

TREI

Viata
interioară

CHRISTOPHE ANDRÉ

Traducere din franceză de Oltea-Mihaela Cătineanu

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem, Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Smaranda Nistor

DESIGN COPERTĂ:

Sara Deux

FOTO COPERTĂ:

Mira Nemeth

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Carusel Multimedia

CORECTURĂ:

Andreea Lavinia Dădărlat
Irina Mușatolu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ANDRÉ, CHRISTOPHE

Viața interioară / IChristophe André ; trad. din franceză de Oltea-Mihaela Cățineanu. - București : Editura Trei, 2019
Conține bibliografie

978-606-40-0692-9

I. Cățineanu, Oltea-Mihaela (trad.)

159.9

Titlul original: La vie intérieure

Autor: Christophe André

Copyright © L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0430, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1. Să înțelegem viața interioară	17
Capitolul 2. Introspecția. Căi de acces	21
Capitolul 3. Muzica. Căi de acces	25
Capitolul 4. Regretele. Trăiri, simțiri	29
Capitolul 5. Beția ușoară. Experiențe existențiale	33
Capitolul 6. Lectura. Căi de acces	37
Capitolul 7. Singurătatea. Experiențe existențiale	41
Capitolul 8. Voința. Experiențe existențiale	45
Capitolul 9. Mersul. Cale de acces	49
Capitolul 10. Admirația. Experiențe existențiale	53
Capitolul 11. Meditația. Căi de acces	57
Capitolul 12. Boala. Experiențe existențiale	61
Capitolul 13. Plăcerea. Simțiri, trăiri	65
Capitolul 14. Rușinea. Simțiri, trăiri	69
Capitolul 15. La closet. Căi de acces	73
Capitolul 16. Scrierea și scrisul. Căi de acces	77
Capitolul 17. Fragilitatea. Experiențe existențiale	81
Capitolul 18. Sentimentul de straniețate. Experiențe existențiale	85
Capitolul 19. Invidia. Simțiri, trăiri	89
Capitolul 20. Fraternitatea. Simțiri, trăiri	93
Capitolul 21. Examenul de conștiință. Căi de acces	97
Capitolul 22. Acceptarea. Căi de acces	101
Capitolul 23. Curgerea timpului. Experiențe existențiale	105

Capitolul 24. Rumițiile. Experiențe existențiale	109
Capitolul 25. Fețele fericirii. Simțiri, trăiri	113
Capitolul 26. Iertarea. Căi de acces	117
Capitolul 27. Decepția. Simțiri, trăiri	121
Capitolul 28. Compasiunea. Simțiri, trăiri	125
Capitolul 29. Gelozia. Simțiri, trăiri	129
Capitolul 30. Succesul și eșecul. Experiențe existențiale	133
Capitolul 31. Rugăciunea. Căi de acces	137
Capitolul 32. Moartea. Experiențe existențiale	141
Capitolul 33. Concentrarea. Experiențe existențiale	145
Capitolul 34. Când ne privim în oglindă. Experiențe existențiale	149
Capitolul 35. Tandrețea. Simțiri, trăiri	153
Capitolul 36. Angajamentele. Căi de acces	157
Capitolul 37. Infinitul. Experiențe existențiale	161
Capitolul 38. Sentimentul de neputință. Simțiri, trăiri	165
Capitolul 39. Interdependența. Experiență existențială	169
Capitolul 40. Nostalgie. Simțiri, trăiri	173
Mulțumiri	176
Mică bibliografie	177
Referințe pentru motouri	179

Introducere

Viața interioară este un întreg tumult de gânduri, imagini, amintiri, proiecte, trăiri emoționale și simțiri corporale, o multitudine nesfârșită de fenomene impalpabile, dar cu o imensă influență, care se leagă și dezleagă în noi fără încetare.

