

2. Despre curaj

Curajul este o trasatura de caracter care implica vointa de a implini un scop in ciuda opozitiei externe sau interioare individului. Curajul inseamna sa vrei sa duci la capat o sarcina in ciuda greutatilor anticipate si a chemarii interiorare de a fi prudent sau comod. Curajul este legat atat de capacitatea fizica a unui individ cat mai ales de capabilitatea sa emotionala, psihologica de a-si asuma pe de-antregul riscurile si povara ducerii la bun sfarsit a lucrului de implinit. Curajul este un act constient, deliberat, chiar daca apare uneori spontan, ca un mod de reactie primara.

Istoria omenirii si cea personala este plina de figuri curajoase care ne inspira aproape de fiecare data cand trebuie sa fim curajosi. Inca de mic copil aflam despre curaj din primele povesti, din carti, din filme, iubim oameni curajosi din familia noastra, ne place sa stim ca parintii nostrii sunt curajosi si visele noastre sunt inflacarate de gesturi pline de curaj. Incepi prin a cataloga oamenii dupa cum au sau nu aceasta calitate, doresti sa fi admirat pentru curajul tau si de multe ori asta te impinge la nesabuinta. Poate ca dintre toate calitatiile unui individ curajul pare cel mai de pretuit de un adolescent, pentru ca adolescentul este inca inaripat, nu face inca un calcul intre ce ar castiga sau pierde prin gestul sau, pentru ca cel mai mult ce il atrage este admiratia celorlalti, fama. Curajul este lucru care te duce cel mai repede la inima celorlalti! De ce dintre toate calitatiile caracterului curajul este perceput cel mai repede?

Curajul inseamna *bravura*, respectiv infruntarea fara frica a amenintarilor, provocarilor, dificultatilor sau durerii intalnite pe parcurs si cat de incantator arata un om brav! Curajul inseamna *perseverenta* de a continua in ciuda vicisitudinilor, obstacolelor sau chiar a daunelor si parca vedem un individ care cu eroism continua in ciuda ranilor sangerande. Curajul mai presupune *autenticitate* si *onestitate* in asumarea gestului curajos si ducerea lui pana la capat si cat de tare te emotionezi vazand un om care lupta pentru altii sau pentru valori in care crede. Curajul mai inseamna si *vitalitate*, *entuziasm*, *vigoare* care te propulseaza ca putere in valtoarea luptei pentru un tel.

Inca din timpurile cel mai vechi curajul a fost vazut ca o trasatura universala, distribuita la toti indivizii in diferite proportii. Curajul a fost vazut de toate popoarele ca

fiind legat de capacitatea de supraviețuire a indivizilor în ciuda vicisitudinii mediului și situațiilor, curajul de a-și apăra familia și promova copii, comunitatea și etnia; prin aceasta curajul are valoare adaptativă.

Curajul este subiect de povești și ritualuri de-a lungul întregului pământ. Curajul este trăsătura dominantă a eroilor mitologiei grecești sau a poveștilor populare de pretutindeni, ceea ce dovedește că era tratată de caracter cea mai prețuită pentru care erau celebrați eroii de-a lungul istoriei și culturii. Platon diferențiază curajul de impetozitate, neînfricare, curajul având în plus previziunea și premeditarea. Thomas d'Aquino numea prudenta ca principala calitate careuia barbatia și vigoarea trebuie să i se subordoneze. Buddhismul diferențiază curajul extern ca fiind legate de bravura și curajul intern legat de constanță, determinare și persistență.

Viata modernă cu facilitățile și comoditățile ei nu mai cere curaj în felul și proporțiile în care era promovat în trecut. Astfel *curajul fizic* a trecut pe planul doi, în schimb *curajul moral* precum capacitatea individului de a-și menține integritatea etică și autenticitatea cu riscul de a-și pierde prietenii sau prestigiul și *curajul psihologic* ca puterea de a înfrunța boli sau dizabilități personale, situații amenințătoare, reprezintă noul tip de curaj dezirabil în timpurile moderne.

În cultura noastră curajul este asociat cu *barbatia, puterea, neînfricarea, eroismul și sacrificiul*. Oamenii recunosc curajul și-i celebrează pe cei curajoși. Ca și în alte culturi, curajul este pus în opoziție cu *lasitatea, frica, slăbiciunea și tradarea*. Nu de puține ori curajul este asociat cu *riscul* și după părerea mea această legătură este greșită pentru că indivizii care își asumă mai multe riscuri, cei care "caută" riscul aparțin unei alte tipologii, a oamenilor cautați de senzații tari sau a celor care nu au abilitatea de a anticipa pericolele sau de a le discreta cu acuratețe. Curajul nu are nicio legătură cu *nesăbuinta*, curajul presupune onestitate și echilibru în asumarea gestului sau vieții trăite cu curaj, precum nu are legătură cu *bravada* gratuită pentru a impresiona și a culege lauri în lipsa altor virtuți.

