

Fabrice Midal e un camarad simpatic.

PSYCHOLOGIES

CUM SĂ-ȚI PĂSTREZI SENINĂTATEA

CÂND TOTUL
ÎN JUR SE
PRĂBUȘEȘTE



FABRICE MIDAL



CUPRINS

1	Nu tu te clatini, pământul se cutremură.....	7
	<i>Niciodată mâine nu va fi la fel ca ieri</i>	
2	Înțelepciunea celui viu	15
	<i>Scoate la lumină aspectele negative în loc să le ascunzi sub preș</i>	
3	Ce e criza?	23
	<i>Criza nu este neapărat o experiență negativă, ci poate fi și o șansă de a reconstrui</i>	
4	Nu ești tu de vină.....	33
	<i>Când cauți vinovați, nu vezi soluția</i>	
5	De ce anume te temi?	43
	<i>Numai roboților nu le e frică</i>	
6	Slăbiciunea care ne face umani	53
	<i>Nu-ți ascunde comoara</i>	
7	Să fii senin nu e deloc ceea ce pare	61
	<i>Dă-ți pace!</i>	

8	Îmi adun cele mai tainice forțe dinăuntru meu	69
	<i>Negativul nu este o ușă închisă, ci una care se cere deschisă</i>	
9	Cum să-ți păstrezi speranța când totul se duce de râpă ...	79
	<i>Pariază pe viață</i>	
10	Acceptă că nu poți anticipa totul	87
	<i>Locul unei vieți fericite e între ordine și haos</i>	
11	Cum să găsești sensul când pare a nu mai fi pe nicăieri	97
	<i>Sensul e o busolă cu care pornim la drum, nu un GPS</i>	
12	Cum să acționezi?	105
	<i>Prea adesea suntem spectatori ai propriilor vieți</i>	
13	Pas cu pas.....	113
	<i>Și totuși, nu sunt un ratat...</i>	
14	De ce suntem liberi tocmai atunci când nu s-ar zice? ...	121
	<i>Dorința îți dă aripi</i>	
15	Comuniunea, darul și relația	127
	<i>Niciodată nu suntem singuri</i>	
	<i>Mulțumiri</i>	135
	<i>Bibliografie</i>	137

Pământul a trepidat dintotdeauna sub tălpile celor care i-au străbătut întinderile. Uneori s-a cutremurat, adeseori s-a rupt în bucăți. Unii au căzut. Dar, în pofida acestei situații puțin confortabile, cei mai mulți au rămas în picioare și au mers înainte. La nivel colectiv și individual.

Pământul trepidează și astăzi. E la fel de inconfortabil, la fel de tulburător, dar nu ne lipsesc resursele. Căci suntem moștenitorii unui lung lanț de transmisie care nu a început și nici nu se va sfârși cu noi. Chiar dacă mă simt foarte singur, nu doar eu mă confrunt cu dificultăți. Boala, șomajul, separarea, crizele sociale, economice, ecologice, sanitare și personale sunt ale tuturor. N-are niciun rost să ne amăgim: e în legea firii.

Au trecut zeci de mii de ani, și totuși încă ne e greu să ne obișnuim cu această realitate. De altfel, nu e nevoie decât ca trepidația să-și mai domolească din intensitate, că

ne și lăsăm purtați de iluzia unei lumi stabile și sigure, întru totul și pentru totdeauna. Dar știm prea bine, din capul locului, că o astfel de lume nu există. Niciodată mâine nu va fi la fel ca ieri.

Ca să nu ne pierdem echilibrul, ne construim repere care ne devin tovarăși de drum. Știm deja că luna ne trezim la șapte dimineața, că ne bem cafeaua pe fugă, că ducem copiii la școală, că mergem la muncă, unde participăm la ședințe și deschidem un nou dosar, că ne întoarcem acasă în jur de șase seara, că pregătim cina și mergem la culcare. Și că la fel facem și marțea, miercurea, joia, vinerea. Aceste repere ne liniștesc și ce bine că există – chiar dacă adeseori ne plângem de rutina pe care ne-o impun.

Uneori, reperele se mai clatină și atunci facem tot posibilul ca să restabilim ordinea: mezinul are o angină, mașina e în pană, plouă tocmai când am pus la cale o petrecere în grădină. Alteori, viața ne trage brusc preșul de sub picioare și mai multe repere ni se prăbușesc dintr-odată. Îmi pierd locul de muncă, partenerul mă părăsește, moartea îmi răpește pe cineva drag: reperele de care mă agățam, în jurul cărora mă organizasem, brusc nu mai sunt acolo. Resimt dureros golul, absența, mă simt teribil de singur, lipsit de apărare...

