

Cuvinte înainte și înapoi

Anunțasem că mai am puțin și termin *Dragă inimă*, când cineva mi-a trimis un mesaj: *urmează să scrieți oare și o carte despre creier?* Am stat și am rumegat îndelung întrebarea. Nu puteam include povești nișate cu pacienți aflați cu creierul în piuneze, pentru că nu sunt neurolog sau vreun expert în neuroștiințe, dar puteam încerca altceva. Se întâmplase episodul cu domnul D. și mintea mea fusese făcută franjuri. Simțeam nevoie să aștern totul undeva, ca un soi de terapie. Pe măsură ce lucrurile au evoluat, mi-am dat seama că povestea în esență este una despre timp și uitare, aşa că aş putea scrie despre asta (*Dragă inimă* avea oricum pasaje lungi despre trecut, iar pe unele, pentru că se potriveau atât de mine, le-am reluat și aici). Apoi am ajuns în explicații despre memorie, culori, visuri, toate solidificate în creierul meu, din curiozități și lecturi intense. Chiar dacă nu sunt expert în domeniu, cred că am reușit să descriu unele mecanisme într-un mod simplu, cât să fie înțelese de oricine. Peste toate am piperat bucăți de dialog care rup ritmul cărții, ele având ca partener un bun prieten alături de care am copilărit. Nucleul care conține cazul domnului D. este trist, dar mă bucur că avansul s-a dus în liniște și bucurie, dincolo de loviturile respective, problemele cu alcoolul sau cu demența. Nu e o poveste seacă, ci optica mea, a omului care a simțit

și trăit altfel totul, pentru că m-am hotărât brusc să mă implic și să nu-l las într-o astenie statală ubicuă.

Mi s-a părut oportună și o escapadă în imaginar, cu povești fantastice, dar pline de substanță. Sau o poveste simplă cu momente din trecut, dar care nu-mi vor trece probabil niciodată. Cartea mai conține și culori. Multe culori. Ele ne definesc toate experiențele vieții. Sper ca lectura de față să fie una plăcută și să se împletească armonios cu *Dragă inimă*, iar când trage linie, cititorul să aibă multe de câștigat: liniște, noțiuni utile, trăire genuină, chiar vindecare, inspirație pentru săvârșirea de bine.

Am fugit departe de capitală pentru a face ultimele corecturi. Aveam deja cartea scrisă, însă era un scris brut, pe care îl lăsasem aşa cum ieșise pe meridianul creier - inimă - mâna. Trebuia să-l șlefuiesc. Am găsit cetatea medievală din Sighișoara în liniște, acoperită de raze fierbinți de august. Am trecut pe sub turn, am surprins doi tineri ce cântau la vioară și i-am ascultat într-o predare dulce, am străbătut piațeta centrală și m-am dus direct spre scara acoperită, cu cele 176 de trepte. În aerul fierbinte, urcatul mi-a modificat respirația și ritmul inimii. Era o procesiune dificilă nu neapărat fizic, că sunt destul de pregătit, ci mai ales mintal. În ultimele dăți în care am vizitat cetatea, mi-am construit felurile amintiri și acum aveam să le chem, să le confrunt cu prezentul, să le amestec, să am parte de emoțiile inerente. Dreapta, pe pietrele cubice, până la poarta metalică. Cimitirul din Sighișoara e o retrospiecție veritabilă. O poti lua

pe scara acoperită, te trezești respirând greu în vârf, te oprești să te ajungă și sufletul rămas în urmă (el urcă mai greu, nu pentru că e lenă, ci pentru că e atent la lucrurile mărunte care-i ies în cale), ocolești liceul până în capătul aleii cu pietre cubice, unde se deschide o platformă de privit lumea. Cimitirul începe acolo. Nu te sperie. Nu e vreun loc sinistru în care nu-ți vine să intri. Treci de poarta metalică și cobori printre cruci de marmură, îngeri, nume germane, românești sau ungurești, copaci acoperiți de plante cățărătoare, trandafiri, alte flori îngrijite, cripte împodobite, mesaje, triluri de păsări. Cobori și, fără să-ți dai seama, părăsești prezentul, deschizând ochii spre interiorul tău, într-o dulce introspecție. Trecutul tău te definește. Ești suma tuturor experiențelor tale. În liniște, cobori la vale în tine și aprinzi lanțuri neurale pline de amintiri. Ai și pierdut multe, inclusiv oameni. Dar mergi înainte, cu toate poveștile strânse. Cimitirul poate fi privit și aşa: povești rămase cumva în afara timpului. Dacă ai lucruri neterminate, poate ar fi bine să le termini. Dacă ai „ce ar fi fost dacă-uri”, poate e bine să te scuturi de ele. Dacă ai gânduri oprite în gâtul încă mut, poate e bine să le treci prin corzile vocale. Dacă ai un trecut plin de suferință, poate e bine să fi recunoșcător pentru asta, că poți privi altfel prezentul. Dacă ai vreo rătăcire, lasă-te purtat de gânduri și de alegerile creierului tău, că știe el cum să o scoată la capăt. Dacă nu găsești esențialul, poate e bine să-l cauți cu inima. Am ajuns la ieșirea din cimitir și-am stat puțin, să mă ajungă din urmă și sufletul.

