

Christophe André

Stările sufletești

Învățarea seninătății

Traducere din franceză de

Adriana Steriopol



Cuprins

PARTEA ÎNTÂI: Existențe	17
1. Stări sufletești: pentru a înțelege.....	19
2. Dureri și plăceri ale stărilor sufletești	47
3. Rumiții și derapaje	71
4. Introspecții.....	95
PARTEA A DOUA: Suferințe	121
5. Stări sufletești dureroase.....	123
6. Neliniști	133
7. Resentimente.....	173
8. Tristeți.....	211
9. Disperări	255
PARTEA A TREIA: Echilibre	289
10. Fragilități.....	291
11. Calmul și energia	313
12. Reglarea stărilor sufletești	337
13. Vindecarea maladiei materialiste	367

PARTEA A PATRA: Treziri	403
14. Viața în deplină conștiință	405
15. Compătimire, autocompătimire și forța blândeții.....	449
16. Fericiri.....	477
17. Înțelepciuni	525
CONCLUZIE: Pe mâine, viață.....	553
<i>Note</i>	<i>557</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>629</i>

*Prietenului meu Matthieu Ricard,
model, aliat și neobosit propagator al
antrenării spiritului.*

„M-am ridicat din pat, am băut un pahar cu apă și m-am rugat până în zori. A fost ca un mare murmur al sufletului. Aceasta mă făcea să mă gândesc la imensul freamăt al frunzișului care precedă răsăritul soarelui. Ce fel de zi va răsări în mine?”

Georges Bernanos, *Jurnalul unui preot de țară*

„Doar ceea ce este personal este de necombătut pe vecie.”

Nietzsche, *Ecce Homo*

Această carte vorbește despre stările sufletești, definiția și rolul lor. Relatează felul nostru de a le trăi și de a ne îmbogăți prin ele; sau de a suferi de pe urma lor.

Subliniază modul în care intuiția poezilor a precedat și a luminat știința psihologilor.

Arată, mai ales, cum ne pot ajuta stările sufletești să ne simțim mai bine și să ne lărgim orizonturile: să devenim mai lucizi, mai înțelepți și chiar mai fericiți.

Fetița care cade

Incă de pe când erai foarte mică, erai sensibilă. Anumite detalii te mișcau și îți provocau tulburări sau încântări: un gest, un cuvânt, o figură tristă, trecerea unui nor sau zgomotul vântului.

Aceste alunecări ale sufletului te-au deranjat multă vreme. Ai fi preferat să ai în tine mai puțină sensibilitate și mai multă seninătate. Începai să devii adultă și aceste reacții de fetiță în viața ta de adultă te puneau în încurcătură. Nu știai prea bine ce să faci cu ele. Începai să închizi ochii și să-ți vezi de drum, făcând față acestor neînsemnate sfâșieri ale vieții de zi cu zi. Simțeai că ele ar putea fi tulburătoare și, tocmai de aceea, nu aveai chef să fii tulburată.

Apoi, încetul cu încetul, ai învățat să accepți aceste momente care ne mișcă și ne stârnesc. Și să accepți și toate stările sufletești, fericite sau dureroase, care se nasc la contactul cu ele, care trăiesc în urma lor. Stările noastre sufletești sunt cele ce rămân în noi după ce a trecut trenul vieții. Atunci putem să stăm să ascultăm, să privim, să resimțim. Și ție îți place, până la urmă, să mai stai încă puțin... În sfârșit, ai înțeles și ai acceptat acest lucru:

stările sufletești sunt inima palpitândă a legăturii noastre cu lumea. Acum, ți se pare adesea că sufletul tău a început să existe, să respire cu mai multă forță. Încă nu știi ce este „sufletul tău”, dar simți în mod nedeslușit că „acesta” există. Și mai știi, de asemenea, că viața ta poate fi în același timp sensibilă și senină. Te-ai schimbat pe nesimțite. Grație acestor mici momente neînsemnate. Frânturi de existență, fulgi de viață căzuți din cer. Metamorfoză tăcută: iată relatarea unui astfel de moment care te transportă și te transformă.

Aștepti un prieten sau un autobuz. Ai uitat ce așteptai, dar îți aduci aminte de așteptare. Revezi locul precis unde stăteai, culoarea cerului, magazinul de pe cealaltă parte a străzii. Îl vezi pe tatăl acela care vine pe bicicletă cu fetița lui — e drăgălașă cu casca ei de plastic, cât să aibă oare, 5 sau 6 anișori? — așezată la spate într-un scaun special, bine legată și înhămată.

Tatăl coboară de pe bicicletă și, ca să agațe lanțul antifurt de barieră, nu o mai ține pe fetiță decât cu o mână. Se apleacă: bicicleta se răstoarnă și cade, cu fetița prizonieră în scaunul ei special. El nu a dezlegat-o încă. Îi distingi chipul cu claritate atunci când ea simte că va cădea, ba chiar îți încrucișezi privirea cu a ei. Ți se pare că vezi cum trece totul prin ochii copilei: surpriza, frica, disperarea neîncrezătoare. Tatăl meu, în care am cea mai mare încredere, uită de mine, mă părăsește și mă face să cad, mă *lasă* să cad?

