

## **Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești**

**(You Can't Always Get What You Want – Rolling Stones)**

Aceasta este, știi, una dintre cele mai dureroase lecții, cu care viața te confruntă: orice ai face, oricât te-ai strădui, nu poți avea tot ceea ce îți dorești. Și este chiar una dintre primele lecții, pe care (culmea!) o și încasezi imediat ce ai întins mânuța după ceva ce „nu ai voie” să primești, pentru că „nu este potrivit pentru tine”, este „periculos”, „urât”, „nu îți aparține” etc. Oricât ai protesta, oricât ai fi de disperat, oricât de agresiv ai căuta să forțezi granițele, sunt lucruri, pe care nu le vei primi niciodată. „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești.” – ți se spune în astfel de situații de către cei din jur și înveți să urăști acest lucru.

Freud scria în legătură cu aceasta, că în aceste cazuri se înfruntă două principii, ambele importante din punctul de vedere al dezvoltării noastre ca ființe umane: principiul plăcerii, care vizează satisfacerea imediată a nevoilor, urmărind obiectivul diminuării stărilor de frustrație și de tensiune, pe de o parte, respectiv principiul realității, care vizează asigurarea adaptării noastre la condițiile concrete ale situațiilor pe care le întâlnim în viață și care se dezvoltă tocmai prin acceptarea limitărilor și luarea în considerație a oportunităților care ni se oferă în aceste situații.

Dintr-un anumit punct de vedere, cea mai demnă de încredere măsură a maturității o constituie măsura în care poți identifica acele lucruri, pe care – cu prețul unor eforturi susținute – le poți obține și le poți diferenția de acelea, pe care nu le poți avea niciodată. Poate fi vorba de o jucărie, sau o acadea, de o țoală de firmă, în care te și poți imagina, cât de bine ai arăta, dacă ți-ar aparține. Mai târziu, tabloul poate fi completat de un examen de admitere, sau un concurs pe un post. La fel de bine se poate întâmpla, ca acel lucru pe care nu îl poți obține să fie prietenia, sau dragostea cuiva. Sau liniștea, sau sănătatea. Ar putea părea chiar, că uneori Viața funcționează la modul pervers: pe de o parte îți permite să cunoști din ce în ce mai multe lucruri, care aproape instantaneu trezesc în tine dorința irezistibilă de a le lua în posesie, dar pe de alta, din nou și din nou, îți aduce aminte de marele adevăr: „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești.”

Știu cât este de dureros să renunți la ceva ce ți-ai fi dorit, la un lucru după care ai tânjit, care la un moment dat părea că ți s-ar cuveni, că ți-ar putea umple viața, că i-ar putea conferi sens și în absența căruia întreaga ta existență pare golită de sens, dacă nu pare chiar imposibilă de dus mai departe. Dar știu, în același timp. Că ai și trăit de câteva ori această pierdere. Și i-ai supraviețuit. Lăsând poate în urmă răni, a căror cicatrizare a durat enorm de mult. Care nu au încetat de atunci, să te doară. Alteori, însă, Tu însuți te-ai minunat, de propria ta capacitate de a trece peste pierderi fără a rămâne marcat în urma lor. Pot risca chiar, să dau cu presupusul, că mai numeroase au fost acestea. Doar că nu te-ai mai ocupat de ele, tocmai datorită faptului, că rănilor s-au vindecat și astfel, lucruri care la un moment dat păreau atât de importante, sau pierdute în negura uitării binefăcătoare..

Și trebuie ținut cont și de faptul, că de fiecare dată, când ești nevoit să te resemnezi cu neprimirea, sau chiar pierderea unui lucru pe care l-ai fi dorit, beneficiezi de încă o lecție din bifată la disciplina acceptării, care te antrenează, te căleşte, te face mai rezistent și mai capabil să digeri acele situații, în care ești nevoit să renunți la ceva ce ți-ai dorit. La un moment dat poți deveni chiar expert în acest domeniu. Nu întâmplător susțin unii psihologi, că nu doar frustrările și renunțările ne pot îmbolnăvi sufletește, dar și lipsa experiențelor personale legate de acestea\*. Dar asta nu înseamnă, desigur, că nu puteai învăța să urăști gândul, că „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești.” Acest lucru este însă de înțeles.

