

# CE ÎNSEAMNĂ FERICIREA

*Despre libertatea spirituală  
în psihologia occidentală  
și înțelepciunea orientală*

---

## ALAN WATTS

*Acceptarea senină a tuturor contradicțiilor și paradoxurilor –  
aceasta este fericirea autentică.*

New World Library



## INTRODUCERE

În ultimii 50 de ani, viața mentală a civilizației occidentale a fost invadată de două forțe care au o influență profundă, deși graduală, asupra atitudinii noastre față de viață. Una dintre aceste forțe vine chiar din Occident, iar cealaltă vine din țărâmurii îndepărtate. La prima vedere, cele două influențe păreau să nu aibă nimic în comun, dar, odată cu acumularea experienței, a devenit evident nu doar că acestea au, în spiritul lor, o strânsă legătură, dar și că efectele lor se resimt mult dincolo de domeniile unde sunt studiate în mod profesionist.

Prima, un produs al Vestului, este psihologia asociată cu numele lui Freud și Jung, care își bazează cercetarea și practica pe ideea de inconștient și al cărei obiectiv este pur și simplu vindecarea celor care suferă de tulburări mentale. Cea de-a doua forță este produsul Orientului și este înțelepciunea Indiei și Chinei, care a fost dezvăluită pe de-a-ntregul, relativ recent, de munca unor cercetători în limbile sanscrită, pali, chineză și japoneză. La început s-a considerat că înțelepciunea revelată era de interes aproape exclusiv academic, iar dacă ar fi fost după *vanitatea savanților*, comorile gândirii hinduse, budiste și taoiste ar fi rămas la fel de mult rezervate erudiților ca dreptul roman sau hieroglifile egiptene. Dar ulterior, a fost recunoscut faptul că această comoară de scrieri spirituale nu era doar o lectură plăcută, propunând un subiect interesant, ci avea

și o utilizare practică. Ideile și preceptele sale sunt valabile pentru epoca noastră în aceeași măsură în care erau în perioada Orientului antic; mai mult decât atât, sugerau noi abordări și noi modalități de adaptare la probleme importante și ofereau moduri de a spori înțelepciunea occidentală.

O cercetare care să vizeze relațiile dintre religia Orientului și psihologia inconștientului poate fi de interes pentru cei care sunt specializați în aceste domenii, dar obiectivul acestei cărți este mult mai cuprinzător. Căci aceste domenii nu au fost concepute pentru beneficiul exclusiv al specialiștilor, scopul lor a fost și este în continuare să dea o mână de ajutor omului în totalitatea sa și, pentru că există atâtea asemănări în ce privește metodele lor de cercetare, au ajuns la concluzii similare – sau mai bine zis, la „ipoteze de lucru“. Această formă de psihologie afirmă că sinele conștient al omului și diferitele sale facultăți de gândire și de simțire sunt aspectele exterioare ale unui univers lăuntric și reprezintă originea reală a gândurilor și faptelor sale. Cu alte cuvinte, ar spune că sinele autentic al omului se află dincolo de „egoul“ conștient, care este instrumentul neștiutor al inconștientului sau al „naturii din om“. Când egoul nu-și conștientizează condiția, își arogă puteri și capacități care-l situează în conflict cu inconștientul și din acest conflict se nasc majoritatea problemelor noastre psihologice. Dar când devenim conștienți de limitările egoului și înțelegem relația sa cu inconștientul, atunci există șansa adevăratei sănătăți mintale. Acest lucru este surprinzător de asemănător cu învățăturile orientale, dacă substituim termenii „inconștient“ sau „natura din om“ cu termeni orientali precum „Tao“, „Brahman“ și alții

asemănători, care înseamnă sinele necunoscut al omului și al vieții sau al naturii.

Va trebui, deci, să explorăm într-o oarecare măsură aceste similarități, dar este și mai important să analizăm ce efecte are invazia celor două forțe asupra oamenilor obișnuiți, al căror interes pentru aceste subiecte este unul pur practic. Căci numărul celor interesați de unul sau de ambele subiecte este mult mai mare decât se crede în general. Mai mult decât atât, multe culte religioase din ziua de azi sunt influențate considerabil de ideile orientale, mai ales multe forme de teosofie, ocultism și misticism, frecventate de mulți oameni pe care bisericile obișnuite nu reușesc să-i mulțumească. Prin urmare, trebuie să ne întrebăm ce contribuții pot avea aceste două forțe la fericirea omului obișnuit, care vrea să profite de ele fără să devină specialist în psihologie sau în cultura orientală.

