

GHID PENTRU O VIAȚĂ
TRĂITĂ CU CREDINȚĂ

A Guide to Confident Living

Copyright © 1984 by Prentice-Hall, Inc.

Copyright renewed © 1976 by Norman Vincent Peale

Originally published by Fireside, a Division of
Simon & Schuster, Inc.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Loredana Voicilă**

Redactor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PEALE, NORMAN VINCENT

Ghid pentru o viață trăită cu credință / Norman Vincent Peale;

trad.: Loredana Voicilă. - București: ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-749-9

I. Voicilă, Loredana (trad.)

2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Norman Vincent Peale

**GHID PENTRU
O VIAȚĂ TRĂITĂ
CU CREDINȚĂ**

Traducere din limba engleză de

Loredana Voicilă

 **ACT și Politon**

2021

COPILOR MEI:

Margaret,

John

și Elizabeth

Cuprins

Introducere	9
1. O nouă perspectivă asupra unei căi vechi de a-ți descătușa puterile	13
2. Nu ține supărările în tine	39
3. Cum să scapi de complexul de inferioritate	67
4. Cum să-ți găsești echilibrul în viață	89
5. Cum să-ți conturezi calea spre succes	109
6. Rugăciunea – cea mai puternică formă de energie	125
7. Uită de eșecuri și mergi înainte	149
8. Cum să te eliberezi de temeri	167
9. Puterea și eficiența pot fi ale tale	187
10. Cum să eviți supărările	209
11. Cum să ai o căsnicie fericită	233
12. Cum să faci față suferinței	265
13. Schimbă-ți gândurile și vei schimba totul	287

Introducere

Pentru o perioadă semnificativă, am avut șansa de a lucra cu un număr mare de oameni care se confruntau cu probleme foarte actuale, în inima celui mai mare oraș din America. Am oferit servicii de consultanță la Biserica Marble Collegiate de pe Fifth Avenue din New York, unde în fiecare an vin sute de oameni pentru a primi ajutor și îndrumare. Personalul este alcătuit din pastori, psihiatri, medici cu diverse alte specializări și psihiatri sociali.

Am dezvoltat o tehnică aparte, menită să călăuzească oamenii pe calea succesului și a fericirii personale. Această metodă a funcționat pentru numeroasele persoane care au pus-o în practică. Eficiența ei a fost demonstrată pe scară largă; a fost testată de sute de oameni, care s-au bucurat de rezultate satisfăcătoare. S-a dovedit a fi, cu adevărat, un ghid pentru o viață trăită cu credință.

Cu toate acestea, principiile fericirii și ale succesului care urmează să fie prezentate în această carte nu sunt o invenție a mea. Ele nu au fost create de mine, ci sunt la fel de vechi precum Biblia. De fapt, sunt chiar principiile fundamentale pe care le găsim în Biblie. Dacă tehnica mea are vreun aspect unic, acela constă în efortul de a arăta CUM putem folosi aceste principii într-o manieră practică, adaptată omului modern.

Cartea poate părea repetitivă pe alocuri. Asta, pentru că este un manual care prezintă o formulă. Are la bază o procedură simplă, iar repetiția este mama învățaturii, așa cum spune proverbul. Reiterarea este esențială pentru a-l convinge pe cititor să exerseze; să încerce de nenumărate ori. Dacă apa poate măcina o piatră, în același fel, insistența, chiar cu riscul repetiției, ne poate distruge dezinteresul față de autoperfecționare.

Această carte nu este una teoretică. Ea conține descrierea detaliată a unei tehnici ce îi poate conduce cu certitudine spre succes și fericire pe cei care o pun în aplicare. Cartea este scrisă cu un scop esențial: acela de a enunța și demonstra o tehnică simplă și funcțională de a gândi și de a acționa, care a revitalizat viața a sute de oameni din societatea modernă. Efectul se va vedea după punerea ei în aplicare. Cartea îți spune CUM îți poți îndeplini cele mai mari dorințe.

Volumul de față prezintă în mod structurat formulele care duc la o viață de succes. Fiecare capitol este dedicat unuia dintre diversele aspecte ale temei generale a cărții, și anume CUM... să fii fericit și să ai succes. Această metodă testată este aplicată în cazul unora dintre cauzele principale ale nefericirii și eșecului: anxietatea, temerile, sentimentul de inferioritate, gândirea negativă și alte obstacole mentale.

Nu sunt aduși în discuție toți factorii care duc la o existență fericită și de succes, acest lucru nefiind nici cu putință, nici necesar. Formula este aplicată, însă, unui număr suficient de factori, astfel încât cititorul să învețe *cum* să folosească o serie de tehnici aplicabile în toate situațiile. Metoda e suficient de bine elaborată, încât să îi arate

cititorului ceea ce vrea să știe – cum să fie fericit și să aibă succes. Această carte îi este oferită drept ghid pentru o viață trăită cu credință.

Norman Vincent Peale

CAPITOLUL UNU

O nouă perspectivă asupra unei căi vechi de a-ți descătușa puterile

UN ANUMIT MEDIC TÂNĂR și extrem de bine pregătit le prescrie uneori o rețetă în aparență stranie oamenilor afectați de maladiile descrise în această carte: teamă, sentimentul de inferioritate, anxietate și alte necazuri înrudite. Rețeta lui este: „Mergeți la biserică cel puțin o dată pe săptămână, duminica, în următoarele trei luni.“

Medicul respectiv îi explică pacientului surprins și contrariat căruia i-a dat această prescripție uimitoare că atmosfera dintr-o biserică este încărcată de energii vindecătoare, ce îl pot ajuta să se lecuiască de necazurile pe care tocmai le-am menționat. El mai spune că nu contează neapărat dacă pacientul ascultă sau nu slujba. Mersul la biserică este util chiar dacă persoana doar stă în tăcere și se lasă pătrunsă de starea și atmosfera dinăuntru. Acest medic modern declară că pacienții lui s-au bucurat de beneficii uimitoare în urma acestei practici.

O femeie, prietenă veche cu familia medicului, era genul de pacient care trece de la un doctor la altul fără să acorde prea multă atenție la ce i se spune și fără să pună în practică

sfaturile primite. În cele din urmă, într-o zi a ajuns la acest medic, care i-a spus cu franchețe:

— Nu vreau să mă ocup de cazul dumneavoastră.

Atunci când ea a întrebat de ce, el i-a răspuns:

— Pur și simplu, pentru că nu veți face ceea ce vă spun.

Femeia a implorat și a insistat și a promis că va face tot ceea ce i se cere, însă medicul a rămas de neclintit. Într-o ultimă încercare, ea i-a spus:

În primul rând, vă plătesc serviciile. În al doilea rând, cum puteți dumneavoastră, ca medic, să refuzați un pacient?

Așa că acesta a consimțit, dar cu o condiție: pacienta trebuia să îi urmeze întocmai indicațiile, să coopereze fără proteste. Ba chiar a pus-o să semneze și o declarație în acest sens.

Nervozitatea acută a pacientei era cauzată de faptul că sora ei se căsătorise cu bărbatul la care visase și ea; de aceea, acum, își ura sora. Fierbea la foc mic și otrăvurile urii o tulburau atât de mult, încât întregul ei organism reacționase; prin urmare, avea simptome de boală reală. Medicul i-a dat niște medicamente, pentru că știa că ea asta își dorea – într-o zi pastile roz, în altă zi, albe.

În final, medicul i-a prescris mersul la biserică. După ce a citit rețeta, femeia, uluită, s-a rățoit:

— Este cel mai caraghios lucru pe care l-am auzit vreodată. N-am să mă duc. În fond, ce sunteți dumneavoastră, medic sau preot?

Atunci medicul a scos documentul pe care femeia îl semnase și i-a zis:

— Trebuie să faceți așa cum v-am spus, altfel voi renunța la cazul dvs.

De nevoie, pacienta a urmat instrucțiunile. A trecut ceva timp până ce efectele benefice și-au făcut simțită prezența (din cauza antagonismului existent în mintea ei), însă, în cele din urmă, până și această femeie a început să-și deschidă sufletul, în atmosfera vindecătoare creată pe durata slujbei.

Într-o zi, spre surprinderea ei și în ciuda aversiunii manifestate, pacienta și-a dat seama că este interesată de slujbă. A urmărit-o cu atenție și și-a dat seama, uluită, că se dezbăteau lucruri de bun simț. I-a plăcut foarte mult. Cu timpul, a devenit din ce în ce mai interesată, mai atentă și supusă indicațiilor medicului, iar în prezent – datorită acestei combinații inteligente între medicină și religie – resentimentele au părăsit-o și au făcut loc regenerării.

— Așadar, după cum vedeți, rețeta mea funcționează! a spus medicul.