Dar hai să ne uităm mai atent la regula asta. Se poate citi „**Nu poți avea** întotdeauna ceea ce-ți dorești.” Ce se întâmplă însă, dacă citim „Nu poți avea **întotdeauna** ceea ce-ți dorești.”? Adică regula nu spune că nu ai putea avea **niciodată**\*\* . Psihoterapeutul american Steve de Shazer a devenit cunoscut, ajutând o mulțime de clienți în rezolvarea problemelor lor psihologice, făcându-i să înțeleagă diferența dintre „nu întotdeauna” și „niciodată”. Pentru că „**nu întotdeauna**” înseamnă că sunt situații în care **DA**, primești ceea ce-ți dorești și ceea ce crezi, că ți se cuvine. Și da, este adevărat, nu ai primit întotdeauna ceea ce ți-ai dorit, dar de multe ori da. Poate între timp, ai uitat de acea fericire imensă care te-a cuprins când te-ai ales cu ceea ce ți-ai dorit. S-ar prea putea, ca în mod obișnuit să fii conștient de aceste lucruri, pentru că multe dintre ele le poți savura zi de zi și ești înclinat să uiți de ele doar atunci, când supărarea de moment, stătnită de faptul că ai fost nevoit să renunți la ceva, te face să le treci cu vederea. Iar asta face, ca

paguba rezultată de pe urma acestei atitudini să fie dublă: nu este de ajuns, că trebuie să renunți la acel lucru, pe care nu l-ai putut obține, dar ești înclinat să dai cu piciorul și în ceea ce ai accontat deja și care ar putea fi în continuare o sursă de bucurie.

Într-un experiment celebru, un grup de copii de vârstă preșcolară a primit acces într-o sală de joacă în care au putut descoperi un veritabil paradis al jucăriilor confecționate din lemn: cubri colorate, trenulețe, balansoare căluț, săbii etc. Copiilor le-a venit greu, chiar după câteva ore de joacă, să părăsească incinta, mulți dintre ei dând glas nemulțumirii, că joacă lor a fost curmată după un timp atât de scurt. A doua zi, când au revenit, au putut constata, cu satisfacție, că sala deja cunoscută de ei dădea într-o alta, aflată în spatele unei uși închise în ziua precedentă, dar deschisă acum. Jucăriile din această a doua sală erau și mai incitante, fiind dotate cu motorașe alimentate cu baterii, care le făceau să funcționeze, care emiteau semnale luminoase și sonore. Jucăriile atât de agreate doar cu o zi în urmă, au fost ignorate cu totul, cele noi stârnind un entuziasm și mai mare decât cele din ziua precedentă. Este lesne de ghicit cu ce planuri au sosit copilașii în a treia zi, însă i-a așteptat o nouă surpriză, neplăcută de această dată. Ușa care permitea accesul din prima sală în cea de a doua era deschisă și de astă dată, dar intrarea era blocată de niște gratii solide. Printre gratii se puteau vedea jucăriile care îi atrăgeau pe copii cu forța magnetului, dar grilajul îi împiedica să și ajungă la ele. Și cu toate că jucăriile din lemn, care în urmă cu atât de puțin timp îi satisfăceau pe deplin, ar fi fost la îndemână, copiii au preferat să-și investească energiile în încercările de a disloca grilajul prin lovirea și împingerea acestuia. Iar atunci, când le-a devenit suficient de clar, că eforturile lor de a înlătura obstacolul sunt sortite eșecului, și-au îndreptat întreaga agresivitate alimentată de frustrare înspre jucărie de lemn, spărgându-le și deteriorându-le pe acestea.

Exact asta faci, chiar dacă sub o formă mai puțin violentă și mai socializată, atunci când neputând primi ACUM ceea ce ți-ai dori, diminuezi importanța lucrurilor de care până mai ieri tu însuți te bucurai. Iar dacă nu ai dori să faci acest lucru, atunci ori de câte ori te gândești la „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești.”, îți poți aduce aminte, totodată și că „poți obține, în schimb, multe lucruri pe care le dorești”. Iar dacă tot ți-ai canalizat gândurile în această direcție, nimic nu te împiedică, să evoci chiar câteva dintre acele cadouri, cu care te-ai îmbogățit în ultima vreme. Asta chiar se transformă într-o excelentă oportunitate, pentru a experienția, că în lumina

lui „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești”, acele lucruri pe care le-ai primit, capătă o strălucire aparte și te poți surprinde valorizându-le chiar mai mult.