Mulți au încercat să răspundă întrebării exclusiv din perspectiva psihologiei sau exclusiv din perspectiva filosofiei orientale. Dar au existat prea puține încercări de a explora posibilitățile din perspectiva ambelor. De ce ar trebui să facem acest lucru? Pentru că există anumite elemente în filosofia orientală care sunt deosebit de nepotrivite pentru viața occidentală și ele nu sunt văzute cu ușurință decât dacă sunt analizate printr-o metodă critică pe care doar psihologia inconștientului o poate oferi. Mai mult decât atât, psihologia are mult de câștigat din studierea culturii orientale. În Vest, psihologia este o știință nouă; în Est, este foarte veche și de fapt nu este corect să vorbim deloc de *filosofia* orientală, *căci* nu este filosofie, așa cum o înțelegem noi. În mod esențial, nu este nici speculativă, nici academică; este empirică și practică și este mai aproape de psihologie decât de filosofie.

Dar nevoia unei apropieri între cele două domenii de cunoaștere a fost recunoscută de cel mai cunoscut practician al acestui tip de psihologie – C. G. Jung<sup>3</sup>:

„Experiența practicii mele mi-a revelat o nouă și neașteptată abordare față de înțelepciunea estică. Dar trebuie înțeles bine faptul că nu am avut ca punct de pornire o cunoaștere mai mult sau mai puțin adecvată a filosofiei chineze. Dimpotrivă, când mi-am început munca de psihiatru și psihoterapeut, eram total ignorant în ce privește filosofia chineză și abia ulterior experiența profesională mi-a arătat că în metoda mea am fost purtat în mod inconștient pe acea cale secretă care timp de secole a constituit preocuparea celor mai bune minți ale Orientului.“

În urma acestei afirmații, mulți dintre contemporanii săi l-au acuzat pe Jung de misticism și că s-a îndepărtat de metoda științifică. Totuși, acuzațiile se bazează pe o ignoranță de înțeles în ce privește adevărata natură a psihologiei orientale și acele aspecte ale sale de care s-a interesat Jung. Aceste aspecte nu au aproape nicio legătură cu speculația metafizică sau cu doctrina religioasă ca atare; și nici nu au vreo legătură cu forme senzaționale de ocultism, foarte atractive pentru cei lipsiți de discernământ.

Așadar, problema noastră este următoarea: ce au de spus psihologia occidentală și cea orientală în ce privește subiectul ambiguu și presant al fericirii umane? Căci acest subiect este de competența psihologiei, distinct de ceea ce

---

<sup>3</sup> Richard Wilhelm, Carl Gustav Jung, *The Secret of the Golden Flower*, New York, Londra, 1931. (N. a.) Vezi și Carl Gustav Jung, *Secretul florii de aur*, Editura Herald, București, 2013. (N. red.)

înțelegem de obicei prin religie și chiar filosofie. Adesea, scopul religiei este experiența supranaturală, iar filosofia este în principal interesată de Adevăr, preocuparea lor pentru fericire în cel mai profund sens al ei fiind una indirectă. Acesta este un alt motiv pentru care înțelepciunea orientală și psihologia inconștientului trebuie luate împreună. Este singura cale avantajoasă de a lua în considerare posibilitățile colective ale psihologilor Orientului și Occidentului. Așa cum am văzut, înțelepciunea orientală este mai degrabă psihologie decât filosofie și teologie, iar școlile de gândire ale lui Freud și Jung sunt singurele forme practice ale psihologiei occidentale care au vreo legătură cu aceasta. Spre deosebire de școlile de psihologie mai vechi, obiectivul lor nu este doar să observe, să catalogheze și să comenteze comportamentul mental al omului. Dimpotrivă, metoda lor este empirică, iar scopul este să vindece și să ofere fericirea cea mai profundă și mai stăruitoare. Același lucru poate fi spus despre psihologia orientală, căci experiența sau starea de spirit vizată este armonia conștientă cu viața și natura, atât în ce privește circumstanțele exterioare, cât și propria persoană.