În acest caz, medicul a prescris și lecturi cu subiect religios. Treptat, ideea creștinismului ca tehnică și mecanism științific, creat pentru a ajuta la depășirea problemelor puse în discuție în această carte, a început să îi domine gândirea. Astăzi, această femeie și-a luat viața în propriile mâini și este o persoană sănătoasă, nu doar fizic, ci și emoțional și spiritual. De altfel, otrava îi afectase tocmai aceste din urmă zone ale vieții.

Un alt medic și-a trimis pacienții în mai multe rânduri la biserica mea. Este vorba despre oameni care nu sunt bolnavi fizic, dar care sunt atât de plini de temeri, anxietate și tensiune, sentimente de vinovăție și de inferioritate, precum și resentimente încât, întocmai ca pacienta descrisă anterior, ei pot fi cu adevărat numiți „bolnavi“.

La un moment dat, medicul a trimis la biserică un bărbat care nu mai intrase într-una de ani de zile. Acesta s-a opus, declarând:

— Detest predicile!

— Mergeți oricum, i-a zis medicul, chiar dacă nu ascultați predica. Luați-vă niște dopuri la dumneavoastră, dacă doriți, și puneți-vi-le în urechi atunci când începe. Un singur lucru aș vrea să faceți. În acea biserică, în fiecare duminică, dimineața și seara, se ține un moment de tăcere, pe care cei de acolo îl numesc „intervalul de tăcere creativă”. Pastorul va sugera să vă abandonați acestei tăceri și să vă deschideți mintea în fața puterii înviorătoare a lui Dumnezeu, care are capacitatea de a vă pătrunde în suflet, cu o înrâurire benefică, vindecătoare. Pastorul are dreptate, atunci când spune că este un medicament cu mult mai bun decât orice v-aș putea oferi eu. Aceasta este singura cale pe care o cunosc, ca să scăpați de necazuri. Prin urmare, acesta este medicamentul pe care vi-l prescriu.

Bărbatul a urmat instrucțiunile și medicul mi-a relatat ulterior că până și acel pacient a început să asculte predica. De fapt, a devenit foarte interesat de biserică, chiar dacă înaintea nici nu visa că l-ar putea atrage. Pacientul trece acum printr-o schimbare concretă în bine.

— Sfătuindu-i pe acești pacienți să meargă la biserică, aplic o tehnică ce funcționează în cazul multor maladii. Am învățat că, atunci când tratăm o persoană, trebuie să ținem cont de întreaga ființă și să nu o privim ca pe un simplu mecanism sau organism, pentru că omul este mai mult decât o serie de reacții chimice. Eu cred că știința și credința, corelate în mod corespunzător, pot face foarte mult bine! a spus medicul.

O explicație a acestui fenomen este oferită de eficacitatea terapiei de grup. Psihiatrii și psihologii nu folosesc consultația și tratamentul psihologic doar atunci când tratează individual persoane, ci folosesc, în anumite circumstanțe, și tratamente de grup (pentru mai mulți pacienți odată). În astfel de situații, se lucrează cu oameni care au primit deja consiliere individuală. Prin urmare, aceștia sunt familiarizați cu procedurile uzuale și știu foarte bine cum să coopereze.

În cazul unei slujbe, pastorul, care în timpul săptămânii acordă consiliere în particular, încearcă să aplice tehnici similare asupra membrilor unei adunări numeroase, însă de această dată folosește terapia de grup. Comunitatea este alcătuită din multe tipuri de persoane. Unii oameni sunt prezenți pentru că înțeleg că au nevoie de ajutor. Alții au nevoie de ajutor, însă nu sunt conștienți de asta. Iar unele persoane vin doar din obișnuință. Și s-ar putea ca altele să fie prezente deoarece subconștientul le dictează că trebuie să găsească un răspuns satisfăcător pentru vaga nemulțumire din mintea lor.

Într-o comunitate numeroasă, chiar dacă există o vastă diversitate de interese, problemele fundamentale sunt doar câteva. Trebuie avut în vedere faptul că oamenii rămân oameni, indiferent de cine sunt și de mediul din care provin. Există anumite chestiuni universale, de interes pentru toți oamenii și, în fața acestora, natura umană reacționează întotdeauna. Nu există nicio forță care să poată egala puterea religiei de a satisface nevoile de bază. De aceea, îndrumătorul religios și cel care practică religia ca terapie de grup se bucură de șansa pe care niciun om de știință din domeniu nu o are – aceea de a atinge natura umană până în

străfunduri și, astfel, de a o vindeca, de a-i da forță, pace și putere.

Îmi permiteți să vă spun cum am procedat eu? Teoriile despre care am vorbit au început să mi se dezvolte în min-te cu ani în urmă, pe măsură ce numărul persoanelor pe care le consiliam individual a început să crească. Am pre-luat conducerea unei biserici de pe Fifth Avenue în cea mai neagră perioadă a Marii Depresiuni, în 1932. Orașul New York, centrul financiar al națiunii, era profund afectat de cri-ză. Curând, am conștientizat frica, anxietatea, nesiguranța, dezamăgirea, frustrarea și eșecul cu care se confruntau toți cei din jur. Am început să țin predici pe aceste teme, subli-niind faptul că credința în Dumnezeu poate oferi curaj și înțelepciune, precum și o mai bună înțelegere a soluțiilor necesare rezolvării acestor probleme. Popularizarea în presă a subiectelor de acest fel a adus în biserică un număr mare de enoriași, dornici să asculte discuțiile. În scurt timp, pro-gramul meu de consiliere individuală a devenit mult prea aglomerat, iar listele de așteptare au început să crească. Fiind conștient de lipsa mea de cunoștințe de specialitate, am apelat la un psihiatru extrem de competent, dr. Smiley Blanton, și astfel am pus pe picioare centrul de consiliere din cadrul bisericii.

În scurtă vreme, am început să observ printre enoriași o mulțime de oameni pe care îi consiliasem personal. Atunci mi-a venit ideea de a aplica unei adunări mari de oameni aceleași tehnici de tratament spiritual pe care le foloseam în consultațiile individuale.

Una dintre tehnicile folosite în slujbele publice, care a adus rezultate uimitoare, este tăcerea. Luând parte la întâlnirile quakerilor, am învățat valoarea tăcerii creative.

Întâlnindu-mă cu „Prietenii“ (așa cum își mai spun quakerii), am obținut beneficii personale extraordinare, precum scăderea tensiunii, depășirea temerilor și claritatea mentală, ceea ce m-a ajutat în câteva cazuri să rezolv problemele într-un mod uimitor. „Prietenii“, desigur, au avantajul de a fi exersat ani întregi meditația în tăcere. De obicei, noi, în biserică, nu ajungem niciodată experți în practicarea tăcerii. Protestanții nu practică de regulă tăcerea completă, fiindcă, inevitabil, au muzică pe fundal. Eu am început să includ momente de tăcere absolută, însă am făcut-o treptat și doar ocazional. În timp, s-a dovedit a fi atât de eficientă, încât acum, dacă o omit, mulți oameni protestează.

Tehnica pe care o punem în aplicare a fost descrisă într-o broșură editată de Comitetul pentru Publicarea Predicilor, de la Biserica Marble Collegiate:

Închipuiți-vă că biserica este înțesată cu peste 2.000 de oameni. Razele soarelui se revarsă prin ferestrele înalte, luminând sanctuarul și mângâind mulțimea de credincioși. Interiorul bisericii pare un amestec de auriu și blânde nuanțe roșiatice, cu strane coloniale din mahon vopsite parțial în alb, garnisite cu perne și tapiserii din brocart roșu. Pe trei laturi, se întind loji impunătoare.

În față nu se află un altar, ci o mică platformă pe care sunt amplasate trei scaune mari, impozante, pe un fundal de catifea roșie. În stânga, pe un pupitru frumos se odihnește Biblia măreață din amvon. Deasupra, se înalță naosul, cu decorațiuni din aur în același stil. Este locul în care stă corul. Dr. Peale

este așezat în scaunul mare din centru, iar de o parte și de cealaltă stau ajutoarele lui.