Tatăl o ridică numaidecât, ea nu are nimic, nu s-a lovit, scaunul mare în care era prizonieră a protejat-o perfect. De altfel, nici măcar nu plânge. Tatăl ei, foarte îngrijorat, foarte descumpănit, foarte prevenitor, o ridică, îi adresează câteva cuvinte de consolare, o dezleagă, o

sărută, o ia în brațe. Apoi, se îndepărtează amândoi. Ea tot nu plânge din pricina celor întâmplare, dar nici nu face haz. Are un aer perplex, puțin trist. În orice caz, asta e impresia ta. Îi privești plecând. Se țin de mână. Fixezi aceste două mâini care se strâng foarte tare. E bizar cum te reconfortează această legătură. Ți-a fost și ție frică?

Te simți într-o stare ciudată. Nu e frică, nu. În orice caz, ea nu mai e prezentă acum. De altfel, totul s-a petrecut prea repede pentru ca să ai timp să-ți fie frică. Și acum te încearcă o dulce tristețe, o tristețe liniștită, dar intensă. Precum și o neînsemnată infinitate de percepții care te asaltează. Ce e cu aceste stări sufletești disproporționate? N-ai asistat totuși la prăbușirea Turnurilor Gemene!

Îți aduni mințile și îți spui că o să dai un apel de pe telefonul mobil ca să anunți că vei întârzia. Dar brațul nu te ascultă. Trupului tău nu-i pasă să anunțe că vei întârzia. La fel, nici creierului tău. Totul în tine îți spune: renunță, n-are importanță, de ce vrei tu cu tot dinadinsul — ca întotdeauna — să treci la *altceva*? Rămâi aici, cu această întâmplare. Ochii tăi încă îi mai caută în depărtare pe fetiță și pe tatăl ei care se pierd și dispar după colțul străzii. Oftezi. Dar, de fapt, ce ai văzut? De ce privirea înspăimântată și disperată a fetiței — pentru o clipă — a declanșat în tine tot acest tumult? Tot acest tumult din tine...

Te gândești și începi să înțelegi, sau crezi că începi să înțelegi. În orice caz, asta te liniștește și îți face bine să revii asupra faptului. Ceea ce înțelegi este că n-a fost un eveniment oarecare, nici pe departe. Ai observat o sclipire de frică. O copilă care se credea în siguranță și care a văzut în mod brutal că nu, nu era în siguranță. Te-ai

identificat cumva cu ea? Sau cu tatăl ei? Îți spui (e bizar): este ca și cum, odată cu ea, am fi căzut și noi, eu și întreaga lume, de pe bicicletă. Dai din umeri în gând: ce este cu acest delir de compătimire? Și deodată înțelegi: „Și dacă ea nu va mai avea niciodată încredere în el?” Nici în el, nici în nimeni? Și dacă acest incident minuscul, deși neînsemnat, este iremediabil?

Nu-ți place această idee. Încerci să adaugi la imaginea fetei care cade pe cea a mâinii ei strângând tare mâna tatălui. E mai bine. Observi că ești pe punctul de a respira cu greutate. Atunci, îți amplifici încetisor mișcările respiratorii. E și mai bine. Asta e, respiră, asta îți face bine, ești prea sensibilă. Te simți mai bine, dar continui să-ți spui: „Ea e ca mine, nu va uita niciodată acest incident. Spaimă. Și ce va face cu spaima mai târziu? Mister”.

Brr! Încep să te apese aceste gânduri. Ai hotărât să nu mai aștepti aici, în continuare, autobuzul — da, acum îți amintești, așteptai un autobuz. Vei pleca. Înaintezi, pătrunsă de ceea ce tocmai ai trăit. Mergi, mergi, respiri, începi să visezi la ceea ce te așteaptă azi. Revii la lumea adevărată. Sau o părăsești. Ah, da: trebuie să dai telefon. Mobilul! Unde este? În poșetă... Te împiedici de o mică denivelare absurdă din mijlocul trotuarului.

Cufundată în gândurile tale, a fost cât pe-aci să cazi. Și tu. Zâmbești. O pornești din nou.

PARTEA ÎNTÂI

Existențe

**Stările sufletești sunt inima palpitândă
a legăturii noastre cu lumea**

Acest lucru nu există, nu pentru că ar fi impalpabil.

Acest lucru nu face rău, nu pentru că ar fi subtil.

Acest lucru este imposibil de înțeles, nu pentru că ar fi complicat.

Nu pentru că stările sufletești ar fi toate aceste lucruri la un loc și pentru că ne-ar scăpa de sub control, vom renunța să le mai urmărim.