În zilele următoare am recitat tot ce am scris, am șters, am adăugat și m-am oprit când am considerat că e cazul să mă opresc. E greu să faci asta. Tot timpul ai mai putea să schimbi ceva, să îmbunătășești, să mai stai pe o idee, să aștepți o piesă de legătură, să plămădești un alt final. E un sacrilegiu acest oprit din scriitoră, un compromis mintal, etic, emoțional. Dar m-am oprit cumva și-am ieșit iar spre turn, în aerul răcoros al serii. Un domn stătea pe un scaun și cu un arcuș gâdila corzile unei viori, iar vibrațiile transmise prin acel aer îmi gâdilau și mie timpanele, iar de acolo drumul până la creier sau inimă nu mai e chiar lung. Terminasem *Culorile uitării*. Ce bucurie.

1

Nu ai habar ce lupte se duc în interiorul unor oameni. Le vezi învelișurile, multe imaculate sau hâde, capabile toate să ascundă suferințe nemărginite. Nu te gândești la profunzimi atinse de empatie sau compasiune decât în rare situații, pentru că, fie vorba între noi, ne dezumanizăm pe zi ce trece. Fiecare trage pentru el, vrea să-și astupe propriile goluri, fugă după o fericire zugrăvită stupid de alții, trăiește în șlaboane verbale sau nonverbale, își închipuie ținte precise pe care musai trebui să le atingă pentru a mulțumi alte perechi de ochi. Am cam uitat cum să trăim, acesta-i adevărul crud, unul care nu se coace dacă-l lași în soare.

Există două tipuri mari de lupte interne: fizice, patologice, respectiv psihice, tot patologice. Am văzut oameni care au primit diagnostice teribile, cu speranțe de viață ciuntite, care la exterior erau impecabili, iar la interior aveau celulele răzvrătite, modificate aberant sub forma unor cancere care le furau resursele și le dădeau peste toate organele. Nu vedea și nu-ți imaginai nimic când îi analizai la suprafață. Am văzut oameni eroați pe interior de depresii adânci care-ar genera spaimă în oricine, la orice oră. Din păcate, nu suntem protejați de nimic. Nu avem siguranță că nu vom face vreo boală supremă care are la bază o dezvoltare haotică a celulelor

sau nu vom cădea în brațele demonului amiezii, depresia. Învelișul ne poate rămâne neatins, fără să dea ceva de bănuitor. Celalăți ne pot considera încă întregi. Noi putem realiza atunci cât de fragilă este viața și cât de recunoscători trebuie să fim pentru tot ce avem aici și acum.

Ai nevoie de cădere pentru a aprecia nu înălțimea, ci nivelul de bază. Contrastul îți dă ocazia să apreciezi altfel totul. Când ai trecut prin suferințe felurite, poți ulterior să pui în tine recunoștință, umilință dulce, implicare dezinteresată, analiză profundă a lucrurilor genuine, care contează cu adevărat în viață. Poți privi un om fără să-i arunci o etichetă, pentru că n-ai habar ce lupte se duc în el și cum stau lucrurile în esență, dincolo de aparență pe care ne-am cam obișnuit să o îmbrățișăm atât de des, din păcate.

Această carte este o extensie necesară și naturală a călătoriei în jurul cordului descrise în *Dragă inimă*. Tindem să considerăm o luptă, un versus între inimă și creier, când medical și spiritual chestiunea stă cu totul altfel. La începutul vieții embrionare, doi muguri stau lipiți unul de altul în extremitatea cefalică, corespunzătoare capului. Sunt ca doi frați ce nu-și dau drumul mâinilor. La un moment dat, primind un semnal întipărit genetic, un mugure începe să coboare spre torace, depărându-se de celălalt, dar fără să-l uite vreodată. Mugurele rămas pe loc în cap devine creierul. Cel plecat se transformă într-o casă cu patru cămărușe și

pe la ziua cu numărul douăzeci începe să bată, trimițând sângele în micul corp. Inima. Legăturile rămân pentru totdeauna între cele două organe. Creierul livrează control prin sistemele nervoase simpatic (energetic, de luptă) și parasympatic (domol, de relaxare). Tot organul cocoțat la cel mai înalt nivel poate să dea peste cap inima în situații de stress acut, suferință emoțională, ceartă. Sunt știute situațiile de tahicardie, palpității, senzație de inimă oprită la cei cu anxietate și atacuri de panică, simptomele provenind tot din tulburări centrale. Din păcate sunt tot mai multe, la vîrste tot mai mici. Nu e nimeni ferit de asta.