S-ar putea pune întrebarea dacă curajul presupune totdeauna putere și forță fizică. Această legătură saracește conținutul adevărat al curajului și prejudiciază atâtia oameni care au dat dovadă de curaj tocmai în slăbiciunea lor, precum curajul de a accepta și a suferii. Am cunoscut un om care a stat în închisoare 14 ani pentru convingerile lui

politice, din care mai multi ani “la secret”, adica in conditii de izolare totala si l-am intrebat cum a supravietuit. Mi-a spus ca traind in izolare si neavand voie sa stea jos decat putine ore noaptea, in foame si sete, in slabiciunea lui, a repetat in gand cu perseverenta tot ce invatase la scoala incepand din clasele primare pana la facultate si astfel si-a pastrat umanitatea, a supravietuit prin cunoastere, prin persistenta si curajul de a indura. Dar un alt exemplu este curajul femeilor. In ciuda delicatetii, fragilitatii lor aparente, ele sunt curajoase, au curajul de a iubi, de a naste, indura dureri, au persistenta de a creste copiii, flexibilitatea de a suporta capriciile sotilor, disponibilitatea de a infumuseta uratul.

Dar cat de normal este sa fi curajos? Eu nu cunosc o anume modalitate de a masura curajul. Cred ca exista o doza de curaj in fiecare din noi, dar acest curaj de “trezeste” doar pentru situatii specifice fiecaruia din noi, de exemplu unii reactioneaza “curajos” doar din orgoliu, altii cunt curajosi mereu dovedind o temeritate perena. Dar acestia din urma sunt mai meritosi ca altii? Personal nu cred in acesta ierarhie desi spontan, ca un individ oarecare, cu o existenta comuna, sunt inclinat sa admir oamenii curajosi si bravi. Ca profesionist al sanatatii mentale sunt inclinat sa apreciez un anume curaj de care o sa-ti vorbesc acum.

Exista un curaj aparte care l-am intalnit la unii oameni si pe care incerc sa-l promovez la multi din pacientii mei. Este *curajul de a accepta*. Am vazut ca oamenii care-si accepta durarea o traiesc apoi mai usor, nu mai au nevoie de asa de multe medicamente, am vazut ca oamenii care isi accepta frica, ca cei cu atacuri de panica, nu vor mai fi asa de terifiati atunci cad apar astfel de situatii si ele tind sa fie mai usoare si mai rare, oamenii care isi accepta sfarsitul traiesc mai mult si mai senini. Atunci cand stai langa bolnavii te impresioneaza mai mult curajul de a suferii si a indura a multora din semenii nostrii decat cel al unui alpinist care urca pe Hymalaia sau a unui pilot de formula 1. In sedintele de psihoterapie oamenii vin cu probleme de tot felul si incearca sa le inteleaga si sa le rezolve impreuan cu terapistul. De multe ori te lovesti de “incapatanarea” unor indivizi care se pun in centru si doresc doar ca lumea sa se schimbe ca ei sa fie mai adecvati si mai fericiti, lor le lipseste *curajul de a intelege* si de *a se schimba*. Curajul de a accepta o schimbare sau de a te schimba tu insusi intr-o directie care te face mai apt si mai potrivit cu viata care o duci presupune multa bravura,

persistenta, autenticitate si onestitate. Intepenirea in “adevarul propriu”, in suspiciune, resentiment, revansa este o lasitate scump platita cu singuratate si rejectie. Pentru ca cu fiecare situatie, cu fiecare noua zi omul manifesta *curajul de a incepe*, curajul de a accepta monotonia vietii cotidiene, *curajul de a intelege* si de spera in bine, in progres si dezvoltare personala, in a fi cu altii si a fi iubit. Accepta ca nu esti facut pentru gesturi extraordinare, esti doar pentru indurare, persistenta, autenticitate, onestitate si pentru curajul de a trai viata pe care o ai si pe care poti sa ti-o faci. Nimic mai mult! Asta nu inseamna sa nu cauti mai mult in tine si sa nu-ti cultivi bravura, barbatia, semetia si poate intr-un anume moment al vietii tale poti sa le daruiesti altora ca semn al pretuirii pe care o dai tuturor celor care la randul lor asteapta doar un prilej sa ti-o dovedeasca si tie...

Kitchener-Wateroo, Ontario
12 Octombrie 2008