om întins pe masa de operație sub anestezie locală i se introduc electrozi, sau ace foarte fine, în creier, din vârful cărora se poate trimite curent electric de un milivolt.

De exemplu, avem un centru al euforiei, iar dacă neurochirurgii inserează acul în acea zonă și furnizează un milivolt de curent, pacientul întins pe masă va spune: „Uau! Voi, doctorii, sunteți niște ființe minunate și acesta este un spital magnific. Vă rog, mai faceți asta încă o dată!”

Acest sentiment de euforie este foarte puternic, iar motivul pentru care anumite droguri, precum heroina, dau atât de repede dependență este că pot avea un efect stimulator asupra centrului nostru de fericire.

S-au făcut experimente pe șoareci cărora neurochirurgii le-au inserat un electrod în centrul fericirii, permițându-le să se stimuleze singuri prin apăsarea unei pârghii. Astfel s-a descoperit că șoarecele va fi atât de ocupat să apese maneta, încât va uita să mănânce și va muri de foame. Se va autosatisface până la moarte!

Nu departe de centrul euforiei, există un altul care guvernează o emoție cu totul diferită: centrul depresiei. Dacă neurochirurgii introduc un electrod în acest centru și îi administrează un milivolt de curent, pacientul care stă întins pe masă va spune: „O, Doamne, totul pare gri, mă simt oribil, mă simt pur și simplu îngrozitor. Vă rog, vă rog să încetați.“ În mod similar, există și un centru al furiei. Iar dacă neurochirurgii îl stimulează, ar face bine să aibă grijă ca pacientul să fie legat de masă.

Acești centri au fost încorporați în creierul uman în urma a milioane de ani de evoluție și sunt acolo cu un scop. De exemplu, dacă s-ar elimina cumva centrul furiei din creierul unui copil, astfel încât acesta să nu se mai poată înfuria, am avea de-a face cu un copil foarte pasiv. Dar ce crezi că s-ar întâmpla cu un astfel de copil când va ajunge la grădiniță sau în clasa întâi ori a doua? Ar fi călcat în picioare, ar fi atacat imediat, ar putea fi chiar ucis. Mânia servește unui scop; avem nevoie de ea tocmai pentru supraviețuire. Nu este rea în sine.

Pentru problemele psihice  
și religioase, cărțile lui Scott Peck  
oferă sfaturi realiste, dezvoltate  
în cursurile și conferințele susținute  
de autor de-a lungul timpului.

## Kirkus Reviews

În această continuare pe înțelesul tuturor și plină de înțelepciune a bestsellerului *Drumul către tine însuși*, M. Scott Peck aprofundează problemele lumii moderne: vina și iertarea, sexualitatea și spiritualitatea, moartea și sensul vieții, familia și relațiile, acceptarea responsabilității și maturizarea.

Perspicace și sensibil, bazându-se pe vasta sa experiență atât profesională, cât și personală, autorul pune la îndoială presupunerile false, sugerează o cale de urmat și demonstrează că schimbarea este întotdeauna posibilă, indiferent cât de dificilă și complexă este călătoria până la ea.