Descoperirea unei asemenea fericiri este probabil cea mai arzătoare dorință a omului, deși nu este întotdeauna exprimată astfel, căci, pentru mulți, cuvântul „fericire“ are conotații nepotrivite. Dar îl folosesc aici pentru că este singurul cuvânt obișnuit care denotă un tip de experiență alunecoasă și misterioasă, genul de experiență care ne scapă în momentul în care începem s-o căutam. Forma intensificată de fericire reprezentată de experiența spirituală se comportă în același mod; este ca și cum ai încerca să prinzi un săpun cu mâinile ude. Psihologia orientală este experimentată în mod deosebit în această artă

alunecoasă – mai trebuie să amintim proverbul popular „cu răbdarea treci marea?“ – și pare necesar ca analizând o problemă care ne ocupă gândurile să invocăm deopotrivă psihologiile Estului și Vestului.

Caracterul alunecos al tuturor tipurilor de fericire este un lucru bine cunoscut și se spune că „cei care caută fericirea n-o găsesc niciodată“. Iar acest lucru este valabil mai ales în cazul aceluia tip de fericire care nu depinde de evenimentele exterioare, care aparține naturii individului și care rămâne neafectată de suferință. Aceasta persistă în bucurie și în tristețe, fiind un factor spiritual care ține de profunzime, care rezultă din acceptarea optimistă și sinceră a vieții în toate aspectele ei. Această acceptare, cunoscută sub multe nume în psihologia religiei, apare atunci când individul, egoul, renunță la vanitatea libertății și a puterii personale, dându-și seama că depinde de acel univers interior necunoscut, reprezentat de natura din sufletul omului. În forma egoului doar pentru a îndeplini scopul universului – un scop căruia, într-un anumit sens, nu poate decât să i se supună, dar pe care, în alt sens, nu-l apreciază atunci când acționează motivat de aroganța libertății personale și a autosuficienței. Când această vanitate este abandonată, descoperă o libertate nouă, mult mai puternică – libertatea comuniunii sau armoniei dintre om și viață.<sup>4</sup> Dar libertate, comuniune,

---

<sup>4</sup> Aici și pe tot parcursul cărții, cuvântul „viață“ nu trebuie înțeles doar în sens biologic, ca forță vitală care pune în mișcare corpurile organice. Nici nu trebuie înțeles în sensul de forță care impregnează și mișcă lucrurile, rămânând în mod esențial diferită de ele. Folosesc acest cuvânt comun deoarece pentru mulți oameni are un înțeles mai concret decât cuvântul „Dumnezeu“. Trebuie înțeles în același sens precum termenul chinezesc Tao. William McDougall a întrebat odată

armonie, viață sunt niște termeni vagi, iar lucrurile la care se referă par a fi la fel de alunecoase precum imprecizia termenilor. Și în cazul lor se aplică vechiul truism că cei care le caută nu le găsesc. Asemenea idei sunt locuri comune ale filosofiei și psihologiei populare, dar acum aceste locuri comune sunt puncte de acces familiare către un teritoriu aproape necunoscut și labirintic al spiritului. Există o diferență infimizezimală între ceea ce este evident și ceea ce este subtil, iar pericolul este că, ignorând ceea ce se află chiar la picioarele noastre, ne putem împiedica de el, prea concentrați să ne uităm în depărtare.

Chiar zicala „Cei care caută fericirea n-o găsesc niciodată“ ridică o mulțime de dificultăți pentru că apare întrebarea: „Dacă fericirea nu poate fi găsită prin căutare, cum poate fi găsită?“, la care se poate adăuga: „Dacă fericirea poate fi găsită prin necăutarea ei sau prin căutarea a altceva, nu reprezintă aceasta o cale indirectă de a căuta fericirea, ca și cum ar fi un truc sau o înșelăciune? Cu siguranță, ceea ce este important nu este reprezentat de mijloacele folosite, directe sau indirecte, ci de motivul pentru care sunt