În viața de zi cu zi, ea poate fi doar un zgomot de fond îndepărtat, un „murmur confuz al sufletului nostru“, cum îi spunea filosoful André Comte-Sponville într-o formulare foarte inspirată; un murmur atât de discret încât, la limită, poate fi chiar ignorat. Dar această viață interioară poate deveni o sursă de bogăție și de învățăminte, care să ne ajute să ne putem înțelege propria existență și să ne orientăm mai bine în ea. Tot ce trebuie să facem este să ne deschidem constant spre viața noastră interioară, cea care ne însoțește tot timpul și ne este mereu la îndemână, urzindu-și liniștit ițele în noi.

Dacă o abordăm atent, cu calm și regularitate, vom constata că viața interioară nu este o închidere în sine, într-o intimitate ermetică și protectoare față de furia și absurditatea acestei lumi. Sau, cel puțin, vom înțelege că această viață interioară nu este doar atât. Ea este, mai întâi de toate, o modalitate prin care primim lumea în noi, este felul în care percepem, pricepem și digerăm lecțiile pe care ni le dă această lume; acest mod de a ne raporta la lume este unic și ține de ceea ce suntem fiecare în parte, de ceea ce viața a făcut din noi. Viața interioară presupune, deci, să facem un prim pas al deschiderii și receptării, presupune să stăm puțin în loc și să înțelegem ceea ce simțim; și apoi, să

Respect pentru oameni și cărți

lăsăm să apară în noi cea de a doua mișcare, a revenirii în lume. Căci viața interioară nu este un sejur, ci o scurtă incursiune între percepție și acțiune, între înțelegere și decizie... Iar această incursiune prin viața interioară este fecundă și esențială. Este caracteristica umanității noastre.

VIAȚA INTERIOARĂ, UN SEMN DISTINCTIV PERICLITAT AL UMANITĂȚII NOASTRE?

Această interioritate complexă, această capacitate de „a simți cu gândurile și de a gândi cu simțurile” — în expresia atât de subtilă a lui Fernando Pessoa —, nu ne diferențiază de animale, care au și ele, fără îndoială, propria lor viață interioară; ea ne diferențiază de roboți! Ea este cea care ne face liberi și imposibil de programat, unici, imprevizibili și creativi. Pe deplin umani.

Viața noastră interioară este expusă unui număr nesfârșit de amenințări, iar printre ele, cele mai grave sunt cele produse de poluarea mentală care s-a insinuat atât de perfid în modul nostru de viață contemporan. Societatea de azi este grăbită și ne impune să accelerăm ritmul*; dar viața interioară nu se grăbește, ea stă să asculte, să observe, să simtă, să se îndoiască, să hotărască dacă să acționeze sau să nu facă nimic... Societatea noastră e materialistă și ne incită să căutăm să ne satisfacem nevoile fundamentale în afara noastră:** să cumpărăm ca să ne simțim fericiți, să consumăm ca să ne liniștim, să stabilim conexiuni ca să dialogăm; în schimb, viața interioară presupune, mai întâi de toate, să începem prin a ne explora propriile bogății din „interior“, înainte de a alerga după bogățiile din afară... Societatea noastră este

* Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération*, Paris, La Découverte, 2012.

** H. Dittmar et al., „The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, vol. 107, n° 5, pp. 879-924.

standardizată și (din motive comerciale și politice) nu visează decât să ne determine pe toți să admirăm aceleași lucruri, să ne gândim la aceleași lucruri, să râdem de aceleași lucruri; or, viața noastră interioară este spațiul nostru privilegiat de creativitate și individualitate...

Este evident, deci, că suntem amenințați de o externalizare a minții noastre: nu mai e nevoie nici să gândim, nici să simțim, nici să alegem noi singuri; e destul să urmăm ceea ce ni se arată, să adoptăm ceea ce ni se propune. Această externalizare este preludiul unei alienări: o sărăcire și o aservire. Viața noastră interioară este principala zonă de libertate, într-o societate în care gusturile noastre sunt fișate și analizate, gândurile și emoțiile ne sunt manipulate, iar comportamentele, anticipate și programate. Iată de ce viața noastră interioară este așa de importantă, atât pentru echilibrul, cât și pentru dezvoltarea individului și a societății.