Și nu putem încheia, fără a reflecta asupra unui alt gând strecurat printre versurile acestui cântec, un gând care vine în completarea lui „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești.”

„Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești, dar dacă încerci, uneori te alegi cu ceea ce ai nevoie.” Ei bine, se găsește și asta în pachet. Și anume, că uneori nu de ce îți dorești ai cu adevărat nevoie. Se poate întâmpla uneori, ca lucrul pe care ți-l dorești să fie de prisos, inutil, sau chiar dăunător. Iar dacă nu te poți împăca cu gândul, că reușești să obții ce ți-ai dorit și îți mobilizezi resursele pentru a-l avea totuși, în ciuda obstacolelor, se poate întâmpla să descoperi ceva ce ți-a scăpat atenției – poate tocmai pentru că te concentrai într-o altă direcție – și să realizezi, că de fapt acesta este lucrul, de care ai cu adevărat nevoie. Uneori, bucuria rezultată din descoperirea acestui lucru este atât de copleșitoare, că nici sesizezi, că în urmă cu atât de puțin timp, încă îți doreai cu totul altceva. Alteori, în schimb, se poate întâmpla ca în timp ce te bucuri cu toată ființa de lucrul pe care l-ai găsit astfel, să ai revelația, că poate niciodată nu ai fi obținut **acest** lucru, dacă nu l-ai fi vrut pe celălalt, sau – mai mult chiar – dacă l-ai fi obținut pe celălalt. Și uite, cum poți descoperi cât de norocos ești că „Nu poți avea întotdeauna ceea ce-ți dorești.”

*©Jeno-laszlo Vargha, 2017*

Versurile cântecului:

### **You Can't Always Get What You Want**

Well, I saw her today at the reception  
A glass of wine in her hand  
I knew she would go meet her connection  
At her feet was her footloose man

No, **you can't always get what you want**  
aaaahhwaw  
No, **you can't always get what you want**  
aaaahhwaw

No, **you can't always get what you want**  
aaaahhwaw  
**But if you try sometime, you just might find**  
**You get what you need**

And I went down to the demonstration  
To get my fair share of abuse  
Singing, "We're gonna vent our frustration  
And if we don't, we are going to blow a 50-amp fuse", yeah

And no, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
No, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Well, no, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
But if you try sometimes you just might find  
You get what you need, baby

And I went down to the Chelsea drugstore  
To get your prescriptions filled  
I was standin' in line with Mr. Jimmy  
And man, did he look pretty ill

We decided to have a soda  
"Whatcha favorite flavor?", "Cherry red"  
And I sung my song to my friend Jimmy  
And he said one word back to me, that was "Dead"  
I said

Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
But if you try sometimes, you just might find  
You get what you need

Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
You can't always get what you want  
aaaahhwaw  
You can't always get what you want  
aaaahhwaw

You can't always get what you want  
aaaahhwaw

And I saw her today at the reception  
In her glass was a bleeding man  
And she was practised at the art of deception  
I could tell by her blood-stained hands

Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw

Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
Oh, you can't always get what you want  
aaaahhwaw  
But if you try sometimes you just might find  
You get what you need

**Autori:** Richards, Keith / Jagger, Mick

**Published by** Lyrics © Abkco Music, Inc.

**Data apariției:** 4 iulie 1969

**Album:** Let it Bleed

**Lungimea originală:** 4:50

Conform sondajului revistei muzicale Rolling Stone, publicat în 2004, piesa ocupă locul 100 pe lista celor mai frumoase cântece din toate timpurile. Continuă să fie un „must have” al concertelor susținute de Rolling Stones. În cadrul acestora Mick Jagger (vocalistul formației) poate încredința cântarea refrenului corului format din miile de voci ale spectatorilor.

**Variantă recomandată:** cea care poate fi auzită în filmul *Rolling Stones: Live at the Max* care immortalizează turneul european al formației.

[www.youtube.com/watch?v=XG5GOH2CO1k](http://www.youtube.com/watch?v=XG5GOH2CO1k).

**Note:**

\* Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.W. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, Second Edition. New York. Guilford Publications.

Maslow, A. (1970): *Toward a Psychology of Being*. 2nd edition. New York. Harper & Row, Publishers, Inc.

\*\*Warner, R.E. (2013). *Solution-focused interviewing: applying positive psychology. A manual for practitioners*. Toronto. University of Toronto Press