---

un chinez ce înțelege el prin Tao. Chinezul l-a dus pe balcon și l-a întrebat: „Ce vezi?“ „Văd o stradă, case, oameni mergând și tramvaie trecând.“ „Ce altceva?“ „Un deal.“ „Ce altceva?“ „Copaci.“ „Ce altceva?“ „Vântul suflând.“ Chinezul a întins mâna și a spus: „Acestea sunt Tao!“ Cu alte cuvinte, viața este întregul univers așa cum este în acest moment. În acest sens, universul nu trebuie înțeles drept suma tuturor lucrurilor, ci ca un întreg care nu se reduce la suma părților sale. Ceea ce înseamnă că universul sau viața este o unitate organică, din care toate lucrurile individuale își capătă sensul și la care trebuie să trimită pentru a fi înțelese. Căci lucrurile individuale nu pot exista și nu pot avea sens dacă nu au legătură unele cu altele. A se vedea secțiunea despre taoism din Capitolul 6 și cartea mea, *Legacy of Asia*, Chicago, 1938. (N. a.)



folosite.“ În acest punct, mai există o întrebare preliminară: „N-ar fi corect să spunem că cel care nu caută fericirea, fie direct sau indirect, o deține deja? Prin urmare, zicala se reduce la: cei care dețin fericirea n-o caută; cei care n-o dețin o caută și n-o pot găsi?“ Cu alte cuvinte, fericirea este ceva pe care îl ai sau nu îl ai, și dacă nu-l ai, nu poți face altceva decât să aștepti grația divină, ceea ce este în afara controlului tău.

Oricare ar fi răspunsurile exacte la aceste întrebări, suntem în general de acord că fericirea nu poate fi obținută prin vreo străduință directă. Ca și în cazul umbrei, cu cât alergi mai mult după ea, cu atât îți scapă mai mult. Prin urmare, nu este surprinzător faptul că atât în vechile religii, cât și în psihologia modernă, omul este sfătuit să-și slăbească eforturile de autoafirmare și să dobândească o anumită pasivitate a sufletului, încurajând astfel o stare de receptivitate sau acceptare, pe care creștinismul ar descrie-o ca pe o slăbire a voinței proprii pentru a face loc voinței lui Dumnezeu. E ca și cum omul ar trebui să-și golească sufletul ca să poată primi darurile spiritului, conform principiului că natura are oroare de vid. Dar fie că o numim renunțare de sine, supunere față de voința lui Dumnezeu, acceptare a vieții, slăbire a efortului de a tinde spre fericire sau a te lăsa dus de curentul vieții, principiul esențial este cel al relaxării.

„Relaxare“ este un cuvânt des folosit în zilele noastre – oamenii din publicitate, profesorii de dans, muzică, înot, sport, echitație, dramaturgie, cei care se ocupă de eficiența în afaceri, doctorii, psihologii și predicatorii, toți îl folosesc în domeniile lor, popularitatea sa fiind exacerbată de tensiunea nervoasă a vieții moderne. Poate fi folosit pentru a semnifica orice, de la lectura unui roman polițist sau secretul artei unei balerine până la modul de viață al unui înțelept

al cărui suflet este în perfectă armonie cu universul. Căci, la fel ca vocabula „fericire“, este un cuvânt cu multe înțelesuri și este folosit cu aceeași ușurință, iar acestea nu sunt singurele asemănări dintre cele două. Relaxarea este ceva la fel de alunecos ca fericirea; este ceva care nu poate fi obținut oricât de mult ne-am strădui, căci într-un anumit sens este absența efortului, orice efort de a o dobândi fiind dăunător.