„Zeitățile de ape
Păr să-și curgă lasă Piei
Și-urmărește de aproape
Umbra splendidă ce-o vrei.“

Guillaume APOLLINAIRE,

*Clotilde**

* Traducerea versurilor a fost reprodusă din volumul Guillaume Apollinaire, *Alcooluri. Bestiarul. Vitam impendere amori*, București, Editura Paideia, 2002, p. 58, și aparține lui Mihail Nemeș. (N.t.)

Stări sufletești: pentru a înțelege

„Căci nu fac nimic altceva decât să colind orașul încercând mereu să vă conving, și pe tineri și pe bătrâni, să nu vă îngrijiți de trup și de bani, nici mai mult, nici deopotrivă, ca de suflet, spre a-l face să fie cât mai bun...”

PLATON, *Apărarea lui Socrate**

Stările mele sufletești, ce sunt ele? Este tot ce înțeleg atunci când mă extrag din automatismele de zi cu zi, atunci când ies din „acțiune” și mă las în voie să observ ce se petrece în mine. Problema este să le observi: o stare sufletească este în continuă mișcare și de aceea li se spune, desigur, „stări sufletești”. În engleză se vorbește despre *stream of affects*: curent, val de afecte.

* Fragmentul a fost reprodus din volumul *Platon, Erithyphron. Apărarea lui Socrate*. Criton, București, Editura Humanitas, 1997, p. 123, traducere de Francisca Băltăceanu. (N.t.)

Stările sufletești sunt ecoul în mine a tot ceea ce sunt în curs de a trăi sau a tot ce am trăit, sau a tot ce nu am trăit, dar mi-ar fi plăcut să trăiesc, sau a tot ce sper să trăiesc. Sunt, de asemenea, tot ceea ce continuă să mi se învâртеască în cap după ce mi-am spus: e bine, stop, oprește-te, nu te mai gândi.

Pe scurt, stările sufletești sunt o întreagă lume.

Să înțelegem stările sufletești

Ideea de stare sufletească nu aparține domeniului psihologiei științifice, ea își are rădăcinile mai degrabă în poezie și în bun-simț. Dar, cu toate acestea, este o realitate psihologică: fiecare înțelege despre ce este vorba. Ca psihiatru, cred că este vorba de un concept operațional și util meseriei mele, chiar dacă este poetic și vag; dar meseria mea de psihiatru nu este uneori tocmai poetică și vagă? De altminteri, dacă ne gândim bine, stările sufletești nu trimit la o realitate vagă, ci la o realitate complexă.

Stările sufletești s-ar putea defini spunând că sunt conținuturi mentale, conștiente sau inconștiente, ce amestecă stări ale trupului, emoții subtile și gânduri automate, și care vor influența majoritatea atitudinilor noastre. În general, nu le acordăm decât o mică atenție și nici nu le consacram eforturi, fie ca să le înțelegem, fie ca să le integrăm reflecției noastre, sau ca să le cerem să se pună în slujba noastră. Din fericire, ele fac acest lucru singure, de la sine: rolul și influența lor asupra a ceea ce suntem și facem sunt imense.

Gândiți-vă la influența proastei voastre dispoziții, a necazurilor voastre asupra voastră. Gândiți-vă la furiile

voastre, exprimate sau nu, dar atât de adesea disproporționate în raport cu evenimentele imediate: nu provin ele în mod frecvent din rumația unor stări sufletești de resentiment, de ranchiună, de umilință sau, pur și simplu, de decepție, de neliniște? Stări sufletești frământate în minte de o bucată de vreme și cu atât mai puternice cu cât nu vom fi fost conștienți de ele. Gândiți-vă, de asemenea — stările sufletești nu sunt doar un zbucium! —, la forța pe care vi-o pot da elanurile și entuziasmul vostru, la sprinteneala trupului vostru în zilele de bucurie, la avântul provocat de buna dispoziție.

Stările noastre sufletești sunt mai mult decât niște gânduri sau emoții: sunt amestecul acestora. Nicio emoție nu e lipsită de gândire, niciun gând nu e complet lipsit de amintiri, nicio amintire nu există fără emoție etc. Stările sufletești sunt expresia acestui mare amestec indisociabil a tot ceea ce se petrece în noi și în jurul nostru: amestec de emoții și de gânduri, de trup și de spirit, de în afară și de înăuntru, de prezent și de trecut. Acest amestec este în mod evident pe cât de bogat, pe atât de complicat: impur, unic, labil, reînceput mereu, niciodată exact același. Ca valurile mării...

Stările sufletești nu sunt doar o acumulare de idei, de emoții sau de senzații, ci și o construcție originală: fuziunea, sinteza pe care o efectuăm în mod automat între înăuntru (starea trupului și viziunea asupra lumii) și afară (reactivitate față de ceea ce ni se întâmplă: suntem *mișcați* de evenimente). Stările sufletești sunt un fenomen fizic unificator: leagă trecutul, prezentul și viitorul într-un sentiment de coerență și de destin. Ele sunt ca lichidul conducător de electricitate: grație lor, totul se încinge și totul se limpezește, resimțim inspirație sau