



Mihail Hasminski

**Cum să depășim crizele
și să devenim mai puternici.
Din experiența unui psiholog ortodox**

Traducere din limba rusă de
Denis Chiriac

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA
Iași, 2020

Cuprins

1. „Ochelarii” roz	9
Vederea prin intermediul sinelui – prima etapă în procesul denaturării realității	9
Schimbarea sistemului de valori și adoptarea obiectivelor greșite	14
Sentimentele, percepția subiectivă și depresia – cauzele percepției denaturate	18
Stabilitate „obișnuită” sau viziune realistă asupra lumii?	20
2. Cum să depășim iluzia impasului	24
Vârsta	26
În fața unui impas. Ce facem?	29
3. Frica derivă din necunoscut	35
În starea de frică este cu neputință să vezi vreodată realitatea	48
4. Sensul vieții	56
Sensuri iluzorii ale vieții	57
Viața – un tren spre nicăieri?	74
Oare chiar nu există sens? Sensul există, și e cunoscut de mult!	76
Viața ca școală	79
Viața ca proiect de <i>business</i>	81
Pariul lui Pascal	86
Alegerea noastră. Pe cine urmăm?	87
Conceptia lipsei de sens	88

Pași spre dobândirea sensului	92
Lumea, și locul nostru în ea	93
Ce celulă ești în organismul umanității?	96
Și iarăși despre sens	99
Concepția ortodoxă a sensului vieții	100
5. Gândurile persistente	104
Natura gândurilor intruzive	105
„Comandantul” beat. Încotro duc sentimentele?	118
Unde trăiește conștientul?	130
Căutând conștientul	131
Natura conștientului	145
Viața de după moarte	151
Puțin despre somn	154
Rugăciunea	165
Natura morții	168
6. Cum să păstrăm iubirea?	
Cauzele și aplanarea conflictelor	176
Prima „scânteie”. De ce mândria duce la conflict?	177
7. „De ce mi se întâmplă aceasta?”	
Unde putem găsi răspunsul?	188
8. Cum depășim criza?	212
9. Cum redobândim bucuria vieții.	
Sprijin de nădejde în depășirea unei crize	235
10. Sensul suferințelor. Unde ne putem vindeca durerea sufletească?	248
Atitudinea față de durere nu este întotdeauna una corectă	248
Cum reacționăm la durere?	249
Ce este în neregulă când ne doare sufletul?	250
Unde poate fi vindecată durerea sufletească?	254

Cum ne vindecă Dumnezeu de durerea sufletească?	255
11. Cum să iertăm pe cel vinovat?	
Iertarea – eliberarea sinelui	258
12. Reabilitarea psihologică.	
Iluziile trebuie distruse	267
13. <i>Training</i>-ul mândriei. La ce duce „dezvoltarea personală” fără pocăință?	280

1. „Ochelarii” roz

În cazul fiecărui om, percepția asupra lumii, asupra evenimentelor și asupra lui însuși se formează prin prisma cunoștințelor și a experienței sale de viață. Nu există două persoane care să vadă, să simtă și să perceapă realitatea la fel.

Privim lumea prin prisma lentilelor unor „ochelari”, a căror formare este influențată de numeroși factori. Iată motivul pentru care toți oamenii poartă „ochelari” cu lentile de culori, nuanțe, dimensiuni și dioptrii diferite.

Vederea prin intermediul sinelui – prima etapă în procesul denaturării realității

Sentimentele și relația noastră cu lumea încep să se formeze din momentul nașterii, odată cu primele noastre senzații. De obicei, mama este primul om cu care interacționează copilul. Dacă ar fi să-l întrebăm pe orice copil: „Care mamă este cea mai inteligentă, cea mai frumoasă și cea mai bună?”, fiecare va răspunde încrezător: „Mama mea!”. Și acesta va fi un adevăr, adevărul lui. Dar dacă vom iniția dezbaterea colectivă și obiectivă a acestei probleme, analizând toate mamele și delimitând criteriile de frumusețe și de bunătate – va fi pe deplin limpede că nu toate mamele pot fi cele mai bune. Dimpotrivă, se va dovedi că una este mai puțin bună, iar alta mai puțin frumoasă.

În pofida acestui fapt, dacă vom încerca să-i prezentăm copilului rezultatele cercetării noastre, comunicându-i că mama sa s-a dovedit a fi mai puțin frumoasă decât mama unui oarecare Petia, copilul nu va fi de acord cu concluzia noastră și, oricum, nu vom reuși să-l convingem de corectitudinea părerii noastre obiective. Aceasta se întâmplă din pricină că percepțiile subiective interioare ale copilului, care se bazează pe viziunea sa asupra lumii și se formează prin prisma „ochelurilor” lui, vor fi în conflict cu părerea noastră privind problema discutată.

Mai există un factor care amplifică percepția subiectivă: omul manifestă o atitudine mult mai grijulie față de ceea ce îi aparține. Cu toții cunoaștem că este mai neplăcut să stricăm jucăria noastră decât o jucărie străină. „Casa mea, jucăria mea, locul meu preferat, satul meu...” – tot ceea ce intră în categoria „al meu” este simțit, perceput și apreciat altfel; de cele mai multe ori, valorează mult mai mult decât ceea ce nu este „al meu”. Prin urmare, cu toții avem o percepție subiectivă asupra lumii.

