

Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSKI



**DR. ELISABETH KÜBLER-ROSS
ȘI DAVID KESSLER**

LECȚII DE VIAȚĂ

**SĂ ÎNVĂȚĂM TAINELE VIEȚII
DE LA DOI SPECIALIȘTI
ÎN DOMENIUL MORȚII
ȘI AL DOLIULUI**

Traducere din limba engleză
de **Ianina Marinescu**



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Gabriela Anghel

REDACTARE

Ioana Petridean

CORECTURĂ

Cristina Spătărelu

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ

Andrei Gamarț

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**KÜBLER-ROSS, ELISABETH**

Lecții de viață : să învățăm tainele vieții de la doi specialiști în domeniul morții și al doliului / dr. Elisabeth Kübler-Ross și David Kessler ; trad. din lb. engleză de Ianina Marinescu. - București : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3250-8

I. Kessler, David

II. Marinescu, Ianina

61

159.9

Titlu original: *LIFE LESSONS: Two Experts on Death and Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living*

Autori: Dr. Elisabeth Kübler-Ross® and David Kessler

Copyright ©2000 by Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.

Printed by arrangement with The Elisabeth Kübler-Ross Family L.P., David Kessler, Inc. and The Barbara Hogenson Agency, Inc.

All rights reserved.

Elisabeth Kübler-Ross® and The Five Stages of Grief® are registered trademarks.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from The Barbara Hogenson Agency, Inc., 165 West End Avenue, Suite 19-C, New York, NY 10023, USA

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-3250-8

*Pentru Sylvia Anna, prima nepoțică pe care
mi-a dăruit-o fiica mea, Barbara*
— Elisabeth

Pentru fiii mei, Richard și David
— David

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață la ediția aniversară</i>	11
Mesaj de la Elisabeth	15
Mesaj de la David	17
Notă către cititor	20
 CAPITOLUL 1. Lecția autenticității	 21
CAPITOLUL 2. Lecția iubirii	42
CAPITOLUL 3. Lecția relațiilor	64
CAPITOLUL 4. Lecția pierderii	83
CAPITOLUL 5. Lecția puterii	107
CAPITOLUL 6. Lecția vinovăției	119

CAPITOLUL 7. Lecția despre timp	133
CAPITOLUL 8. Lecția fricii	147
CAPITOLUL 9. Lecția furiei	164
CAPITOLUL 10. Lecția despre joc	178
CAPITOLUL 11. Lecția răbdării	194
CAPITOLUL 12. Lecția acceptării	207
CAPITOLUL 13. Lecția iertării	224
CAPITOLUL 14. Lecția fericirii	234
Lecția finală	249
Ghid pentru un grup de lectură	257
Ghid pentru discuții suplimentare	261
<i>Resurse</i>	267

Mulțumiri

Țin să-i mulțumesc lui Joseph, datorită căruia am putut să scriu încă o carte. Și Anei, care face toată treaba în casă și datorită căreia locuiesc la mine acasă, și nu într-un cămin de bătrâni. Le mulțumesc, de asemenea, copiilor mei, Barbara și Kenneth, care mă țin în viață.

— ELISABETH

În primul și în primul rând, cele mai adânci mulțumiri se îndreaptă către Elisabeth, pentru privilegiul de a scrie împreună această carte. Înțelepciunea, autenticitatea și prietenia sa au făcut ca aceasta să fie cea mai valoroasă experiență a vieții mele. Vreau să îi mulțumesc lui Al Lowman de la Authors and Artists pentru că a crezut în importanța acestei cărți. Îndrumările, sprijinul și prietenia sa sunt adevărate daruri pentru mine.

Recunoștința mea se îndreaptă către Caroline Sutton de la Simon & Schuster, pentru viziunea și grija ei, precum și pentru abilitățile sale redacționale de excepție.

Mulțumirile mele se îndreaptă și către dr. Elaine Chaisson, B.G. Dilworth, Barry Fox, Linda Hewitt, Christopher Landon, Marianne Williamson, Charlotte Patton, Berry Perkins, Teri Ritter, Jaye Taylor, dr. James Thommes și Steve Uribe (terapeut de cuplu și familie), căci fiecare în felul său special și-a adus contribuția la această carte.

— DAVID

Prefață la ediția aniversară

Când cei de la Scribner mi-au spus că vor să scoată o ediție aniversară a *Lecțiilor de viață*, mi-am dat seama imediat cât de mândră ar fi fost de asta coautoarea mea, Elisabeth Kübler-Ross, care a murit în vara anului 2004.