Într-o zi, prietenul meu Jack Kornfield, călugăr budist american, ținea o prelegere în fața câtorva mii de oameni. Meditau împreună când, dintr-odată, una dintre participante a avut o izbucnire intensă. A întrerupt ședința și a întreat-o ce se întâmplă. În urmă cu două zile, femeia își pierduse fiul, un tânăr în floarea vârstei. În mijlocul acestei

furtuni, ea își văzuse toate reperatele în jurul cărora se construise dispărând unul câte unul. Era convinsă că totul, lumea toată, dispăruse odată cu ele.

Jack Kornfield nu a încercat s-o consoleze, căci de altfel era de neconsolat. Dar s-a adresat adunării și i-a rugat să se ridice pe cei care își pierduseră un copil. Mai multe zeci de persoane s-au ridicat în picioare. A continuat, rugându-i apoi pe cei care își pierduseră o soră, un frate, mama, tatăl, partenerul să se ridice la rândul lor. Apoi, pe cei care aveau răni adânci. Într-un sfârșit, toată lumea era în picioare. Femeia i-a cuprins cu privirea, mai întâi neîncredătoare, apoi, puțin câte puțin, tot mai alinată, mai ușurată. Erau toți acolo, cu ea. Îi împărtășeau mâhnirea, nu era singura care suferea.

În realitate, când ne aflăm în mijlocul furtunii, suntem dezechilibrați și trăim cu impresia că nimeni nu a mai avut și nici nu va mai avea de înfruntat așa ceva. Fără îndoială, același lucru ți-l spui și acum, în timp ce mă citești. Dar de unde vine această convingere?

Nu știi ce ascunde brutăreasa de la colț în spatele zâmbetului amabil, habar n-am prin ce trec mulți dintre colegii mei, arareori port discuții profunde cu majoritatea cunoșcuților. E o regulă socială care comportă niște avantaje: cei cărora mă adresez nu se vor grăbi să-mi împărtășească rănilor, traumatismele, încercările prin care trec. Nu-mi vor spune că le fuge pământul de sub picioare. Cu atât mai puțin nu mă vor copleși cu grijile lor, deși poate că se simt și ei singuri pe lume, descumpăniți, aproape rușinați de ce li se întâmplă. Vom purta o discuție mai lejeră sau mai

profesională, de la caz la caz, apoi fiecare își va vedea de drum. Ceea ce e bine, desigur, pentru înlesnirea comunicării, a muncii, a distracției, a tot ceea ce intră în alcătuirea vieții „obișnuite“. Neajunsul e că fiecare dintre noi se simte cumplit de lipsit de apărare. Foarte singur.

Să ne strecurăm împreună dincolo de această oglindă. Pentru început, să privim un pic în urmă. Dacă îmi trec viața în revistă, îmi dau seama că nu e prima oară când mă confrunt cu o încercare și o depășesc. Cunosco mulți alți oameni în jurul meu care au trecut și ei prin încercări și le-au depășit. Să conștientizăm asta este primul pas și e capital: Cum de am reușit în trecut? Dar ceilalți cum au reușit? Și dacă am reușit prima oară, de ce mi se mai pare imposibil de data asta?

Uităm de fiecare dată, dar adevărul e că nici nu bănuim de câte resurse dispunem pentru a rămâne în picioare. Chiar și atunci când pământul se zguduie violent. E o înțelepciune care ne vine din negura timpurilor.

Într-o seară, un tânăr disperat îi bate la ușă rabinului Pinhas din Koreț, un învățat vestit pentru nespusa lui înțelepciune. Tânărul este convins că viața îi e un dezastru: nu e înconjurat decât de drame și de tristețe:

– Nu mai știu cine sunt, nici de ce trăiesc pe lume, se plânge el.

Rabinul îl îndeamnă să se întoarcă spre rugăciune și spre studiul Torei, care cuprinde toate răspunsurile și este singurul leac. Tânărul pleacă și îl vizitează iar peste câteva săptămâni:

– Sunt incapabil să studiez, mi-am pierdut tot elanul. Simt că am devenit un rebut. Ce să fac, rabi?