După citirea Scripturii, întreaga adunare se cufundă în tăcere. Dr. Peale se ridică, pășește în față, pe platformă, și, ajuns în fața oamenilor, spune așa:

— Ne-am adunat aici, în această dimineață, pentru că Dumnezeu este în acest loc și vrem să ne apropiem de El. Această experiență, cea mai măreață cu putință pentru un om, se realizează cel mai bine prin tăcere. Fiecare persoană din această biserică poate să stabilească o legătură atât de puternică cu Dumnezeu, încât să fie complet reclădit. Amintiți-vă cuvintele din Scriptură: „În El trăim și ne mișcăm și suntem”*. Atât timp cât suntem „în El”, suntem în puterea și tăria lui Dumnezeu. Pacea și puterea sunt ale noastre. Din păcate însă, noi ne desprindem de această putere. Nu trăim „în El” și, astfel, acumulăm temeri, anxietate, gânduri negative – tot ceea ce ne face să dăm greș în viață. Haideți, așadar, să ne bucurăm de un moment de liniște completă. Vă sugerez să stați într-o poziție relaxată, pentru ca încordarea să vă părăsească. Poate vreți să stați cu ochii închiși, pentru a vă rupe de lumea din afară. În aceste clipe de tăcere, singurul lucru pe care nu trebuie să îl faceți este să vă gândiți la dumneavoastră și la problemele cotidiene. În loc de asta, gândiți-vă pentru un minut la Dumnezeu și închipuiți-vă că El vă recrează.

* Fapte, 17:28. (n.tr.)

Haideți să ne retragem într-o zonă vitală și plină de energie a meditației creative.

Și, cu aceste cuvinte, o liniște adâncă se lasă asupra adunării. Dacă cineva tușea până atunci, tusea încetează. Singurele sunete care se mai aud sunt cele făcute de cauciucurile automobilelor de afară, dar până și acelea par îndepărtate.

Nu este o tăcere funebră, pentru că aerul este plin de viață și energie. Întotdeauna se creează o stare de așteptare, ca atunci când ceva mareț este pe cale să se întâmple. Uneori, tăcerea nu durează decât 60 de secunde, alteori mai mult, însă de fiecare dată oamenii se pierd în ea. Este ca și cum Dumnezeu însuși le coboară pacea în minte.

Apoi, cu o voce calmă, dr. Peale sparge tăcerea zicând:

— „Veniți la mine, toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi.“*

După care adaugă:

— „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră, că întru Tine ne punem nădejdea.“**

El rostește apăsător acest din urmă verset, scoțând în evidență faptul că, pe durata tăcerii, mintea credincioșilor s-a concentrat nu asupra problemelor, ci a lui Dumnezeu. Și, datorită acestei concentrări

* Matei, 11:28. (n.tr.)

** Isaia, 26:3. (n.tr.)

a minții lor asupra a ceea ce este etern, El le-a trimis pace în suflet, în acele momente de tăcere.

Mărturiile oamenilor arată că au avut parte de cele mai uimitoare beneficii, în timpul tăcerii. Destul de straniu este că nu femeile par să aprecieze cel mai mult clipele de liniște, așa cum am fi înclinați să credem. Cel mai mare entuziasm în privința beneficiilor obținute îl exprimă bărbații care sunt oameni de afaceri. Poate că, în parte, asta se datorează și faptului că, dintre enoriașii Bisericii Marble Collegiate, bărbații reprezintă un procent de peste 50%.

Sunt convins că în tăcerea tămăduitoare și vibrantă care învăluie enoriașii – atunci când se repetă și se acceptă sugestia că Dumnezeu este prezent și că Iisus Hristos pășește în altar pentru a-i atinge pe oameni – o putere adevărată este eliberată.

Știm că Universul este încărcat de putere, că aerul însuși este plin de energie. Cu ceva timp în urmă s-a descoperit energia atomică.* Alte forme de energie, care poate urmează să fie descoperite, ar putea fi chiar mai puternice. Și atunci, oare nu putem presupune că în acest Univers dinamic există forțe spirituale pretutindeni în jurul nostru, gata să ne influențeze și să ne recreeze? Noul Testament ne asigură că puterea spirituală este un fapt de netăgăduit. Creștinismul este mai mult decât promisiunea puterii. Este puterea însăși. În Noul Testament se spune: „Și celor câți

* Prima ediție a acestei cărți a fost publicată în anul 1948. (n.red.)

L-au primit, care cred în numele Lui, le-a dat putere.“* Și apoi iar: „Ci veți lua putere venind Duhul Sfânt peste voi.“** Toate acestea însemnând că, atunci când omul își deschide mintea spre spiritul nelimitat al puterii care umple Universul, aceasta îl va pătrunde și pe el.

Noul Testament ne spune că creștinismul este viața; nu un mod de viață, ci viața însăși. Este esența vieții. Este vitalitate și energie vibrantă. Creștinismul e, așadar, mai mult decât un crez sau o idee. Este o energie palpitândă, vibrantă, creatoare, în același fel în care lumina soarelui este energie, doar că infinit mai puternică. E terapie profundă, care poate pătrunde până în inima unei persoane sau a unei societăți (care însumează un amalgam de indivizi) ca să distrugă centrul infecțios, să creeze nuclee vitale, să transforme și să ofere o nouă energie – într-un cuvânt, să recreeze. „Întru El era viață și viața era lumina oamenilor.“*** „Întru El“, adică în Hristos, este viața (vitalitatea). „Întru el“ se află energia creatoare, iar această energie creatoare este extraordinara putere dinamică a vieții înseși.

Noi nu conștientizăm nici pe jumătate puterea fabuloasă cu care am putea intra în contact când ne aflăm în biserică. Însă, atunci când ne cufundăm profund în tot ce înseamnă creștinism, cum ar fi spre exemplu în timpul unei slujbe, și ne lăsăm treptat pătrunși de atmosferă, ne relaxăm trupul, mintea și spiritul. Imnurile, muzica corală, lectura Bibliei, starea liniștită, calmă, totul ajută la pregătirea minții pentru perioada de tăcere. Atunci când, printr-un act conștient de voință, o persoană își deschide mintea spre Dumnezeu, își

* Ioan, 1:12. (n.tr.)

** Fapte, 1:8. (n.tr.)

*** Ioan, 1:4. (n.tr.)

îndreaptă gândurile asupra sursei divine de putere și energie, atunci puterea spirituală începe să curgă prin el, ca și cum ar fi fost acționat un întrerupător ori s-ar fi stabilit un contact electric.

Să ne gândim la o rețea de fire electrice care își trag energia din Univers. Puterea electrică iluminează biserica. Face să funcționeze orga. Controlează sistemul de încălzire. Prin control termostatic, fluxul de căldură vine și pleacă, după cum se cere. Energia electrică face să funcționeze boxe prin care slujba este transmisă în mai multe săli din aceeași clădire. Întreaga structură este o rețea de fire care constituie în sine canalul prin care curge energia. Oare nu este rezonabil să presupunem că o clădire în care atât de multe minți sunt unite prin faptul că se concentrează asupra aceluiași obiectiv este și un centru de receptare pentru o putere cu mult mai mare decât electricitatea? Două mii de antene mentale și spirituale atrag puterea spirituală spre oamenii din biserică, iar mintea, trupul și sufletul celor care sunt în acord cu această forță mistică, însă reală, sunt pătrunse de putere.

Un alt factor central al creștinismului folosit în terapia spirituală este gândul îndreptat spre lumină. E interesant să observăm cât de frecvent se face referire la lumină în Noul Testament. De obicei, aceasta este legată de ideea de viață nouă. Oamenii au descoperit extraordinarele proprietăți vindecătoare ale luminii. Dacă atingi un cablu de două sute de volți, ești zguduit. Dacă atingi un cablu prin care trec douăzeci și cinci de mii de volți, ești electrocutat. Dar dacă intri în contact cu un milion de volți, în loc să te distrugă, îți va regenera celulele. Sub lampa cu lumină infraroșie, poți obține (în două minute, poate) la fel de multe beneficii

terapeutice ca atunci când te-ai expune direct la lumina solară timp o oră, de vreme ce praful din atmosferă slăbește calitatea razelor soarelui. Prin urmare, lumina este folosită pentru vindecare.

Judecând după efectul vindecător, creștinismul are aceeași calitate. Biblia spune că în Iisus Hristos este viața și că această viață este „lumina“ oamenilor, care poate să îi vindece și să îi transforme în așa fel încât să se umple de o viață nouă, regenerată.

Aplicând terapia de grup în cadrul slujbelor religioase, o mulțime de oameni sunt expuși, în sens spiritual, la energia creatoare a luminii. Eu vreau să fiu întotdeauna de partea bunului-simț și a realității concrete. Nu suport ideile fixe. Cred că trebuie să fim întotdeauna onești și să avem o abordare complet științifică și rațională, când vine vorba de credința religioasă și de practicarea acesteia. Asta nu înseamnă însă că trebuie să ne lăsăm înlănțuiți de știința materialistă. Creștinismul, după cum voi arăta în repetate rânduri în această carte, este și el o știință. Prin urmare, cred cu certitudine că dacă un om va merge la biserică și va intra în acord cu starea și atmosfera de acolo, că dacă doar pentru un minut de tăcere va lăsa deoparte gândurile negative și distructive care îi agită mintea, relaxându-și cu adevărat trupul și deschizându-și sufletul, afirmându-și credința în Dumnezeu, va deveni receptiv față de puterea creatoare care curge permanent prin Univers.