O ȘTIINȚĂ A VIEȚII INTERIOARE?

Viața interioară nu este un concept științific: domeniul pe care îl îmbrățișează e mult prea vast ca să poată fi perceput în întregul său. Iar cercetătorii preferă să îi studieze separat fiecare componentă: gândurile, emoțiile, simțurile corporale, interacțiunile dintre diversele sale dimensiuni etc. Și totuși, numeroase lucrări științifice reușesc să dea seama, chiar dacă indirect, despre viața interioară.

Astfel, abordarea introspectivă a vieții noastre interioare (observarea atentă de sine și a tot ceea ce se petrece în noi) îi revine așa-numitei „psihologii la persoana întâi“. Multă vreme aceasta a fost singura cale posibilă de acces la psihismul nostru, explorată mai întâi de filosofi și de scriitori: *Confesiunile Sfântului Augustin* sau ale lui Rousseau, precum și opera lui Proust, sunt exemple foarte bune în acest sens. Idealul științific contemporan se

Respect pentru oameni și cărți

întruchipează mai degrabă într-o „psihologie la persoana a doua“ (unde funcționarea psihicului individual este studiată în cadrul unui dialog cu un psihoterapeut sau cu un cercetător), sau într-o „psihologie la persoana a treia“ (bazată pe observarea exterioară a comportamentelor sau a modificărilor biologice, care nu trec prin filtrul subiectivității subiectului). Și totuși, psihologia la persoana întâi este pe cale să redobândească un statut privilegiat.

Sigur că există limite în autoexplorarea vieții noastre interioare, căci uneori nu suntem cei mai în măsură să ne înțelegem pe noi înșine. Mai există și capcane, precum cele ale gândurilor care ne macină (ruminațiile)*, acele gânduri și emoții care se concentrează pe ceea ce ne preocupă și ne captează atenția vreme îndelungată, dar care se învârt în cerc și sunt, în ultimă instanță, sterile. Ruminațiile sunt un exemplu de introspecție ratată, mai ales în momentele de suferință: când mintea ne este îmbibată de emoții dureroase, viața interioară este cu siguranță foarte intensă, dar se petrece într-un registru autocritic și autocentrat**.

În ciuda acestor obstacole, psihologia la persoana întâi și introspecția sunt din nou la modă, datorită unor lucrări recente care au demonstrat că percepțiile subiective se corelează perfect cu datele neuroimagingului***: de exemplu, subiecții voluntari au reperat și au semnalat oscilațiile de atenție pe care le-au avut la fel de corect ca electroencefalografii (EEG)****. Într-un alt domeniu, un studiu mai recent pare să indice că anumiți pacienți

* C. Lemogne *et al.*, „In search of the depressive self: extended medial prefrontal network during self-referential processing in major depression“, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2009, vol. 4, n° 3, pp. 305-312.

** A.B. Nejad *et al.*, „Self-referential processing, rumination, and cortical midline structures in major depression“, *Frontiers in Human Neuroscience*, 2013, vol. 7, n° 666, pp. 1-9.

*** A. Lutz *et al.*, „Guiding the study of brain dynamics by using first person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task“, *PNAS*, 2002, vol. 99, n° 3, pp. 1586-1591.

**** K. Christoff *et al.*, „Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering“, *PNAS*, 2009, vol. 106, n° 21, pp. 8719-8724.

epileptici, care practică meditația și care au învățat să își observe atent trăirile psihologice și fiziologice, pot simți când vin crizele și pot, chiar, să le reducă numărul.

O altă direcție de cercetare vizează ceea ce se numește „rețeaua implicită“. Acest termen desemnează o rețea de regiuni din creierul nostru care se activează împreună (și pot fi reperate prin prezența unor fluctuații sincrone de frecvență joasă) atunci când suntem în stare de trezie, dar nu desfășurăm vreo activitate anume, nu acționăm și nici nu suntem distrași de ceva*; atunci când suntem pur și simplu prezenți în ceea ce se întâmplă în noi și în jurul nostru.