Sunt încântat că această carte este la fel de relevantă sau și mai relevantă decât a fost la momentul primei sale ediții. Iar asta ține de faptul că e despre cum se poate trăi clipă de clipă știind că totul are un sfârșit și că de aceea trebuie să profităm la maximum de fiecare zi.

Lecții de viață ne pune întrebarea „Oare așa vreau să-mi trăiesc viața?” De la apariția ei în urmă cu mulți ani și până acum se pare că viața a prins viteză. Facem mai multe, ne mișcăm mai repede, avem mai multe pe cap, listele noastre de priorități sunt mai lungi și pare că pur și simplu nu prea reușim să mai ajungem la zi. Plus că îmbătrânim. Generația *baby boomer* a trecut de jumătatea vieții, iar generația de după este chiar acolo.

Îmbătrânind, ne punem întrebarea: „Dacă voi continua să fac ceea ce fac, n-o să obțin același lucru? Este oare ceea ce îmi doresc sau vreau să duc o viață mai bună, mai plină de iubire și de liniște?”

Probabil că sunt nenumărate cărți despre cum să duci o viață mai bună, dar aceasta este specială pentru că și eu, și Elisabeth am avut o perspectivă unică, modelată de faptul că am petrecut mult timp la căpătâiul muribunzilor. I-am ascultat și am aflat cum se vede viața când omul e la marginea abisului. Am descoperit ce le-a dat sens, ce au regretat și ce ar fi făcut diferit.

Am considerat întotdeauna că accesul la intimitatea unei familii care îngrijește o persoană dragă aflată pe moarte este privilegiul suprem, întrucât în acele ultime clipe, când se apropie sfârșitul, toate măștile cad. Este momentul în care oamenii își dezvăluie adesea adevărurile cele mai tainice despre ceea ce contează cel mai mult pentru ei. Și aceste adevăruri spuse cu limbă de moarte sunt esențiale pentru a duce o viață fericită.

Tuturor ne scapă printre degete răspunsul la întrebarea: Cum putem avea o viață fericită? De aceea, dintre toate cărțile pe care le-am scris, *Lecții de viață* continuă să trezească foarte mult interes. Acum, după atât de mulți ani, sunt încântat să afirm că a devenit cartea preferată a cluburilor de lectură din întreaga lume, captivând o nouă generație de cititori. Multora le place capitolul despre relații. Mi-au spus că nu s-au gândit niciodată la iubire în felul descris în carte. Alții susțin că atitudinea lor legată de bani s-a îmbunătățit mult datorită capitolului despre finanțe. Pe mulți, capitolul despre autenticitate i-a ajutat să-și descopere adevărata

natură, iar această carte i-a provocat și i-a ajutat să evolueze pe diverse planuri.

Este chiar viziunea pe care eu și Elisabeth am avut-o la început despre *Lecții de viață*. Totuși, când am scris-o, nu știam câtă nevoie aveam eu însumi să învăț aceste lecții.

Uneori, fiecare dintre noi a fost nevoit să se confrunte cu petele sale oarbe și, în cazul meu, unul dintre aceste momente a apărut după ce am terminat capitolul despre joc și importanța lui în viețile noastre. Aveam la dispoziție un weekend să revizuiesc ceea ce eu și Elisabeth scriseserăm despre joc și tocmai atunci Jeffrey, nepotul meu, m-a sunat să mă invite la cină și la film.

— Cu plăcere, dar nu am timp, i-am zis.

— Atunci măcar la cină? a insistat el, dar nici măcar pentru asta nu aveam timp.

— Dar pentru o cafea?

I-am explicat cât de presat eram de timp și că prioritatea mea era revizuirea capitolului. Spre finalul discuției, m-a întrebat:

— La ce capitol lucrezi?

— La cel despre cum să-ți faci timp pentru ce-ți place, i-am zis netulburat. Despre cât e de important să ai o viață echilibrată și capacitatea de a-ți face timp pentru ce îți face plăcere, în loc să fii atât de centrat pe muncă.

— Păi atunci înțeleg foarte bine de ce ai nevoie să scrii acest capitol. Sper să-ți prindă bine!

— Și eu, i-am răspuns, fără să-mi dau seama unde bătea.