După o astfel de slujbă, am primit o scrisoare din partea unei femei foarte raționale și inteligente:

„Vreau să vă spun cât de mult înseamnă pentru mine slujbele pe care le țineți. Este o adevărată inspirație să particip la ele în Biserica Marble și simt că, datorită lor, sunt din nou bine astăzi.

Timp de cinci ani am suferit de insomnie și am avut o cădere nervoasă. Toamna trecută m-am întors la serviciu după ce fusesem bolnavă toată vara. Din disperare, m-am gândit că aș putea să încerc să lucrez din nou.

După șase săptămâni în care fiecare zi a fost un calvar și după ce am vrut de trei ori să îmi dau demisia, am mers la o slujbă în Biserica Marble. Înainte de rugăciunea în tăcere, le-ați explicat enoriașilor cum să se roage și cum să alunge toate grijile, cum să își deschidă mintea pentru a primi puterea lui Dumnezeu, care avea să le înlăture necazurile. Predica a urmat aceeași linie.

Am ieșit din biserică simțindu-mă mult mai bine. Apoi m-am rugat des ca să primesc ajutor și îndrumare și miercurea următoare am descoperit brusc că sunt bine, iar de atunci așa am rămas. Am început să mă bucur de munca pe care o fac. De câteva săptămâni, am început să dorm fără să mai iau niciun medicament. În biserică am găsit vindecarea, pentru că dumneavoastră mi-ați arătat cum să îl las pe Dumnezeu să mă ajute.“

Când a venit la biserică, această femeie era înfrântă, derutată, dezorganizată. Se pare că a avut trăsăturile mentale și spirituale care au ajutat-o să urmeze cu încredere și

o naivitate de copil procedurile sugerate. Puterea extraordinară a credinței a trecut în prim-plan în gândurile ei. Iar credința este punctul de contact cu puterea lui Dumnezeu. Stând complet relaxată în biserică, cu mintea deschisă și cu credință în suflet, puterea vindecătoare a lui Dumnezeu a început să o învăluie. I-a pătruns în viață prin intermediul efectului terapeutic profund. A făcut să dispară senzația de oboseală. Nervii i s-au relaxat. I-a pătruns în minte, în adâncul sufletului ei chinuit. Și a ajuns la locul din care izvorau necazurile. Apoi, o strălucire vindecătoare i s-a răspândit în minte, iar femeia s-a simțit schimbată.

Un prieten mi-a oferit o definiție excelentă pentru o slujbă religioasă de calitate: „Trebuie să creeze o atmosferă în care se poate înfăptui un miracol spiritual.“ În astfel de împrejurări, personalitatea unui om poate trece prin schimbări extraordinare, fiindcă starea de spirit este propice.

Am auzit o tânără fermecătoare spunând că, odată, stătea nepăsătoare în mijlocul enoriașilor, când l-a auzit pe pastor strigând următoarele cuvinte:

— Dumnezeu are puterea de a transforma o persoană ordinară într-una extraordinară, dacă acea persoană se va lăsa cu totul în voia puterii Domnului.

Aceste cuvinte au avut un impact atât de puternic asupra ei, încât i-au revoluționat modul de a gândi. În personalitatea ei (vlăguită, până atunci) a început să se producă o schimbare, iar în ziua de azi este o persoană minunată. Și-a dezvoltat un șarm nemaipomenit, abilități de conducere extraordinare și o viață spirituală molipsitoare. Zeci de oameni au fost schimbați, după ce au intrat în contact cu ea. Este o persoană cu calități personale rare și este dăruită cu toate trăsăturile și farmecele femeii moderne.

În toate grupurile din care face parte, ea este „sufletul petrecerii“.

Un bărbat mi-a scris în urma unei slujbe la care a participat în biserică. Problema lui era confuzia mentală. Se afla la New York pentru o întrunire care privea viitorul afacerii sale. Se negocia o investiție serioasă. Pe tot parcursul zilelor de joi, vineri și sâmbătă, el și asociații lui se străduiseră să obțină un răspuns, fără să reușească însă. Acest om era suficient de inteligent încât să înțeleagă că o tensiune mentală care se menține pe o perioadă lungă nu face decât să crească starea de confuzie, în loc să clarifice lucrurile. Uneori, pentru ca o idee să iasă la suprafață, trebuie să înlături tensiunea gândurilor și să îți relaxezi mintea. Așa că, în acea duminică, a mers la biserică și l-a auzit pe pastor sugerându-le enoriașilor să-și ștergă din minte toate problemele pentru un minut și să-și îndrepte gândurile spre Dumnezeu. Omul de afaceri nu mai auzise de această procedură, însă i-a plăcut logica din spatele ei, așa că a urmat întocmai indicațiile primite. El era expert în domeniul lui și venise la biserică pentru că se aștepta ca acolo să găsească un tratament spiritual special. Așadar, a urmat indicațiile așteptând să obțină rezultate – și le-a obținut.

Bărbatul povestește că, dintr-odată, așa cum lumina unui reflector se mișcă într-o sală de teatru întunecată pentru a lumina un obiect anume de pe scenă, răspunsul la problema lui i-a apărut în minte clar și complet formulat. Fără îndoială, faptul că se gândise încontinuu la această problemă pe parcursul zilelor anterioare contribuise la formarea unui răspuns, însă acesta i-a devenit clar abia când și-a relaxat mintea cu ajutorul terapiei spirituale.

Să vorbim despre un alt bărbat, figură proeminentă în viața financiară a orașului New York. Într-o zi, acesta m-a invitat să îi vizitez firma de pe Wall Street. Am văzut acolo o afacere importantă, foarte prosperă, care funcționa sub conducerea lui. După ce mi-a prezentat birourile și mi-a descris munca extraordinară pe care o desfășura, mi-a spus ceva surprinzător:

— Majoritatea oamenilor care lucrează pentru mine câștigă acum mai mulți bani pentru sine, iar această afacere a atins noi culmi, datorită revelației pe care am avut-o în biserica dumneavoastră.

Bărbatul a venit la biserică într-o duminică dimineață și a intrat cu totul în spiritul slujbei. Minte lui, foarte alertă și activă, a devenit extrem de perceptivă. Și astfel i-a venit o idee. Era vorba despre o schemă de profit care le permitea anumitor persoane să își depășească cu mult salariul obișnuit. Bărbatul a pus imediat în aplicare planul, iar rezultatele nu doar că au adus mai mulți bani tuturor celor implicați, dar și firma la rândul ei a depășit toate recordurile anterioare de profit. Cel mai bun loc de pe pământ pentru a descoperi idei inovatoare și fezabile pentru afacerea ta este o slujbă religioasă de genul celei descrise în acest capitol.

Astfel, puterea generată în biserică poate fi într-atât de uimitoare, încât ni se întâmplă să auzim adesea că viața oamenilor s-a schimbat complet, uneori instantaneu. Cu siguranță, cititorul a auzit povești despre transformări spectaculoase, care s-au dovedit benefice pentru viața celui care le-a resimțit ani la rând, uneori chiar până în ceasul morții. Explicația acestui fenomen stă în aceea că respectivele persoane au intrat în contact cu o putere întruchipată de o

anumită stare și atmosferă, dar și de credință. În conjunctura potrivită, acestea au avut un impact atât de profund asupra individului, încât obiceiurile anterioare au fost distruse, individul transformându-se, așa cum grăitor spune Noul Testament: „Deci, dacă este cineva în Hristos, este făptură nouă; cele vechi au trecut, iată, toate s-au făcut noi.“*

Enoriașii de la biserica mea au aplicat această tehnică timp de mai mulți ani. Cu toate acestea, la fiecare slujbă se adună sute de participanți, iar pentru mulți această procedură este cu totul nouă. Și ei, la rândul lor, povestesc că, atunci când își deschid mintea și cooperează cu forța spirituală invocată, obțin rezultate extraordinare.

Nu cu mult timp în urmă, am încercat să aplic această terapie într-o adunare dintr-un oraș aflat în sudul țării. Era un public în fața căruia nu mai vorbisem niciodată. Enoriașii parohiei erau cu totul străini de această procedură creștină. Predicam versetul: „Ascultați-Mă pe Mine, și viu va fi sufletul vostru“** și am spus că „a asculta“ înseamnă mai mult decât să auzi. Cuvântul are o semnificație adâncă, ce trimite la captivarea absolută a minții de prezența lui Dumnezeu. Am subliniat că asta înseamnă să auzi nu doar cu urechea, ci cu însăși esența interioară. Am explicat că „a asculta“ înseamnă a crede că se spune ceva ce are puterea de a pătrunde până în străfundul naturii umane și de a te elibera de orice te-ar putea știrbi, chinui sau strivi.