Dar cum se formează viziunea subiectivă asupra lumii?

În momentul nașterii, omul nu știe nimic despre lume: nici despre organizarea ei, nici despre interacțiunea cu ea, nici despre sine, învățarea începând de la zero. Un rol major îl joacă CINE și CE îl învață pe noul omuleț.

De exemplu, dacă i se spune copilului, arătând spre culoarea galbenă, că este culoarea galbenă, el va memora lucrurile așa. Dar dacă copilul va fi învățat că roșu este galben, acesta își va însuși cu succes și această informație eronată, fiind ferm convins că roșu este de fapt culoarea galbenă. Situații de acest gen sunt posibile din cauză că un copil nu poate verifica nimic, deoarece nu dispune pur și simplu de experiența și de cunoștințele necesare.

Atunci când va crește și va vedea lipsa de concordanță dintre percepția sa și realitate, va înțelege greșeala lui. Numai că schimbarea tabloului lumii în momentul respectiv va fi un proces destul de dureros, fiindcă orice om se bazează pe cunoștințele dobândite și îi vine destul de greu să își refacă sau să reevalueze tabloul lumii, chiar și în ceea ce privește cele mai mici detalii, și să-și schimbe punctul de vedere. Pentru a putea realiza această schimbare, omul va trebui să recunoască că nu știe ceva sau că greșește în privința unui lucru. Acest proces generează un conflict interior întrucât se distruge integritatea lăuntrică a omului, setul de percepții pe care le are în momentul acela.

De exemplu: omul știe bine ce și unde se află în apartamentul său. Aceasta este starea psihologică confortabilă pentru el. Dar dacă, întorcându-se acasă, nu va găsi lucrurile la locurile lor obișnuite (chiar dacă mai devreme erau aruncate haotic, iar acum sunt aranjate cu acuratețe), această schimbare va genera un val de emoții negative care va înceta numai în momentul când omul va cunoaște din nou unde se află fiecare lucru, această nouă așezare a lucrurilor devenindu-i în acest mod la îndemână.

Astfel, dacă copilului i s-a indus ideea că lumea este mereu bună și că el este o persoană minunată, indiferent de tipul de comportament pe care-l adoptă, la un moment dat acesta se va ciocni de realitatea dură, descoperind că nu este mereu, și nici pentru toți, o persoană minunată și nici centrul universului, ci dimpotrivă. Pe deasupra, va constata că nici lumea nu este chiar atât de bună pe cât credea, „descoperirea” ducându-l la un stres destul de serios.

Modificarea tabloului lumii duce la disconfort psihologic accentuat: omul încearcă să rămână la vechile sale

percepții, dar nu reușește, iar „noile” realități sunt acceptate cu multă dificultate.

În decursul vieții sale, omul își schimbă percepția asupra lumii, deși lumea însăși rămâne neschimbată: la o vârstă mică, omul se vede într-un fel; la vârsta adolescenței, altfel; și în anii tinereții, cu totul altfel ș.a.m.d. În același timp și în același loc, un bătrân și un prunc văd realitățile înconjurătoare în mod diferit. Ei înțeleg și descriu cele văzute în felul lor fiindcă au experiență diferită, capacitate distinctă de înțelegere a vieții și un grad diferit de denaturare a viziunii asupra lumii (apropo, aceasta este cauza „războiului” perpetuu dintre părinți și copii).

Bazându-ne pe afirmația că omul poartă „ochelari” de la naștere, putem conștientiza mai profund responsabilitatea părinților pentru viitorul copilului. Totodată, putem înțelege cât de important este ca aceștia să-i formeze personalitatea astfel încât copilul să aibă idei realiste despre sine și viață, pentru ca întâlnirea cu realitatea să nu fie atât de stresantă. În această ordine de idei, extrem de dăunătoare este tendința părinților de a-l ocroti pe copil de toate: de muncă, de posibile pericole, de dezamăgiri, de pierderi și de neajunsuri, fiindu-le teamă să-i refuze ceva. Adoptarea acestei metode educaționale duce la formarea percepției denaturate asupra realității la copilul care, pe măsura maturizării lui, se va izbi cu putere de realitatea dură, iar impactul se va solda cu durerea sufletească și cu stări de criză.

Așadar, la începutul drumului vieții sale, omul percepe lumea prin sine, eul său interior fiind ochii prin care vede realitatea. În plus, percepția fiecărei persoane este unică. Cu greu putem găsi doi oameni care să aibă viziuni identice asupra realității.

Dacă două persoane intră în același magazin și la ieșire vor fi întrebat ce mărfuri au văzut, fiecare va enumera și va descrie mărfurile în mod diferit, astfel încât ni s-ar putea crea impresia că au fost în magazine diferite. Contrastul apare deoarece fiecare dintre ele a fost atentă la produsele care au interesat-o, fiindcă nici un om nu poate cuprinde totul cu atenția sa.