Următoarea dată când m-am văzut cu Jeffrey, mi-a explicat gluma de care nu mă prinsesem atunci. Din fericire, în cele din urmă mi-am învățat lecția. Sunt atât de recunoscător că am făcut o prioritate din relația mea cu Jeffrey, cu atât mai mult cu cât a murit pe neașteptate, în 2011.

Înțeleg acum că această carte este o călătorie către fericire și, ori de câte ori o recitesc, descopăr noi făcături de înțelepciune. Mă gândesc la momentul în care am scris-o și îmi amintesc cât de inspirați am fost, și eu, și Elisabeth.

Împreună cu Elisabeth, am râs și am plâns scriind această carte. Sunt de părere că, dacă o carte nu are impact asupra celor care o scriu, nu va avea impact nici asupra altora. Iar noi am fost atât de impactați! Știam că aceste cunoștințe trebuie transmise mai departe. Sunt atât de mândru că am trăit această experiență alături de ea. Elisabeth și-a trăit viața cu pasiune. Știa ce prețioasă este fiecare zi și cum să profite la maximum de ea.

Iar acum este rândul nostru să profităm la maximum de viața noastră. Sunt onorat că această carte continuă să fie o sursă de inspirație pentru atât de mulți oameni și în atât de multe feluri. Trăiesc cu speranța că va fi și pentru tine.

DAVID KESSLER, 2014

Mesaj de la Elisabeth

Cu toții avem lecții de învățat pe parcursul vieții; lucru cu atât mai evident când lucrezi cu oameni pe moarte. Aceștia învață foarte multe la finalul vieții, de regulă când e prea târziu să mai pună ceva în practică. În 1995, după ce m-am mutat în Arizona cea deșertică, am avut un accident vascular de Ziua Mamei și am rămas paralizată. Următorii câțiva ani i-am petrecut luptând cu moartea. Credeam uneori că nu mai am de trăit decât câteva săptămâni. De multe ori am fost dezamăgită că nu s-a întâmplat așa, deoarece eram pregătită. Dar nu am murit pentru că încă învăț lecțiile vieții, ultimele mele lecții. Aceste lecții sunt adevărurile supreme ale vieților noastre; sunt chiar secretele vieții. Am vrut să mai scriu o carte, nu despre moarte și a muri, ci despre viață și a trăi.

Fiecare dintre noi avem pe dinăuntru un Gandhi și un Hitler. Simbolic, desigur. Gandhi înseamnă tot ce e mai bun în noi, mai plin de compasiune, iar Hitler, tot ce e mai rău, părțile negative și micimea

noastră. Lecțiile noastre de viață presupun să evoluăm din micime, să scăpăm de răutate și să găsim ce avem mai bun în noi înșine și în ceilalți. Aceste lecții sunt vârtejurile vieții și ne ajută să devenim cine suntem. Suntem aici să ne vindecăm — pe noi înșine și pe ceilalți. Nu e vorba de o vindecare fizică, ci de una mult mai profundă. Vindecarea spiritelor noastre, a sufletelor noastre.

Când vorbim despre învățarea unor lecții ne referim la încheierea unor treburî lăsate neterminate. Treburile neterminate nu au legătură cu moartea, ci cu viața. Cu problemele noastre cele mai arzătoare, cum ar fi: „Da, am o viață confortabilă, dar mi-am făcut vreodată timp să trăiesc cu adevărat?” Mulți oameni au existat, totuși nu au trăit niciodată cu adevărat. Și au consumat cantități enorme de energie pentru a ține ascunse treburile lor neterminate.

Întrucât treburile neterminate sunt cea mai mare problemă a vieții, este și prima de care să ne ocupăm când ne confruntăm cu moartea. Mulți dintre noi trecem dincolo având o grămadă de treburî neterminate; alții avem doar câteva. Sunt atât de multe lecții de învățat în viață, încât este imposibil să le stăpânim pe toate într-o singură viață. Dar cu cât învățăm mai multe, cu atât ne încheiem mai multe treburî și ne trăim cu atât mai deplin, mai autentic viața. Și, indiferent când murim, putem spune: „Doamne, ce-am mai trăit!”

Mesaj de la David

Am petrecut foarte mult timp alături de oameni ajunși la capătul vieții. Această activitate mi-a adus satisfacție și mi-a lărgit orizonturile. Mare parte din evoluția mea — psihologică, emoțională și spirituală — poate fi pusă pe seama activității mele cu muribunzii. Deși le sunt profund recunoscător celor cu care am lucrat și de la care am învățat atât de multe, lecțiile mele nu au început cu ei, ci cu mulți ani în urmă, odată cu moartea mamei mele, continuând până în prezent, când încă pierd oameni pe care îi iubesc.