Le-am cerut enoriașilor din acea adunare uriașă să își imagineze puterea lui Dumnezeu curgând prin biserică și pogorându-se asupra lor. Am îndemnat fiecare persoană în parte să întoarcă spatele tuturor problemelor timp de un

* Corinteni II, 5:17. (n.tr.)

** Isaia, 55:3. (n.tr.)

minut petrecut în tăcere, în care să asculte cu atenție. Nu pe mine, vorbitorul, ci pe Iisus Hristos și cuvintele Lui: „Veniți la Mine, toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi.”*

M-am oprit din vorbit și am rămas nemișcat. Asupra mulțimii se coborâse o tăcere ca de moarte. După slujbă a venit la mine un om care mi-a spus că merge de ani buni la biserică, dar că, chiar și așa, temerile și grijile îi ocupă în continuare mintea și că, încă din copilărie, i-a lipsit încrederea în el însuși.

— Toată viața am fost închistat emoțional și sufletește și, chiar dacă am ajuns să am succes, el a venit în ciuda acestui fapt, nu datorită lui. Mereu am avut conflicte interioare, dar în clipa în care i-ați rugat pe oameni să asculte cu adevărat, m-am pierdut cu totul, m-am lăsat înrobit, a spus bărbatul cu o expresie de uimire. Apoi, după ce clipa aceea a luat sfârșit, mi-am revenit. Însă în acele momente în care am fost pierdut, m-am regăsit. M-am simțit ca și cum prin mine ar fi trecut un soi de putere, care a luat cu ea tot ceea ce m-a neliniștit ani de zile. Cred că, în sfârșit, sunt liber.

Ceea ce i s-a întâmplat poate fi explicat simplu: a intrat în contact cu o forță atât de mare, încât aceasta a pătruns în zona lui de control rațional și a reconstruit-o. Această putere, mai precis Dumnezeu, l-a creat de la bun început, iar ea este prezentă întotdeauna și ne poate recrea constant, dacă păstrăm un contact ferm și neîntrerupt. Atunci când acest contact este *rupt*, temerile și înfrângerile ies la suprafață și ne domină personalitatea. Dacă însă contactul e restabilit, elementele distructive sunt anulate și omul începe din nou să trăiască. În cazul de față, fenomenul pare

* Matei, 11:28. (n.tr.)

să fi avut loc instantaneu, așa cum se întâmplă adesea. Uneori poate fi nevoie de o perioadă mai lungă, însă ea marchează întotdeauna recrearea individului.

În continuare, voi detalia o tehnică simplă, dar funcțională, pentru o viață de succes. După cum spuneam în Introducere, nimic din ceea ce discutăm aici nu se bazează doar pe teorie. Fiecare principiu din această carte a fost enunțat în urma unor testări. Aceste principii chiar vor funcționa, atunci când vor fi puse în aplicare. Încrederea pe care o avem în aceste învățături are la bază faptul că ele au fost create pornind de la experiențe reale trăite de oameni, nu o dată, ci de nenumărate ori. Ele au efect de lege, pentru că s-au dovedit adevărate în urma unor demonstrații repetate. Dați-mi voie să punctez acest fapt: *Dacă veți pune în aplicare principiile de credință enunțate în această carte, atunci și voi vă veți putea șlefui fațetele dificile ale personalității. Și voi, la rândul vostru, puteți învăța cum să trăiți.* Nu are importanță la ce biserică mergeți – protestantă, catolică sau evreiască –, nu contează de câte ori ați dat greș în trecut ori cât de nefericiți sunteți în prezent. Indiferent de cât de lipsită de speranță ar putea fi situația voastră, dacă veți crede în principiile formulate în această carte și veți începe să le aplicați cu seriozitate, veți obține rezultate pozitive.

Vă îndemn să vă gândiți cu atenție la lucrurile extraordinare care se întâmplă adesea în biserică și vă sugerez să vă lăsați pe mâna terapiei credinței. Nu mă refer doar la consilierea individuală, ci vă sfătuiesc să luați în considerare și efectele uimitoare pe care terapia de grup le-ar putea avea asupra voastră.

Însă, pentru a vă bucura de toate beneficiile mersului la biserică, este nevoie de anumite deprinderi. Rugăciunea nu este ceva ce se face la întâmplare. Este o artă. Cei care, prin studiu și practică, devin experți ai mersului la biserică, stăpânesc cea mai importantă dintre abilități: puterea spirituală. Pentru a deveni și voi ca ei, vă sugerez următoarele zece reguli, care vă vor ghida în deprinderea acestui meșteșug. Puneți aceste reguli în practică în mod constant și, într-o zi, ceva măreț vi se va întâmpla și vouă:

1. Privește mersul la biserică la fel ca pe o artă cu reguli clare ce trebuie urmate, o artă pe care o poți deprinde.
2. Mergi în mod regulat la biserică. O rețetă pe care un doctor o prescrie ca tratament regulat nu va avea efect, dacă va fi luată o dată pe an.
3. Petrece o seară de sâmbătă liniștită și bucură-te de un somn bun. Pregătește-te astfel pentru ziua de duminică.
4. Mergi la biserică având mintea și trupul relaxate. Nu te grăbi. Mergi liniștit, încet. Lipsa tensiunilor este o condiție necesară pentru a participa la slujbă așa cum se cuvine.
5. Mergi la biserică plin de bucurie. Biserica nu este un loc sumbru. Creștinismul este ceva radios, este bucurie. De religie ar trebui să ne bucurăm.
6. Stai liniștit în strană, cu picioarele pe pământ și mâinile relaxate în poală sau pe lângă corp. Lasă-ți trupul să ia forma stranei. Nu fi rigid. Puterea lui Dumnezeu nu poate ajunge până la esența ta printr-un corp și o minte închise.

7. Nu-ți lua cu tine la biserică „problema“ de moment. Gândește-te la ea pe-ndelete în timpul săptămânii, însă duminica las-o să „dospească“. Pacea lui Dumnezeu aduce cu sine o energie creatoare, ce înlesnește procesul intelectual. Vei primi ajutor pentru a-ți rezolva problema.
8. Nu veni cu rea-voință la biserică. Atunci când ținem în noi o supărare, curgerea puterii spirituale este blocată. Pentru a alunga gândurile rele, roagă-te în biserică pentru cei pe care nu îi ai la inimă ori pentru cei care nu te au pe tine la inimă.
9. Practică arta contemplației spirituale. În biserică, nu te gândești la tine însuși. Gândește-te la Dumnezeu. Gândește-te la ceva frumos și pașnic – de exemplu, la râul în care ai pescuit cu o vară în urmă. Ideea este să te îndepărtezi de lume, să te retragi mental într-o atmosferă senină și înviorătoare.
10. Mergi la biserică așteptându-te ca ceva extraordinar să ți se întâmple. Crede cu tărie că slujba creează o atmosferă în care poate avea loc un miracol spiritual. Viața multor oameni s-a schimbat în biserică, prin credința în Hristos. Crede cu tărie că ți se poate întâmpla și ție.

Aș putea invoca mulțimi întregi de oameni capabili să depună mărturie despre lucrurile extraordinare ce se petrec în biserică, lucruri care schimbă viața. Cu toate acestea, o persoană anume îmi vine acum în minte. Într-o dimineață de luni, la prima oră, am primit un telefon de la un domn care m-a întrebat dacă primisem formularul pe care îl trimisese la biserică cu o noapte în urmă. (Punem

în fiecare strană formulare simplu concepute, în care oamenii își pot exprima dorința de a începe practicarea vieții spirituale.)

Acest bărbat completase una dintre fișe cu o noapte în urmă și acum mă grăbea să vin la el de îndată. Era atât de insistent și părea că acest lucru înseamnă atât de mult pentru el, încât am plecat de la birou și m-am dus să-l văd. Am descoperit că se afla în fruntea unei mari organizații. Ocupa un birou spațios, care era echipat cu toate utilitățile necesare unui om important. Era o persoană tăcută și demnă, având una dintre cele mai impresionante personalități din câte am cunoscut.

— S-a întâmplat ceva care a schimbat totul și trebuia să vă vorbesc neapărat despre asta, pentru că s-a petrecut în biserica dumneavoastră, seara trecută.

Apoi bărbatul a început să-mi povestească pe un ton moderat experiența pe care o trăise. Totuși, în spatele aparenței sale calme, entuziasmul intens era evident.