Această rețea implicită este caracteristică unei anume stări de vagabondaj a minții noastre, care poate fi asociată cu visarea, dar și cu simulările mentale ale unor situații din trecut sau din viitor, cu reflecțiile spontane asupra vieții noastre sociale, cu elaborarea unor ipoteze asupra gândurilor altora, cu revederea în gând a celor trăite împreună cu aceștia etc. Pe scurt, un moment în care mintea noastră acționează pe cont propriu și face tot felul de ajustări între lumea noastră interioară și cea exterioară. Acest mod implicit de funcționare încetează imediat ce ne îndreptăm atenția spre ceva anume (o informație, o acțiune, un element care ne distrage).

Or, dacă ne mobilizăm cu regularitate rețeaua implicită, avem toate șansele ca acest fapt să se asocieze cu multe virtuți***: dezvoltarea empatiei, a simțului moral, a intuiției, a creativității... Iată de ce un mod de viață îndreptat exclusiv spre exterior, spre real sau digital, un mod de viață în care nu încap momentele de

* V. Tang *et al.*, „Mindfulness-based therapy for drug-resistant epilepsy: An assessor-blinded randomized trial“, *Neurology*, 2015, vol. 85, n° 13, pp. 1100-1107.

** M. F. Mason *et al.*, „Wandering minds: the default network stimulus independent thought“, *Science*, 2007, vol. 315, n° 5810, pp. 393-395.

*** M. H. Immordino-Yang *et al.*, „Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education“, *Perspectives on Psychological Science*, 2012, vol. 7, n° 4, pp. 352-364.

Respect pentru oameni și cărți

plictiseală, de așteptare, de inactivitate, un mod de viață în care nu ne mai permitem să stăm fără să facem ceva, sau să stăm și să ne aplecăm asupra vieții noastre interioare, în fine, un mod de viață în care rețeaua cerebrală implicită este insuficient sollicitată, un asemenea mod de viață reprezintă — cu siguranță, pe termen lung — un mare risc de dezechilibru interior.

În sfârșit, o altă modalitate de a înțelege de ce merită să ne cultivăm viața interioară ne este reamintită de toate studiile despre meditație, mai ales de cele care vizează meditația conștientizării depline, cea care presupune să fim prezenți și atenți la ceea ce trăim, facem și simțim la un moment dat*. Conștientizarea deplină este o formă complexă de observare ecologică a vieții noastre interioare: din capul locului, nu încercăm să ne modificăm gândurile sau simțămintele, ci începem prin a le observa, prin a înțelege care este natura lor, care le este sursa și ce consecințe au. În ce scop? Ca să progresăm, să devenim oameni mai buni, mai înțelepți și mai senini. În orice caz, pentru a ne strădui să fim astfel cât mai des posibil. Meditația, ca orice exercițiu de viață interioară, nu este o repliere asupra propriei persoane, ci o modalitate de a ne deschide către lume, de a o primi în noi, de a o înțelege, pentru a reveni apoi asupra noastră mai calmi și mai lucizi; este opțiunea pentru o modalitate de a răspunde inteligent situațiilor de viață, în loc de a reacționa impulsiv.

VIAȚA INTERIOARĂ, O INCURSIUNE FECUNDĂ PRIN SINE?

Tot așa, nici viața interioară nu trebuie văzută ca un refugiu sau ca o fortăreață, ci ca o casă primitoare și deschisă spre viața din afară. Ea nu are o finalitate proprie: scopul vieții interioare

* H. Dittmar et al., „The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, vol. 107, n° 5, pp. 879-924.

nu este viața interioară însăși, ci receptarea lumii, înțelegerea acesteia, iar apoi, revenirea spre viața „exterioară”. Această incursiune pe care o facem în noi înșine este fecundă, ne transformă. Ea este, la început, o manieră de a ne adapta la real, iar mai apoi, o manieră de a ocupa mai bine realul sau de a-l transforma. Nu este o manieră standardizată, căci vine din noi, din ceea ce suntem fiecare în parte, cu trecutul și cu sensibilitatea personală.