Nimeni nu poate vedea tot ceea ce se întâmplă în jurul său. Prin urmare, nu poate avea nici imaginea completă a realității, căci poate cuprinde doar o mică parte a ei. Iată cauza denaturării realității, factor care duce la formarea percepției subiective asupra lumii înconjurătoare.

Pentru a vedea mai mult și în mod mai obiectiv, trebuie să ne dorim aceasta și să depunem eforturi substanțiale! Or, tocmai aceasta nu vor să facă foarte mulți – să depună efort – fiindcă le vine mult mai ușor să trăiască cu convingerea că, în detrimentul celorlalți, au o viziune realistă asupra lumii și că adevărul lor este absolut.

Toate percepțiile interioare și relațiile cu ceilalți oameni trec prin filtrul eului interior, care refractă realitățile văzute. Procesul poate fi comparat cu vederea umană: dacă cristalinul ochiului nu reflectă în mod adecvat realitatea văzută, vederea îl înșală pe om, cu toate că realitatea însăși rămâne neschimbată.

Ca și în cazul deficiențelor de vedere, atunci când se ciocnesc de o situație neplăcută, majoritatea oamenilor preferă să nu vadă rădăcina problemei. Nu încearcă să caute cauzele, ci aleg să își pună „ochelari” și cred în autenticitatea lumii pe care o văd prin intermediul lor. În loc să-și îmbunătățească „vederea” și să ajungă la cunoașterea realității obiective a lumii, oamenii încep să își impună unii

altora propriul tablou al lumii, fiind încredințați de veridicitatea înțelegerii lor.

Nu în mod întâmplător, Iisus Hristos ne-a spus: „Scoate întâi bârna din ochiul tău, și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău” (Mt. 7, 5).

Schimbarea sistemului de valori și adoptarea obiectivelor greșite

„Vederea prin sine” reprezintă doar o parte a denaturării realității. Cealaltă parte este legată de faptul că unii oameni, și chiar organizații întregi, vor să îi determine pe ceilalți să vadă lumea așa cum le convine lor. În acest scop, există metode bine definite de manipulare a personalității. Pentru început, în cadrul maselor sunt declarate obiective greșite, susținute de argumente false care nu pot fi verificate. Oamenii care nu vor sau nu pot procesa informația primită (din lipsă de timp, de dorință, iar uneori de cunoștințe și de experiență) se simt obligați să le accepte. Pentru a manipula omul în propriul interes, este suficient să îi schimbi sistemul de valori.

Reușita acestor modificări depinde în mod direct de gradul de dezvoltare a personalității, de nivelul de înțelegere a realității de către persoana care trebuie manipulată. Acesta este motivul pentru care, în perioadele de tranziție (precum este cea actuală), manipulatorii urmăresc scăderea nivelului intelectual și a gradului de erudiție a oamenilor pe care vor să-i conducă. Este foarte greu să manipulezi niște oameni inteligenți și școliți. Însă atunci când se micșorează nivelul dezvoltării omului până la cel primitiv, i se impun valorile rudimentare convenabile manipulatorului

și, totodată, îi sunt distruse valorile duhovnicești, este mult mai ușor să alterezi realitatea în ochii săi. Prin urmare, devine mult mai ușor să conduci masele de oameni spălați pe creier.

Să ne imaginăm că o întreprindere a produs un lot de măhuri pe care trebuie să le vândă. Cum ar putea să-i înrobească pe oameni și, denaturându-le percepțiile, să-i manipuleze? Evident că acest lucru este practic imposibil fără o motivație puternică. Dacă oamenilor le va fi indusă ideea că măturile reprezintă valoarea supremă a vieții lor, adică li se va impune această părere prin intermediul mass-mediei și al altor mijloace de informare, cu siguranță că vor reuși.

Dacă se va susține teza că nu dolarii, ci măturile au o valoare netrecătoare; dacă li se va cultiva oamenilor tendința de a acumula și de a păstra măhuri pentru zile negre, de a sufla praful de pe ele, de a se vinde unii pe alții de dragul măturilor; dacă oamenii vor fi convinși că numai măturile reprezintă garanția bunăstării lor și a măsurii prestigiului de care se bucură, precum și de faptul că cine nu are măhuri nu este o persoană demnă, atunci nu va exista nici o dificultate în a conduce o asemenea gloată. Observați, a fost nevoie să se schimbe numai sistemul de valori!

Evident că valorile adevărate sunt: dragostea, fericirea, încrederea, sănătatea, armonia cu sinele și cu lumea înconjurătoare. Aceste valori nu pot fi cumpărate cu bani. Dar dacă vom considera banii valoarea supremă, angrenându-ne în această febră a goanei animalice „după dolari”, atunci valorile veritabile vor fi pierdute. Se va perima și viața realistă asupra lumii, fapt care ar duce la suferință.

Dar ce s-a întâmplat? Nimic deosebit. Pur și simplu oamenilor li s-au pus „ochelari” și astfel le-a fost alterată percepția realității. La fel se procedează cu măgarul care are