Povestea, luată din tradiția hasidică, ne spune că rabinul se apropie de el. Îl privește adânc în ochi și îi mărturisește că și el s-a aflat, cu ani în urmă, în aceeași situație:

– Inima mi-era plină de nesiguranță și angoasă, m-am izbit și eu de stânci. Mă împotmoleam în îndoieli, eram paralizat de deznădejde. Am încercat cu rugăciunea, meditația, însingurarea și tăcerea, dar în zadar. Într-o zi, marele rabin Baal Shem Tov a sosit în orașul meu. Nu mai aveam nimic de pierdut, așa că m-am dus să-l văd. I-am povestit despre tulburarea mea, tot așa cum îmi povestești și tu mie. Nu mi-a vorbit, doar m-a privit. Și din privirea lui mi-am dat seama că și el trecuse prin încercări. M-am simțit mai puțin singur. În ziua aceea am deschis ochii, am văzut lumea în sfârșit și am pășit din nou înainte, chiar dacă întrebările rămâneau deschise și îndoielile, chinuitoare.

ÎNȚELEPCIUNEA CELUI VIU

*Scoate la lumină aspectele negative
în loc să le ascunzi sub preș*

Avem cu toții un atu, ascuns în adâncurile ființei, care nu așteaptă decât să fie trezit la viață: o înțelepciune foarte concretă, o inteligență pe care o posedă toate ființele, prielnică vieții. Această inteligență îmbracă o mulțime de forme. O vedem la iepurele care fuge de vulpe: nu-și pune întrebări, aleargă, e în acțiune, în starea de înțelepciune. O vedem, într-o formă și mai uluitoare, la maimuțele de talie mare care știu să recunoască plantele de leac – de altfel, industria farmaceutică a învățat multe de la ele. Înțelepciunea a fost dezvoltată și amplificată de omenire de-a lungul tuturor vicisitudinilor pe care le-a traversat. Ne vorbește și ne îndrumă mereu, inclusiv atunci când intuim ce gest să facem, ce cuvânt de alinare să îi spunem unui prieten sau unui copil necăjit. E viscerală, naturală și tot ea e cea care, în viața de zi cu zi sau în cele mai grele încercări, ne arată calea pe care s-o urmăm pentru a ne redresa. Conștientizarea propriei

existențe, înțelegerea propriilor modalități de acțiune ne ajută să o trezim și mai repede. Să o facem și mai eficientă.

Particularitatea acestei înțelepciuni constă în a fi în mișcare. Să mă explic. Cu toții suntem, în grade variabile, prizonieri a ceea ce eu numesc paradigma statică. Numim „pozitiv“ ceea ce ne liniștește, ceea ce ne face să ne simțim în siguranță. Așa se face că există gânduri pozitive și gânduri negative, fapte pozitive și fapte negative. „Pozitiv“ este ceea ce ne reconfortează în starea în care ne aflăm: o discuție e pozitivă atunci când cădem de acord. Negativ este tot ceea ce ne destabilizează; dacă nu suntem de acord, înseamnă că e categoric negativ. Dovada: durerea, angoasa, stresul, confuzia care decurg de aici ne fac rău.

Această paradigmă statică ne va indica două modalități de a confrunta situația. Prima este să ne închidem în durere: ne crispăm, suferința ne paralizează; nu ieșim din ea zile, săptămâni întregi. Sunt hărțuit la locul de muncă, strâng din dinți și sufăr în tăcere... A doua este negarea: ne prefacem că „totul e bine“ când, de fapt, nimic nu e bine. Mă mint pe mine însumi, încerc să mă conving că „e numai în capul meu“, că nu e atât de grav, că peste tot există indivizi nu tocmai amabili și încerc să „pozitivez“ situația, până la punctul în care mă înstrăinez de posibilitatea de a acționa ca să pun capăt respectivei hărțuiri. Nu voi face nici ca iepurele care fuge din calea vulpii, nici ca mai-muța care și-a găsit remediile și cu atât mai puțin ca acela care va găsi gestul potrivit pentru a-și îmbărbăta prietenul. Dimpotrivă, mă rănesc din cauza neputinței de a acționa și mă fragilizez.

Nu-mi explic de ce, dar suntem convinși că această paradigmă statică reprezintă adevărul. Dar nu e așa! Realitatea este că în viața de zi cu zi apelăm la o altă paradigmă – paradigma evoluției, înrădăcinată în înțelepciunea concretă. Este vorba despre mișcare, procesul care susține viața. Iată un exemplu foarte simplu: pun mâna pe o plită încinsă și mă ard. Durerea pe care o simt îmi semnalează că trebuie să mi-o retrag, e salvatoare! Insensibilitatea la durere e o boală foarte gravă – și foarte rară –, care le reduce speranța de viață celor afectați de ea, întrucât le lipsește acest semnal de alarmă.