— Eu nu sunt un om bisericos! a declarat el. Ca să fiu sincer, în ultimii douăzeci de ani abia dacă m-am dus de câteva ori la biserică. Eram prea ocupat sau cel puțin așa am crezut. De ceva timp simțeam că ceva lipsește, deși părea că am totul – bani, carieră, prieteni, influență și putere. Însă știți cum este, câteodată mâncarea nu are niciun gust. Ei bine, viața nu avea niciun gust pentru mine. Savoarea ei nu mai era aceeași pe care o simțeam în tinerețe. Am dus o viață decentă, nu mi s-a întâmplat nimic dramatic, care să mă întoarcă de la păcat, pentru că adevărul este că nu am păcate grave. Pur și simplu, viața nu mă mai încânta – asta, până seara trecută.

Apoi bărbatul a început să îmi spună vechea poveste: îngrijorarea, temerile, iritabilitatea și antagonismul, ca aspecte obișnuite ale vieții de zi cu zi. Se vede că el nu considera aceste lucruri ca fiind păcate, însă în ele își avea rădăcina nemulțumirea care îl afecta.

— În fine, a continuat bărbatul, seara trecută s-a întâmplat să merg pe Fifth Avenue. Am trecut pe lângă biserica dumneavoastră. Tema afișată la avizier m-a făcut curios, deci am decis să intru. Ajunsesem târziu, așa că singurul loc pe care l-am găsit a fost în spate, într-o lojă. Primul lucru care m-a surprins a fost că biserica era plină. Nu îmi închipuiam că oamenii mai merg la biserică, mai ales duminica seara. Însă, ce-i drept, a trecut ceva timp de când am mers eu ultima oară la slujbă și nu mai știu prea multe despre asta. M-am trezit că mă las cuprins de starea și de atmosfera locului. Era prietenos și plăcut, familiar. M-am simțit învăluit de o stare de mulțumire – eu, care arareori m-am bucurat de seninătate. În predica pe care o țineți explicați că, dacă în acea adunare există cineva necăjit de vreo problemă, acea persoană ar putea să o rezolve, dacă și-ar deschide mintea spre Dumnezeu. Bănuiesc că este un mod foarte simplist de a exprima ceea ce ați spus, însă aceasta este ideea cu care am rămas. Erați foarte convins de ceea ce spuneți și v-ați ilustrat predica cu exemple despre oameni care făcuseră întocmai cum ați zis și căroră li se întâmplaseră lucruri extraordinare. Eram extrem de interesat de acele povestiri și brusc mi-am dat seama că doream să mi se întâmple și mie ceea ce li se întâmplase acelor oameni. Apoi ați spus că în strană se află un formular în care putem scrie dacă ne dorim să avem parte de aceste lucruri. Am luat formularul, însă nu am reușit să mă conving să îl semnez. L-am pus în buzunar și m-am întors la hotel, m-am întins

în pat și m-am culcat. Dar în toiul nopții m-am trezit brusc. Era puțin peste ora 3.00 dimineța. M-am străduit să adorm din nou, însă mă simțeam cuprins de un entuziasm straniu, așa că m-am ridicat din pat și m-am așezat pe scaun. Amintirea slujbei de la biserică mi-a revenit în minte și, dintr-odată, m-am gândit la formular. L-am luat și am început să îl citesc din nou. Cum citeam, am înțeles că trebuie să îl semnez. M-am trezit spunând o rugăciune. Și am semnat formularul. Apoi am simțit că trebuie să vi-l trimit imediat, așa că mi-am luat pe mine halatul și am coborât în hol. Am stat câteva clipe în fața cutiei poștale, cu formularul în mână. Am ezitat un moment. Era atât de ciudat că eu, Bill, făceam așa ceva. Devenisem brusc sentimental? Îmbătrânisem? Mă întorceam, oare, spre religie la bătrânețe? Dar 56 de ani nu înseamnă că ești bătrân, nu-i așa? Apoi mi-am desfăcut degetele și am dat drumul formularului. L-am întrezărit o secundă alunecând în cutia poștală, după care a dispărut.

Bărbatul și-a întors spre mine privirea extrem de intensă.

— În secunda în care am dat drumul foii, ceva s-a întâmplat cu mine. Am devenit nespus de fericit.

Și cu aceste cuvinte, spre surprinderea mea, și-a lăsat capul pe birou și a început să plângă. Mă simt întotdeauna rușinat când văd un bărbat plângând, așa că am rămas nemîșcat și l-am lăsat să-și descarce sufletul. În cele din urmă, și-a ridicat fruntea și, fără să își ceară scuze, a zis:

— Simt că, dintr-odată, întreaga mea viață s-a deștelescit și sunt atât de fericit încât am vrut să veniți imediat, ca să vă povestesc asta. De acum înainte știu răspunsul la toate problemele mele. Am găsit pacea și fericirea.

Acest domn a mai trăit trei ani după acest moment, însă eu îmi voi aminti mereu de el ca fiind una dintre cele mai grozave persoane din câte am cunoscut. El a mers la biserică și acolo i s-a întâmplat ceva măreț, care i-a schimbat viața cu totul.

Același lucru se întâmplă în bisericile de pretutindeni, în fiecare duminică sau oricând se ține o slujbă. Dacă încercați, lucrul acesta extraordinar vi se poate întâmpla și vouă.

Și acum, iată ceva important de reținut. Fixați-vă în minți cu fermitate acest gând, până când el va ajunge să vă domine conștiința: Nu e obligatoriu *să fii înfrânt!* Viața poate fi o experiență extraordinară. Tehnicile și metodele propuse în carte vor funcționa, dacă le veți pune în aplicare.

CAPITOLUL DOI

Nu ține supărările în tine

LA UN CHIOȘC CU ZIARE dintr-o gară mi-a fost atrasă atenția de o serie de cărți și reviste care tratau problemele obișnuite ale existenței.

— Observ că aveți o mulțime de volume pe această temă! i-am spus vânzătoarei.

— Mda... mi-a răspuns ea într-un limbaj argotic. Și vă zic io că genu' ăsta se vinde foarte bine.

— Mai bine decât romanele polițiste și revistele cinematografice? am vrut să aflu.

— Da, mai bine decât toate astea. Întrec chiar și poveștile de dragoste! Credeți-mă, a declarat fata, pe genul ăsta de cărți de dezvoltare personală ne bazăm ca să facem profit.

— Care este motivul? am întrebat.

— Răspunsul este simplu! Sărmanii (clienții, adică), sunt vai de capul lor. Au atâtea lucruri de care vor să scape – în primul rând de ei înșiși, cred.

Femeia a făcut o pauză, apoi a continuat:

— Presupun că sunt în căutarea cuiva care să îi scape de toate necazurile.

Cu timpul, înveți să nu mai fii surprins de înțelepciunea care vine din cele mai neașteptate locuri. O vânzătoare cu un ascuțit spirit de observație, aflată zilnic în serviciul publicului, poate ajunge să cunoască în amănunt natura umană și nevoile oamenilor.

În timp ce mă îndepărtam, cuvintele ei pline de înțelepciune îmi răsunau în urechi: „Sărmanii, sunt vai de capul lor... Sunt în căutarea cuiva care să îi scape de toate necazurile.“

Bineînțeles, este vorba de un număr imens de oameni, însă cineva trebuie să îndeplinească această funcție de eliberare a omului modern. Pentru a face față nevoilor acestora, a fost creată o profesie nouă, aceea de consilier de dezvoltare personală. În sens strict, ea nu este cu totul nouă, pentru că au existat dintotdeauna oameni care s-au ocupat de problemele personale ale altora. Cu toate acestea însă, abia în ultimii ani a devenit o specializare.

Oamenii noilor vremuri par să fi dezvoltat tensiuni mai acute, o mai mare nervozitate, temeri mai adânci, anxietate mai profundă, precum și mai multe complexe și nevroze severe. Este una dintre caracteristicile timpurilor pe care le trăim. Pentru că era absolută nevoie de un antidot, serviciile de consiliere personală au ajuns să se dezvolte. Acestea sunt oferite în mare parte de psihiatri, psihologi, clerici, asistenți sociali și, bineînțeles, medici.

Trebuie avut în vedere faptul că cei care apelează la astfel de noi servicii nu sunt oameni cu tulburări mentale ori cu probleme patologice. Scopul primar al acestei profesii este acela de a-i menține sănătoși pe oamenii sănătoși. Consilierea este mai degrabă preventivă decât curativă, însă este și curativă. Se ocupă de anxietățile, temerile, reacțiile

negativiste și de culpabilitate ale omului obișnuit. Omul modern începe să își dea seama că fericirea și productivitatea își au rădăcina în mintea lui; învață că starea sănătății lui emoționale arată dacă se va bucura de pace, seninătate și putere. Iar sănătatea mentală, emoțională și spirituală este esențială pentru a avea succes în viață.

