

OLGA KRASNIKOVA

Singurătatea

ediția a doua

Traducere din limba rusă:
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

DESPRE AUTOR

Olga Krasnikova este psiholog consultant, cadru didactic, membru al MEAPPC (Mișcarea Europeană de Antropologie, Psihologie și Psihoterapie Creștină), conducător al Centrului psihologic „Împreună-vorbitorul”, rector adjunct al Institutului de psihologie creștină.

S-a născut și locuiește în Moscova. A absolvit facultatea de psihologie a Universității „Mihail Lomonosov” din Moscova. Lucrează ca psiholog din anul 1996, predă psihologie în instituții de învățământ superior, susține seminarii și traininguri, dă consultații din anul 1999. În anul 2003 a început să predea psihologie creștină în Universitatea ortodoxă rusă „Ioan Teologul”, iar în anul 2009 a participat la fondarea primului institut de psihologie creștină din Rusia, unde la momentul de față ține cursurile de concepție proprie „Etapete de vârstă ale dezvoltării personalității”, „Psihologia familială creștină”, „Psihologia practică de orientare duhovnicească” și

altele, apare în clipuri de popularizare a științei dedicate analizei diverselor probleme psihologice, ține master-clase de consultație psihologică orientată duhovnicește pentru specialiști.

Este autor a numeroase publicații în revistele *Grădina unde nu este plictiseală*, *Revista moscovită de psihoterapie*, *Buletinul informativ al mesei rotunde pentru educație religioasă și diaconie al Departamentului de legături bisericești externe al Patriarhiei Moscovei*, în revista de internet *Christian Psychology Around the World*, pe portalurile de internet „Ortodoxia și lumea”, „Matrony.ru”. În afara lucrării de față, e autor al cărții *Întârzierile și promisiunile neîmplinite* și coautor al cărții *Sufletul copilului vostru*.

CUVÂNT ÎNAINTE

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

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

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

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

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

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

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

Cartea e structurată în modul următor:

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

lor”, despre care le place atât de mult să vorbească „petitoarelor” cu „experiența vieții”.

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

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