

SENSUL VIETII: CE VREM SAU CE PUTEM?

„Nu vei fi niciodată fericit dacă vei continua să cauți ce este fericirea.

Nu vei trăi niciodată dacă vei căuta sensul vieții.”

Albert Camus

Probabil și voi, ca și mine, în anii mai tineri de zburci și frământări, căutați încă autori și titluri de cărți în care să găsiți niște rețete, un model „de-a gata” (e adevărat, al altcuiva, dar ce mai contează, dacă a funcționat!). Și modelul să mai fie bun de urmat și poate chiar fără mari eforturi... pentru a ajunge la sensul vieții (culmea, chiar a noastre!).

Trebuie să vă dezamăgesc: nu există așa ceva. Nu există vreun manual, cu reguli clare, criterii pentru

fericire și instrucțiuni de urmat, pentru a avea o viață plină de sens. Este adevărat însă că există altceva: un fel de „decalog” pentru ca alții să zică despre tine că viața ta are sau nu are sens, ca mai apoi să ajungi și tu să crezi asta! Acest „decalog” se constituie, bineînțeles, în strânsă relație cu contextul cultural, social, economic și politic în care trăim și ai cărui „consumatori” suntem. Pentru ziua de azi, în țări precum Moldova, acesta ar putea avea următoarele repere:

- să vii dintr-o familie bună, cu neamuri multe;
- să faci o școală bună;
- să-ți permiți multe/să ai o tinerețe interesantă;
- să întâlnești marea ta dragoste;
- să obții o bursă peste hotare;
- să ai mulți prieteni și să fii lider de opinie printre ei;
- să ai o pasiune care să-ți placă și care să-ți aducă satisfacții;
- să-ți realizezi visurile (din copilărie sau actuale);
- să ai o poziție socială bună, să-ți fie recunoscute performanța și realizările;
- să acorzi timp și alte resurse unor cauze sociale, umanitare etc.

Lista poate fi prelungită și detaliată, sau dimpotrivă. Nu acesta e esențialul. Paradoxul este următorul: ce se întâmplă cu cei care nu corespund acestui decalog? Ce se întâmplă cu cei care nu au cunoscut marea iubire sau al căror părinte este alcoolic? Sau cu acei a căror îndeletnicire este plictisitoare... cei care nu-și pot realiza visurile sau cei care au absolvit o școală, dar au pregătire sub nivel? Oare viața lor nu are sens? Oare viața lor e un fiasco? Nu cred. Deși întâlnesc mult prea des asemenea mostre de gândire. Convenționalismele și presiunile sociale pentru fericire și succes, noroc și împlinire sunt multe și dure, exacte și urgente, aproape imposibile în așa garnitură și uneori ridicol de înguste.

Cred că sunt printre voi și unii care aveți la activ tot decalogul sau cunoașteți pe cineva care corespunde într-un tot al acestor criterii.



Aureliu Busuioc,
Valentina Rusu-Ciobanu

Și totuși este nefericit. De ce oare? Care este explicația? Psihologii (mai ales cei care reprezintă curentul cognitivist) au încercat să clarifice acest fenomen. Ceea ce dă sens

vieții noastre nu este, în esență, ceea ce avem sau ceea ce obținem, ci modul în care ne privim viața, felul în care percepem (și pricepem!) ceea ce avem sau obținem. Simțiți diferența?

Un prieten anacronic de-al meu, Epictet, un fost sclav care a devenit om liber, spunea acum mai bine de două mii de ani: „Oamenii sunt răvășiți nu de lucruri, ci de judecățile pe care le au despre acestea”.

Mergând mai departe, psihologii au ajuns să configureze o triadă a viziunilor negative, ca fiind o sursă a nefericirii oamenilor. În primul rând, persoana se percepe pe sine în mod negativ. Apoi, are așteptări negative față de viitorul său, care i se pare sumbru și amenințător, și în al treilea rând, vede mediul ambiant ca unul extrem de neprietenos și neplăcut. Astfel, persoana ajunge să gândească în felul următor: Nu sunt bun/ă de nimic, nu mă așteaptă

nimic bun în viitor și lumea asta, în general, e o mare mizerie...