Apoi, poate că mai există încă o virtute în faptul că acordăm atenție vieții noastre interioare: această practică ne sporește receptivitatea față de harul, darurile și frumusețea lumii. Putem trece foarte ușor pe lângă toate acestea dacă suntem „închiși afară”, în această viață exterioară de azi, atât de bogată și de pasionantă, dar într-atât de sollicitantă, încât ne absoarbe cea mai mare parte a atenției și energiei de care dispunem.

Când ajungem să fim prezenți în noi înșine cu regularitate, putem avea clipe de har neașteptate, asemeni celor despre care vorbește Meister Eckhart: „Bunul Dumnezeu ne vizitează adesea, dar, de cele mai multe ori, nu ne găsește acasă”. Și dacă nu o face Dumnezeu Însuși, tot rămân întruchipările Sale multiple: cerul, norii, oamenii, florile, animalele și tot ceea ce face ca această lume să fie frumoasă. Tot ceea ce face ca, orice ar fi, viața să merite trăită.

Și, în asemenea clipe, nu mai există nici înăuntru, nici în afară, nici viață interioară, nici viață exterioară.

Există, pur și simplu, viața.

Câteva sfaturi pentru utilizarea cărții

- În această carte veți găsi 40 de exerciții care vă vor ajuta să vă descoperiți și să vă cultivați viața interioară.
- Parcurgerea lor este menită să vă încurajeze să reflectați, dar și să acționați, să interveniți asupra propriei voastre persoane.
- De aceea, vă propunem să citiți doar câte un capitol pe zi și să vă rezervați timp pe îndelete pentru a-l pune în practică și a-l îmbogăți cu experiența voastră personală.
- Viața interioară nu este nicidecum o închidere în sine. Dimpotrivă, ea este o modalitate de a ne deschide spre lume, de-a o primi în noi, și apoi de a reveni în ea îmbogățiți sufletește. Viața interioară seamănă cu filosofia călătorului care nu se teme să iasă de pe drumul principal, cel mai frecventat și previzibil, pentru a o lua pe drumuri laterale, a se plimba înainte și înapoi, a face noi descoperiri și a-și găsi împlinirea.
- Vă dorim călătorie plăcută alături de ceea ce este mai bun în fiecare din voi!

La prima vedere, aș fi tentat să spun că nu există viață interioară, că așa ceva nu există. Viața nu este nici interioară, nici exterioară, ea este pur și simplu. Dar paradoxul e prea simplist. [...] Cred că una dintre primele caracteristici ale celei ce se numea odată — și încă se mai numește — viață interioară este o stare de răspuns la un mic șoc venit din afară. Este o sensibilitate hiperdezvoltată la un apel abia perceptibil, infim, subtil.

CHRISTIAN BOBIN
În căutarea vieții interioare

1

Să înțelegem viața interioară

Viața interioară? Este acel ceva de care devenim conștienți atunci când ne sustragem încet-încet atenția de la solicitările exterioare. Atunci, ne dăm seama că avem un corp; că respirăm; că suntem străbătuți de senzații plăcute sau neplăcute; că suntem invadați de emoții și gânduri. Viața interioară este locul în care se amestecă toate cele din interior și cele din exterior: căci viața noastră „dinăuntru“ nu este o bulă ruptă de exterior; iar dacă între ele există o graniță, aceasta este foarte permeabilă...

Făcută din tot ceea ce nu ne atrage atenția spontan, viața interioară lucrează în tăcere. Deseori, lucrurile importante se înfăptuiesc în secret și în tăcere. De aceea, ar trebui să facem mai des eforturi să distingem ceea ce este urgent de ceea ce este important.

Urgențele sunt cele care ne trag de mână și ne sancționează dacă nu le ducem la îndeplinire: munca, sarcinile materiale, viața socială și alte angajamente necesare. Prin urmare, le acordăm prioritate.

SĂ SURPRINDEM ESENȚIALUL

Dar așa, nu mai rămâne loc pentru ceea ce este important și cere timp și discernământ: să ne plimbăm în natură, să