În ultimii câțiva ani, m-am pregătit să-mi iau rămas-bun de la profesoara, mentorul și prietena mea dragă, Elisabeth. Am petrecut foarte mult timp alături de ea, învățând lecția finală. După ce m-a învățat atât de multe lucruri în activitatea mea cu oameni pe moarte, iată că acum se confrunta ea însăși cu moartea. Mi-a împărtășit ce simțea — furie în mare parte a timpului —, precum și viziunea ei asupra vieții. Se pregătea să încheie ultima ei carte, *The Wheel of Life*, iar eu mă

apucasem de prima, *The Needs of the Dying*. Chiar și în această perioadă dificilă a vieții ei m-a ajutat atât de mult, dându-mi sfaturi despre procesul de publicare, despre pacienții mei și sfaturi de viață în general.

De multe ori îmi era extrem de greu să plec de la ea. Ne luam la revedere, crezând amândoi că avea să fie ultima dată când ne vedeam. Mă îndepărtam plângând. Este atât de greu să pierzi pe cineva care înseamnă atât de mult! Totuși ea zicea că e pregătită. Doar că Elisabeth nu a murit; încetul cu încetul, și-a revenit. Nu-și încheiase socotelile cu viața și, desigur, nici viața nu-și încheiase socotelile cu ea.

În vremuri demult apuse, comunitățile aveau locuri unde se adunau și unde copiii și tinerii îi ascultau pe cei bătrâni povestind despre viața lor, despre problemele pe care le-au avut și despre lecțiile care pot fi învățate de la cei aflați la finalul vieții. Oamenii știau că, uneori, lecțiile noastre cele mai importante provin din durerea noastră cea mai adâncă. Și știau că era important pentru cei aflați la finalul vieții, precum și pentru cei încă tineri, ca aceste lecții să fie transmise mai departe. Este ceea ce sper să reușesc — să transmit câteva dintre lecțiile pe care le-am învățat. În acest fel, partea cea mai bună a celor care au murit va continua să dăinuie.

Pe parcursul acestei lungi și uneori stranii călătorii care este viața, descoperim multe, dar în mare parte ne descoperim pe noi înșine. Cine suntem cu adevărat, ce contează cel mai mult pentru noi. Învățăm din sușuri și coborâșuri ce înseamnă cu adevărat iubirea și relațiile. Găsim curajul de a ne învinge furia, lacrimile și fricile. În tot acest necunoscut al vieții, cu toții am primit tot ce avem nevoie pentru a trăi — și a ne găsi

fericirea. Nu pentru a avea vieți perfecte, nici de basm, ci autentice, menite să ne facă sufletul să-și găsească rostul.

Am avut privilegiul de a petrece timp alături de Maica Tereza, cu numai câteva luni înainte de a muri. Cel mai important lucru, mi-a spus, a fost să stea lângă cei aflați pe moarte, deoarece viața este atât de prețioasă! „Viața e o realizare, iar a muri este etapa ultimă a acestei realizări“, zicea ea. Nu doar că majoritatea dintre noi nu vedem moartea ca pe o realizare, dar nici măcar viața nu o vedem ca pe o realizare — și totuși, este.

Muribunzii au fost mereu capabili să ne învețe lecții extraordinare, fiindcă numai atunci când suntem împinși la capătul vieții reușim să vedem viața cu claritate. Împărtășindu-ne aceste lecții, ei ne învață foarte multe despre cât de prețioasă este viața în sine. Descoperim în ei eroul, acea parte care *transcende tot* ce am îndurat și *ne arată tot* ce suntem în stare să *facem și să fim*. Nu doar să fim vii, ci și să *ne simțim* vii.

Notă către cititor

Această carte a luat naștere din strânsa colaborare dintre Elisabeth Kübler-Ross și David Kessler. Studiile de caz și experiențele personale sunt preluate din conferințele, atelierelor și discuțiile lor cu pacienții și familiile. Uneori vorbește David, alteori Elisabeth, iar alteori amândoi. Din motive de claritate, este folosit pluralul „noi“, Elisabeth și David, pe parcursul întregii cărți, cu excepția studiilor de caz și a experiențelor personale, unde Elisabeth este indicată cu inițialele sale, EKR, iar David, cu ale lui, DK.