Nu o bună meserie dă sens vieții noastre, precum nici banii mulți sau familia bună... Nu putem zice că viața noastră este mereu colorată în roz, precum la fel de fals ar fi să zicem că e doar colorată în negru... Cromatica vieții doar noi o stabilim, întrucât culoarea pe care o atribuim lucrurilor și evenimentelor din viața noastră depinde doar de noi!

Putem corespunde cu toții criteriilor din decalogul de mai sus, dar diferența între noi o va face modalitatea prin care trăim ceea ce avem și ceea ce ni se întâmplă. Din nefericire, societatea cu exigențele ei deformează și mutilează deseori oamenii. Acest model de societate, bazat pe performanță și care ne impune așteptări explicite cu privire

la toate, ne dă deseori senzația că anume așa trebuie înțeles sensul vieții: exigențe materiale, de frumusețe, de studii, de greutate etc., precum și altele – psihologice, de genul comportamentului ecologist, participării la acțiuni caritabile etc. Toate acestea sunt, în esență, lucruri extraordinare, în mod evident, dar nu toți suntem capabili de ele. Iar această constatare, a unor limite personale, pe care le avem, nu trebuie să ne invalideze ca persoane, și nici să ne categorisească în vreun fel, și mai ales să ne expedieze în Clubul celor cu o viață fără sens.

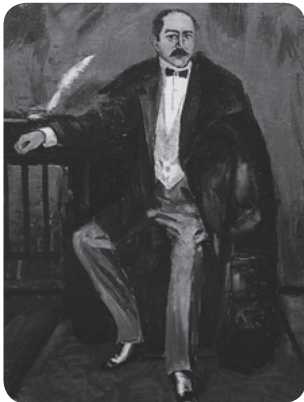
Sensul vieții este individual. Este sensul vieții tale și nu cel pe care ți-l impun cei din jur. Nu există un sens al vieții standardizat și nu există unul care să fie din punct de

vedere psihologic corect. Suntem diferiți. Și tot așa – diferit – este și sensul vieților noastre.

Sensul vieții este în dinamică și metamorfoze continue, în funcție de evenimentele care ni se întâmplă, de persoanele pe care le cunoaștem, de lucrurile pe care le obținem. Schimbarea priorităților, a valorilor și contextul deseori produc modificări esențiale și în conținutul sensului vieții.

Fiecare are itinerarul său, pe parcursul căruia există momente critice, de maximă responsabilitate, în care discuțiile și dilemele cu privire la sensul vieții sunt reanimite, întâmplându-se cel mai des în adolescență și la bătrânețe.

Te invit să încerci un simplu exercițiu – **Bilanț de educație** – încercând o analiză față de:



Costache Negruzzi,
Mihail Greuc

- ceea ce vrei să moștenești de la părinți: valori, trăsături de caracter, tradiții de familie, amintiri etc.;
- ceea ce refuzi să preiei: comportamente, idei, obiceiuri de-ale lor pe care le dezaprobi;
- ceea ce ai personal, care nu este nici preluat de la părinți și nici ceva făcut în opoziție cu ei: ceva care te face să fii o persoană unică.

Poți realiza mai ușor exercițiul dacă vei lucra în baza tabelului de mai jos. Meditează apoi la cele scrise și încearcă să mergi mai departe: să-ți găsești propriul drum în viață, fie că este vorba de iubire, de familie, de studii sau de profesie. Suntem diferiți și fiecare dintre noi are nevoie de ceva specific.

Ce am preluat de la mama/tata	Ce refuz să preiau de la mama/tata	Ceea ce am personal
De exemplu (de la mama): - ospitalitatea ei; - pasiunea pentru călătorii.	De exemplu: - docilitatea în cadrul cuplului; - lipsa de interes pentru modul în care arată.	De exemplu: - distribuția sarcinilor casnice; - pasiunea pentru muzică.
De exemplu (de la tata): - simțul organizatoric; - administrarea gospodăriei.	De exemplu: - accesele lui de furie; - tendința de a se crede superior.	De exemplu: - calmitate în relații; - menținerea prietenilor.

Selecție și adaptare: **Daniela Terzi-Barbăroșie**, psiholog