Aceste două cuvinte au multe alte echivalente, unele dintre ele mult mai impunătoare, iar în scris și în conversații, oamenii le-au ridicat în slăvi și le-au târât prin noroi. Nu este nevoie să ne cerem scuze pentru că le folosim, ele aparțin limbajului comun și chiar dacă nenumăratele asocieri fac ca înțelesul lor să fie unul confuz, confuzia este exacerbată dacă introducem în discuție un jargon nou și exotic, dat fiind faptul că există deja cuvinte cunoscute și acceptate. Chiar dacă ne duc cu gândul prea mult la mottouri, felicitări și sloganuri publicitare pentru țigări sau medicamente, asemenea asocieri pot fi eclipsate de cunoașterea faptului că aceste lucruri, sub nume diferite, au constituit preocupările principale ale celor mai extraordinare minți de pe pământ. Alte cuvinte au avut o soartă asemănătoare, mai ales cuvântul „iubire“, care înseamnă orice, de la dorința senzuală la Dumnezeu însuși. Folosim astfel de cuvinte cu ușurință, ca și cum lucrurile la care se referă ar fi la fel de comune precum pălăriile sau casele; în unele sensuri, așa și sunt, dar în altele sunt lucruri care, oricât de des întâlnite în visele noastre, sunt puțin cunoscute și arareori găsite în realitate. Uneori, avem impresia că sunt aproape, ca și cum am putea să dăm peste ele după colț, dar aceasta este particularitatea lor specială. Sunt ca morcovul atârnat în fața măgarului; dacă fuge după el,

morcovul fugе înainteа lui; dacă nu se mișcă, rămâne pe loc, foarte aproape și totuși foarte departe.

Faptul că fericirea este asociată cu relaxarea nu înseamnă că este imposibil să fim fericiți în mijlocul unui efort extenuant, căci pentru a fi cu adevărat eficient, efortul trebuie să graviteze în jurul unui centru fix. Problema cu care ne confruntăm este cum să găsim un astfel de centru de echilibru relaxat în viața individuală a omului – un centru a cărui fericire să fie neafectată de vârtejul din jurul său, care generează fericire din sine și nu datorită evenimentelor exterioare și acest lucru în ciuda faptului că poate avea experiența acelor evenimente în toate aspectele sale, de la cea mai mare beatitudine la cea mai profundă agonie.

Dacă, așa cum sugerează psihologia orientală și cea occidentală, cea mai profundă fericire este găsită în comuniunea conștientă sau armonia dintre individ și Sinele necunoscut, inconștientul, universul interior, este evident că problema are mai multe dificultăți speciale. Acestea au două cauze principale: prima, faptul că omul civilizată al secolului al XX-lea este atât de centrat pe limitata sa conștiință de sine, încât nu este conștient de originea sa, de forțele directe care zac în profunzimea lui; și a doua, faptul că problema reală nu este să creezi o stare de fapt care nu există încă, ci să conștientizezi ceea ce se întâmplă deja – „precum era la început, și acum, și pururi, și în vecii vecilor“. Căci, deși *pare* că omul civilizată trăiește doar din centrul conștiinței de sine, deși *pare* că este despărțit de natură, din punct de vedere spiritual, aceasta este dovadă de vanitate. Cu alte cuvinte, chiar în acest moment, comuniunea și armonia există contrar credinței noastre; creăm probleme spirituale pentru simplul motiv

De ce oamenii acceptă viața, dar nu știu s-o iubească, privind înfricoșați spre capătul ei? De ce căutarea fericirii duce la stări de tensiune și anxietate? De ce omenirea și-a pierdut sensul și de ce prea puțini simt că și-au găsit calea? De ce în suflet se dă un război din care cei mai mulți ies învinși?

De multe ori ți-e chiar frică să-ți pui de unul singur aceste întrebări.

Alan Watts îți oferă câteva răspunsuri. *Ce înseamnă fericirea* este o carte care pune în balanță filosofia orientală și pe cea occidentală și compară ideile propuse de diferite religii. Trecute prin filtrul principiilor autorului și al conceptelor societății de la mijlocul secolului al XX-lea, mesajele din acest volum ne amintesc că liniștea interioară își are izvorul în întoarcerea la timpul primordial, cel în care omul era una cu natura, când trăia în armonie cu ea, nu în izolare.

Citind această carte, îți vei schimba percepția asupra fericirii și vei afla care este drumul pe care trebuie să mergi pentru a te simți liniștit și împlinit.

Vei afla de ce libertatea spiritului este cea mai importantă nevoie umană.

— **Kirkus Reviews**

Alan Watts vorbește despre întoarcerea la rădăcini și contopirea cu natura, pentru ca de acolo să începi să te regăsești.

— **The Buddhist Review**

În colecția **Biblioterapia** au mai apărut:



CURTEA  VECHÉ