Culorile uitării a apărut în acest titlu datorită prietenei Cristina Enache, medic primar reumatolog în Franța. Tot de la o poveste comună a venit și titlul *Dragă inimă*, pentru că Cristina mi-a făcut cadou o piatră sculptată de un pacient cu poliartrită reumatoidă. Acest om, chiar dacă dezvoltase și un cancer pe lângă patologia reumatică autoimună, continua să urce pe un munte, să sape după un anume tip de rocă, apoi să taie și să șlefuiască tot felul de figurine. Pentru că erau înnebunit după cardiologie, Cristina mi-a făcut cadou o inimă. Când am văzut-o, într-o dimineață oarecare, am avut impulsul de a scrie o scrisoare destinată propriului organ cu funcție de pompă, iar de acolo a izvorât ideea de carte, respectiv de titlu. Un alt cadou a venit sub forma unei cărți pline de picturi făcute de un grup de pacienți cu Alzheimer dintr-un spital din Franța. Experimentul a fost impresionant, pentru că acei oameni erau puși să

umple cu diverse culori anumite schițe, în reprise de pictură care generau multiple conflicte. În primul rând, ei foloseau culorile o perioadă, apoi părăseau camera specială. Când se întorceau, nu mai recunoșteau nimic, îndrumătorii trebuind să-i refamiliarizeze cu exercițiul. În al doilea rând, activarea unor resorturi interne năștea rezultate pline de emoții. Cartea se numea *Les couleurs des oublié*, iar legătura cu memoria (domeniu pe care doream să-l atac în complementaritate cu poveștile despre inimă), cu boala Alzheimer (aveam o atracție de mic aici, apoi a venit bucata specială cu domnul D., care constituie mare parte din lucrarea de față) și culorile (ele înseamnă enorm în viața noastră, chiar dacă sunt pure convenții) m-a ispitit suficient cât să mă aşez la scris. A ieșit cartea pe care acum, dragă cititorule, o ții în mână și o parcurgi.

- 2
- De ce faci tot ce faci?
 - La ce anume te referi?
 - La lucrurile pe care le faci.
 - Toate sau doar cele din sfera binelui?
 - Cele din sfera binelui.
 - Le fac pentru că, pe undeva, cred că ăsta e rostul nostru. Să fim utili lumii în care am apărut și să facem bine în jur.
 - Atât?
 - Nu doarât. E și o formă de hrănire a unei componente interne.
 - Aici voi am să ajung. Nu suntem oare ipocriți atunci când săvârșim un bine, știind că punem o picătură de satisfacție în acea componentă?
 - M-am gândit îndelung la asta. Nu cred că suntem. E ca un mecanism dopaminergic de recompensă, o răsplată în stare de bine. Nu ne așteptăm să primim altceva în schimb după un anumit timp, ci ne bucurăm de starea primită direct, în faza acută. Eu așa cred.
 - M-am gândit și eu îndelung. Cunosc oameni care nu fac nimic pentru ceilalți și trăiesc bine-mersi. Consideră naivă o asemenea acțiune, în lumea asta în care primordial trebuie să-ți fie tie bine.
 - Eu nu cred că ei sunt bine-mersi. Cred că egoismul acesta absurd ne limitează evoluția genuină și

ne zugrăvește o evoluție pur materială, ispititoare, dar în definitiv anostă. cărți

– Cam aşa e. Eu unul sunt fericit când mă deschid și fac ceva bun pentru ceilalți. Parcă merg altfel prin lume. Parcă văd totul mai curat. Parcă iubesc tot ce-mi ieșe în cale.

- Vrei să faci ceva bun pentru mine?
- Ce-ți poftește inima?
- Să mergi mai încet. Mă dor tălpile și nu apuc să mă uit și la ornamentele superioare.
- Ce ornamente vezi tu aici?
- Punctele astea de lumină galbenă, parcă stele se numesc. Mulți uită să se mai uite și la ele.

Îmi plac culorile. Nu aş putea trăi fără ele. Roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, mov, turcoaz și oricare altă nuanță ruptă din spectrul vizibil al luminii, toate-mi definesc viața. Sunt culorile mele, pentru că mintea mea le-a creat aproape în timp real și tot ea le-a stocat, unind alte atrbute ale diverselor lucruri ce mi-au ieșit în cale. Oferim culori și oamenilor. Ținem minte bunicul cu ochi albaștri, pălăria neagră a unui domn care ne-a vizitat într-o zi ploioasă, o rochie roșie a mamei, niște șosete turcoaz ale vreunei jumătăți, părul alb al bunicii. Le putem face cocoloș și depozita în cea mai veche regiune a creierului, acolo unde amintirile nasc emoții. Un alb aparent oarecare ne trezește viu în minte un chip drag, răvășit de timp. Un albastru ne aduce în primplan prietenul din copilărie. Un roșu aprins ne aprinde o iubire mai veche. Avem în noi culori limitate în număr ce nasc sau țin strâns în ele un infinit de combinații posibile. Alb-negru. Poze dintr-o cutie. Clape de pian. Îmbrăcăminte simplă. Majoritatea viselor. Trecut șters. Curcubeu. Refugiu. Plăsmuire. Fericire. Prezent deplin.

Când pictez ceva, automat pun acolo elemente sau simboluri pe care n-aș vrea să le pierd niciodată. E un act voluntar, dar nu știu în ce măsură subconștientul