Expertii în productivitate știu că, pentru a avea succes într-o afacere sau în orice fel de activitate, trebuie să ai o personalitate bine centrată, bine organizată. Oamenii nu au parte de eșecuri doar din cauza lenei sau a lipsei unor abilități, ci din cauze mult mai profunde, legate de atitudinea mentală și reacțiile emoționale nepotrivite.

În majoritatea cazurilor, omul de rând nu înțelege aceste reacții și influența lor fundamentală asupra tuturor acțiunilor lui. Un consilier profesionist îl ajută să se cunoască, să înțeleagă de ce face ceea ce face. Te învață cum să îți analizezi motivele, obiectivele și reacțiile. Așa cum este bine să mergi periodic la dentist sau la medicul de familie, la fel de înțelept este să te duci în mod regulat la sfătuitoarea tău spiritual pentru un „consult“. Atunci când începi să te simți neliniștit și dezorganizat, mergi la consilierul tău și spune-i cu sinceritate ce te tulbură. S-ar putea să te elibereze de acești factori nefericiți, care te fac unul dintre numeroșii oameni pe care vânzătoarea de mai sus îi caracteriza cu următoarele cuvinte: „Sărmanii, sunt vai de capul lor.“

Voi folosi un exemplu, pentru a explica abordarea științifică din spatele consilierii religioase. Un bărbat, care ajunsese cu nervii întinși la maximum, a venit pentru o ședință. Mintea îi era cuprinsă de atâta panică, încât nu își mai putea face munca așa cum trebuie. Ocupa o poziție importantă, însă scăpase cu totul frâiele. Încă nu suferise o

cădere nervoasă, dar se îndrepta cu rapiditate exact spre asta. Medicul lui curant îi spusese fără ocolișuri că nu îi poate prescrie alte medicamente în afară de sedative. I-a recomandat să consulte un psihiatru, însă chiar când pacientul se pregătea să iasă din cabinet, medicul s-a răzgândit.

— Poate că ar fi mai bine să mergeți la un pastor! I-a sfătuit el.

Medicului îi trecuse ca un fulger prin minte ideea că, poate, necazul acestui om făcea parte din sfera de care se ocupă pastorii.

— Într-un anumit sens, a spus acesta, pastorii sunt și ei doctori. Adică, sunt doctori ai sufletului și, de foarte multe ori, necazurile sufletului sunt cele care ne îmbolnăvesc mintea și spiritul, ba uneori, chiar și trupul.

Pacientul acesta a venit la mine. Nu era unul dintre enoriașii mei, nici nu îl mai întâlnisem până atunci. Adevărul e că nu știam nimic despre el. După ce am schimbat câteva cuvinte, a devenit evident că voia să mi se confeseze, iar eu l-am încurajat să o facă. După ce și-a limpezit gândurile cu totul (și avea destule pe suflet care să-l îmbolnăvească), am întrebat:

— De ce nu ați mers să vorbiți cu pastorul dumneavoastră despre asta?

— Ah! a zis el cu o expresie uluită. Pe el îl cunosc prea bine.

— Ce vreți să spuneți cu asta? am întrebat.

— Păi, vedeți dumneavoastră, mi-e prieten apropiat. Familiile noastre iau din când în când masa împreună. Copiii lui îi cunosc pe copiii mei și, ei bine...

A adăugat blând:

— E pastorul meu. Ar fi șocat să audă toate lucrurile acestea.

— Încercați întotdeauna să vă prezentați cât mai bine în fața pastorului dumneavoastră, așa este?

— Păi, desigur! Asta face toată lumea. Pur și simplu, nu vrei ca pastorul tău să știe ceva rău despre tine.

— Să înțeleg că nu sunteți foarte apropiat nici de doctorul dvs.

— Ba da! Doctorul îmi este bun prieten, la fel ca pastorul.

— Doctorul v-a operat vreodată? l-am întrebat.

— Ah, da! De două ori!

— Înseamnă că doctorul dvs. vă cunoaște și pe dinafară, și pe dinăuntru. Nimic din trupul dvs. nu îi este necunoscut, corect? Și, cu toate acestea, nu vă este rușine de el, nu-i așa, când vă întâlniți la cină. Nu vă gândiți, în timp ce îl priviți pe doctorul așezat la masă, în fața dvs., că ar putea spune cu voioșie: „Ah, i-am văzut măruntaiele amicului meu! Știu exact cum arată.” Bineînțeles, doctorul nu are timp să se gândească la intestinalele dvs. Pentru el, este un aspect care ține de profesie. Când e vorba de ceva legat de profesie, el vă vede ca pe un pacient și în timpul unor astfel de întâlniri este în esență un om de știință, deși, desigur, ține la dvs. pe plan personal. Iar atunci când sunteți într-un cadru social, se gândește la dvs. doar ca la un prieten, nu ca la un pacient. Doctorul are dreptul, pe durata interacțiunilor sociale și prietenești, să fie scutit de îndatoririle lui profesionale, care îi cer să se gândească la bolile și la intestinalele oamenilor.

Am continuat:

— Deci, nu vă închipuiți că, atunci când pastorul vine să cinați, stă în fața dvs. la masă și își spune: „Ah, îmi amintesc ce mi-a mărturisit despre el. Știu ce a făcut. Îi cunosc toate ascunzișurile morale și spirituale.“ Ceea ce spuneam despre doctor, se aplică și în cazul pastorului. Și el vrea să se bucure de relațiile de prietenie, atunci când socializează. Pastorul vede atât de mult din durerile, necazurile și urâtenia vieții încât, atunci când își încheie ședințele, vrea să scape de povara lor; prin urmare, a învățat cum să și le alunge din minte. Țineți aminte că pastorul este un profesionist. Atunci când relaționează cu o persoană ca pastor și paroh, el își pune în aplicare toate cunoștințele spirituale, psihologice și științifice. Este cu totul obiectiv și vede persoana cu care are de-a face ca pe un pacient căruia trebuie să-i găsească un leac. Atunci când, mai târziu, se întâlnește cu aceeași persoană într-un cadru social, este foarte probabil ca ceea ce i-a fost spus la consultație nici să nu-i treacă prin minte. Vorbesc din experiență, pentru că mulți oameni pe care i-am consiliat au venit la mine după șase luni sau un an și eu n-am putut să-mi amintesc pentru nimic în lume vreun detaliu din povestea lor.

Am punctat apoi:

— Și este absolut normal să fie așa, pentru că eu intru în contact cu o mulțime de oameni și nu ar fi cu puțință să îmi împovărez mintea cu detaliile tuturor lucrurilor pe care toți mi le împărtășesc. Aș suferi o cădere nervoasă, dacă aș încerca așa ceva. E în firea lucrurilor ca pastorul care consiliază să nu păstreze în minte astfel de chestiuni.

Personal, eu nici măcar nu țin o „anamneză“. Nu păstrez însemnări scrise de niciun fel. Discuțiile sunt cu totul confidentiale. Dacă o persoană se întoarce pentru consiliere și

nu îmi amintesc faptele prezentate anterior, trebuie ca aceasta să îmi dea măcar câteva detalii, pentru a-mi reîmprospăta memoria.

La baza relației dintre pastor și enoriașii lui se află și ideea legăturii dintre un tată și copiii săi. Biserica Catolică accentuează faptul că preotul este tatăl spiritual, iar Biserica, mama întregii omeniri. Preotul, în calitate de părinte, reprezintă Biserica-mamă, care își îndreaptă grija spre copiii ei spirituali. Protestanții nu au avut niciodată acest concept, însă ceea ce îi este spus unui pastor este păstrat, desigur, în absolută și sacră confidențialitate. El nu va dezvălui niciodată o mărturisire care i-a fost făcută în calitate de pastor. Preotul este, de asemenea, mijlocitorul lui Dumnezeu, prin aceea că este cel care îi păstorește spiritual pe enoriași.

Este important să ne gândim la pastor ca la un om de știință, cu care putem vorbi la fel de liber și căruia putem să-i facem aceleași confidențe ca unui medic. Adevărata poziție pe care o ocupă în comunitate poate fi considerată aceea de om de știință al vieții spirituale, o poziție pentru care este pregătit special. El are dreptul „să își pună servieta în cui” la fel ca orice alt om cu pregătire în domeniul științei (nu pentru practicarea medicinei, fiindcă nu ar interveni niciodată în treaba doctorului, ci pentru propria sferă). Pastorul trebuie privit în comunitate ca un om de știință priceput, bine instruit – un păstor al sufletului și un doctor al firii.