De fapt, paradigma evoluției presupune un moment de disconfort. El e cel care ne salvează: ne ajută să găsim o soluție, să ne reinventăm, să fim creativi, să fugim de nevoi, să acționăm în funcție de dificultățile întâlnite în cale. Tot așa cum mâna la care m-am ars puțin când am atins plita m-a salvat de la arsuri mai grave, am de învățat și din frică, angoasă, confuzie. Ele sunt acolo ca să mă forțeze să depășesc obstacolul în loc să supraviețuiesc într-o tensiune de nesuportat pe termen lung. Înțelepciunea ne spune că aceste sentimente reprezintă o șansă, un dar pe care ni-l face viața. Într-adevăr, furia împotriva nedreptății (sau împotriva persoanei hărțuitoare) îmi va da putere să denunț această stare de fapt. Am eșuat și eu în ceea ce privește studiile de drept pe care ai mei și-ar fi dorit să le fac. Pe moment, eșecul a fost dur, m-am necăjit, m-am supărat pe viață. Apoi m-am pus în mișcare: mi-am dat seama că această disciplină nu-mi place. Așa a început călătoria mea pe teritoriul filozofiei, care mi-a dezvăluit spații minunate.

Scopul acestei cărți e să aducă paradigma evoluției la îndemâna tuturor. E atât de ușor de pus în aplicare! Cu ajutorul ei, „Nu merge și cu asta, basta“ devine preludiu pentru „Ce anume nu merge?“. E o transformare eliberatoare care presupune să scoatem la lumină aspectele negative în loc să le ascundem sub preș. În adâncul nostru cunoaștem procesul. Nu trebuie decât să ne repunem în mișcare.

Când sunt tulburat, când mă simt pierdut, pe fundul prăpastiei, când mă doare ceva, realitatea îmi arată de fapt că „ceva nu merge“. Altfel spus, mă interpelează, mă invită să mă ajustez la ea. M-am despărțit de partenerul meu? Bineînțeles că am inima frântă! Bineînțeles că sunt stresat! Bineînțeles că mă neliniștesc! Stresul pe care îl resimt e normal. Aici nu e vorba despre crispare. Mă stresez pentru că iau act de ceea ce se întâmplă: n-o să mai locuiesc în același apartament, n-o să mai am aceeași rutină, totul o să se schimbe. Și îmi dau seama că n-are niciun rost să mă agăț de vechile repere. Chiar dacă îmi pare rău după ele, nu mai sunt valide, s-au dus.

Acest diagnostic este indispensabil. Odată ce l-am stabilit, fondul meu de înțelepciune e gata să mă însoțească în etapa următoare: mă va determina să inventez alte repere, alte acțiuni. Nu e nimic insurmontabil în asta, *de facto* suntem în mișcare, e cursul vieții înseși.

Drumul pe care vom porni e cu atât mai salvator, cu cât nu mai există un altul pe care, apucând, să ne păstrăm echilibrul atunci când pământul ni se zguduie sub picioare. Presupune un plonjeu în real, în adevăr. „[...] văzând că este o desăvârșire mai mare de a cunoaște adevărul, chiar dacă este în defavoarea noastră, decât de a-l ignora, mărturisesc

AM PUTEA SĂ ÎNCETĂM ODATĂ SĂ NE MAI REPROȘĂM CĂ SUNTEM OAMENI?

Când totul în jur se duce de râpă, cel mai neinspirat e să-ți spui că va fi bine. Iată o primă doză de șoc cu care Fabrice Midal, al cărui sport preferat rămâne să zdruncine idei primite de-a gata, ne arată nebănuitele posibilități pe care le avem ca ființe umane. Dar pe care adeseori nu le vedem, pentru simplul motiv că așa ne-am obișnuit. Inamic declarat al tocirii mintale și sufletești, proful de meditație *à la française* ne provoacă mai întâi la nivel uman: ne explică de ce frica și angoasa sunt firești, de ce o existență fără negativitate n-ar avea nici gust, nici haz, de ce slăbiciunile sunt bune, iar responsabilitatea personală și demnitatea sunt de apărat cu orice preț, ne dezvăluie în ce constă înțelepciunea homarului și ne spune povestea unui prinț care se credea curcan. Dar ne stârnește și intelectual: se ia de guler cu Epictet, ne trimite la Shakespeare, la Descartes, la Hannah Arendt și la Sartre, ne plimbă prin Parisul ocupat de germani și prin America precară din fotografiile lui Diane Arbus.

Convins că locul unei existențe fericite e între ordine și haos și că-n viață, până la urmă, e ca-n bucătărie, Fabrice Midal scrie un nou eseu revigorant, de citit toată ziua. Paginile lui ne încurajează să ne lăsăm seduși de posibilitate și ne invită la o linguriță de filozofie, ca să ne fie mai bine cu noi și cu lumea.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1549-3



9 786064 415493