Un medic de renume, dr. James H. Means de la Spitalul General din Massachusetts, profesor de medicină internă la Universitatea Harvard, spunea: „Pacientul, atunci când este bolnav, ar trebui să își cheme preotul la fel de repede

ca pe doctor.“ Prin urmare, nu te gândești la pastor doar din punct de vedere social. Nu exagera caracterul sacru și pios al chemării sale. Nu te rușina să îți spui totul, sincer și direct. El a auzit și, probabil, a avut de-a face cu orice problemă sau păcat de care ai putea aduce tu vorba. Nu există nimic din ceea ce ai făcut sau ai putea face care să nu i se fi prezentat în trecut sub forma unei probleme a altcuiva. Nu va fi șocat și nici nu îți va pierde considerația și respectul față de tine, de vreme ce are o înțelegere adâncă și filosofică a naturii umane. Orice lucru rău i-ai mărturisit, el este învățat să vadă binele din tine și să te ajute să îl faci să domine. Îți va oferi bunătate și înțelegere și te va susține, folosindu-se de toate competențele sale.

Din ce în ce mai mulți oameni învață în ziua de astăzi să se gândească în acest fel la preoți, iar rezultatele acestei recent instituite relații sunt încurajatoare, uluitoare chiar. Serviciile de consultanță au devenit o parte integrantă a oricărei parohii protestante. Cunoștințele psihologice și psihiatrice sunt folosite la scară largă. Pastorii, bineînțeles, nu încalcă prerogativele psihologilor și psihiatrilor acreditați și sunt extrem de atenți să nu intervină în afara propriilor cunoștințe. Ei își rezervă însă ore speciale pentru cazul în care enoriașii lor sau orice alt membru al comunității, de altfel, ar avea nevoie de consultații. În plus, preoții dezbate în predicile lor problemele simple, de bază ale oamenilor. În consecință, oamenii au început să devină din ce în ce mai conștienți că pastorii sunt cu adevărat ceea ce le spune numele: persoane care înțeleg ființa umană și care știu cum să o scape de necazuri, ajutând-o astfel să își construiască o viață împlinită.

În ziua de azi, mulți preoți tineri fac cursuri cu psihologi, psihiatri și alți medici, nu pentru că și-ar dori o diplomă în medicină – foarte puțini își doresc asta –, ci pentru a înțelege mai bine de ce oamenii fac ceea ce fac. Bineînțeles, în cazul multor probleme, soluția este mai profundă decât medicația sau operațiile. Poate că acești pastori sunt mai bine calificați decât cei din generațiile trecute să își exercite darurile hărăzite lor de Marele Doctor, pentru că știința lor despre credință ca terapie este, probabil, mai mare.

În unele cazuri, preoții au organizat în biserică funcționarea unei echipe compuse din medici extraordinari, psihiatri, psihologi și asistenți sociali, care sunt bucuroși să lucreze pe baza principiilor clinice sau în calitate de consultanți.*

Având în vedere aceste servicii disponibile omului modern, orice persoană poate beneficia de mângâiere sufletească și de alungarea necazurilor care îi împovărează mintea. Așa că... nu ține supărările în tine. Mergi la un consultant care te poate ajuta. Mergi la preot așa cum ai merge la doctor.

Îmi dau seama că acest sfat este în opoziție cu un eroism destul de des întâlnit, însă fals. Oamenii zic: „Îmi țin necazurile pentru mine.“ Cuvintele acestea sunt spuse de obicei cu impresia că o astfel de atitudine va fi lăudată. Dacă nu vorbești despre necazurile tale, ești considerat adesea puternic și rezistent. În anumite împrejurări, este de aplaudat

* În cadrul Marble Collegiate Church (biserica de pe Fifth Avenue din New York, unde sunt eu pastor), eminentul psihiatru dr. Smiley Blanton conduce o clinică, asistat de alți trei psihiatri, un psiholog și un psihiatru social. Este una dintre primele clinici psihiatrico-religioase create în bisericile americane. (n.aut.)

și, uneori, poate fi ceva eroic, chiar excepțional. Cu toții cunoaștem oameni care suferă de ani de zile și care au trecut prin asta cu tărie de caracter, fără să lase să li se citească pe chip durerea. Oameni care nu i-au chinuit pe cei dragi, nu și-au necăjit familia și prietenii vorbind mereu de suferința lor.

Pe de altă parte, unele persoane par să se transforme în niște adevărați plângăcioși și văicăreți. Sunt victime ale autocompătimirii și se gândesc tot timpul la sine. Nu își țin necazurile doar pentru ei, dar ar trebui să învețe să o facă. Ei vor ca toți ceilalți să suporte păsurile în locul lor, dar oamenilor nu le place să adune ca într-un depozit necazurile celorlalți. Ella Wheeler Wilcox o spune bine:

Râzi, iar lumea va râde cu tine;

Plângi, dar vei plânge singur.

Totuși, strategia de a ține totul în tine poate fi periculoasă. Uneori, conștiința umană trebuie să se elibereze de ea însăși. Omul nu poate să strângă în sine la nesfârșit vina, problemele și necazurile care l-au afectat. Cum spune o vorbă din popor, uneori este mai bine „să spui ce ai pe inimă“. Cuvântul „inimă“ este bine folosit în această zicală, pentru că, din moși-strămoși, inima a fost considerată centrul vieții emoționale.

În stil mai literar, Shakespeare dă același sfat:

Nu poți să vindeci o bolnavă,

Să smulgi din minte un alean adânc,

Să ștergi o frământare scrisă-n creier,

*Și cu vr'un antidot blând al uitării
Să-i curăți sânul de-acel vraf de chin
Primejdios ce inima-i apasă?**

Descătușarea interioară este o necesitate pentru toți oamenii. Sufletul trebuie descărcat. Este periculos să cari unele lucruri prea mult cu tine, pentru că s-ar putea întoarce împotriva ta. Așa că nu ține supărările în tine. Mergi la cineva care știe cum să le descâlcească și este priceput în consiliere. Cei care urmează această procedură, care apelează la pastorul lor, la rabin, la preot, la psihiatru ori psiholog sau la orice alt tip de consilier calificat, poate chiar la un prieten înțelept și înțelegător, au numai de câștigat. Adevărat, sunt cu totul alinați și uită de supărările care îi chinuiau.

Consilierul identifică și alungă din minte ideile și gândurile care provoacă suferință, făcând loc astfel pentru gânduri noi, vindecătoare. Este imposibil să alungi un gând prin simpla dorință de a face asta. Dacă, prin puterea voinței, acesta este îndepărtat pe moment, odată ce intenția conștientă și presantă a încetat sau imediat ce omul și-a lăsat garda jos, gândul dă din nou buzna în minte. Singura metodă permanentă și de succes este să înlocuiești gândurile distructive cu unele bune, să înlocuiești gândurile bolnave cu unele sănătoase. Pentru a reuși asta, consilierul face uz de tehnici speciale.

În încăperea unde țineam ședințele de consiliere individuală, un bărbat și-a descris mâhnit starea în care se afla. Era bancher într-un mic oraș, un om influent în comunitatea

* Shakespeare, *Macbeth* în „Opere II”, trad. Adolphe Stern, Cultura Națională, București, 1922. (n.tr.)

sa. Un bărbat cu un caracter fără pată, care era privit cu mult respect.

— Pur și simplu, nu înțeleg! mi-a zis el. Duc o viață decentă și încerc să ajut oamenii în diferite feluri, dar sunt trist. De fapt, a concluzionat el, sunt de-a dreptul nefericit.

Cercetările au scos la iveală o stare interioară conflictuală. Bărbatul era plin de temeri și anxietate și avea nu puține resentimente, precum și ură în suflet. După ce l-am convins să vorbească, a început să devină evident că, în orașul lui, existau mai mulți oameni decât își imaginase care îl iritau și pe care îi detesta. Avea o puternică dorință de răzbunare, însă educația religioasă severă pe care o primise îl ajutase să sublimizeze o mare parte din acest antagonism. Totuși, nu își alungase resentimentele. Nu făcuse decât să le reprime cu forța, iar acum suporta o presiune asemănătoare celei pe care ar crea-o aburul înăbușit.

La început, a dezvăluit șovăielnic câte ceva, însă după ce și-a dat drumul și barierele rușinii și ale timidității au fost ridicate, a fost ca un torent.

L-am ascultat cu răbdare. Nu sfatul meu era cel mai important, ci faptul că trebuia să îmi spună tot. Cu alte cuvinte, trebuia să dea afară tot din el. Era nevoie de un catharsis mental complet.

Ce sfat aș fi putut să îi dau? Să se roage! Bine, dar asta făcuse întreaga viață. Să citească Biblia! Desigur, însă el citea Biblia zilnic. Niște cuvinte religioase pronunțate de formă n-aveau să fie îndeajuns. Era evident că trebuia să abordez situația lui într-o manieră simplă, însă nouă și originală.

Personal, întotdeauna am considerat că religia creștină nu a fost simplificată suficient, nici măcar pentru un bărbat educat ca pacientul meu. Ar trebui să învățăm că metoda