

Serge Marquis

Ziua în care am început să mă iubesc cu adevărat

Traducere din franceză de
Claudiu Constantinescu

Îmi plac punțile. Toate punțile. Indiferent că sunt din oțel, din lemn sau invizibile, apreciez ceea ce reprezintă ele: interconectarea. Îmi sunt la fel de dragi și cele care unesc două maluri, și cele care leagă două evenimente sau două ființe.

Țineam așadar să prezint această carte făcând o punte între ea și cea care a precedat-o, *Ne-am nenorocit, gândim prea mult!* Cele două scrieri tratează, într-adevăr, același subiect: egoul, adică ceea ce ne separă.

Nu poți fi preocupat de suferința umană fără să te izbești de chestiunea egoului. E ca și cum ai vrea să înțelegi creșterea unui copac fără a ține seama de rădăcinile lui; ar fi o abordare greșită. S-ar putea inventa chiar și explicații fără teme — oamenii au făcut-o adeseori de-a lungul istoriei.

Obstacolele dintre indivizi, colectivități și popoare vin din activitatea egoului. Războaiele, de orice fel ar fi ele, în această activitate își au originea. Explorarea egoului reprezintă, practic, o urgență fără precedent.

Ca medic, am avut frecvent de-a face cu suferința. Ea a fost pentru mine puntea care-mi permitea să ajung la celălalt, la toți ceilalți. *Hamsterul Gândirici*¹ mi-a

¹ *Hamsterul Gândirici. Mic tratat de descreștere personală (Pensouillard le hamster. Petit traité de décroissance personnelle)* — carte de dezvoltare personală, publicată de Serge Marquis în 2011 și continuată ulterior cu volu-

prilejuit o serie de conferințe în Europa și în Québec. La finalul fiecărei întâlniri, cititorii și cititoarele îmi puneau niște întrebări surprinzătoare, invitându-mă să continui alături de ei firul reflecțiilor. Mâinile lor ridicate au fost cele care au dus la nașterea *Zilei în care m-am iubit cu adevărat*.

— Ce înseamnă ego? Care este diferența dintre ego și mental?

— Nu e el o necesitate?

— Poate să nu existe ego?

— Trebuie el să moară?

Și așa mai departe. Răspunsul meu era invariabil acesta: egoul este o ceapă! Ceea ce, de obicei, făcea auditoriul să izbucnească în râs. Trecând peste acele râsete, continuam, pe tonul cel mai serios din lume: e o ceapă alcătuită din nenumărate foițe identitare. Fiecare foiță se adaugă celor de dinainte în funcție de caracterul unic pe care ea i-l conferă unei persoane. Ele sunt produse printr-un proces neurologic — un fel de uzină biologică — ce poartă denumirea de „proces de identificare”.

Iată cum funcționează treaba asta: sunteți într-un magazin de haine, în fața oglinzii. Încercați un sacou. Vânzătorul sau vânzătoarea vă spune: „Haina aceasta vi se potrivește perfect!” Atunci se declanșează procesul de identificare. Dumneavoastră spuneți: „Vi se pare?” Iar vânzătorul sau vânzătoarea continuă: „Absolut. E gama dumneavoastră de culori, e stilul dumneavoastră. În plus, nu avem decât mărimea dumneavoastră la acest model. Lână de lamă peruană crescută pe crestele cele mai înalte,

mul Ne-am nenorocit, gândim prea mult! Cum să ne eliberăm de hamsterul Gândirici (On est foutu, on pense trop! Comment se libérer de Pensouillard le hamster). (N.L.)

ceva foarte rar, abia se poate respira la acele înălțimi. N-o să mai vedeți la nimeni așa un sacou!”

Îl cumpărați, deși costă o avere. Mai ales deoarece costă o avere. Și uitate așa ajungeți învelit într-o nouă foiță identitară.

Procesul de identificare structurează „eul” printr-o adeziune permanentă la obiecte (un tablou, un drapel, o fotografie, o pălărie sau chiar un marker — roz, de exemplu), la credințe religioase, idei politice, idoli, valori, imagini, vise, talente, o anumită muncă, o pasiune pentru muzică sau echitație, un nume, un prenume, o relație, o națiune, o reputație, un săpun, un cântec, o funcție, o boală, un stil și nenumărate alte forme. Iar această adeziune se produce instantaneu. Dați drumul la televizor și nimeriți peste o partidă de tenis. Doi jucători pe care nu i-ați mai văzut niciodată, un chinez și un român. După nici trei minute, procesul de identificare s-a activat și vă treziți că țineți cu românul. Sau cu chinezul, nu contează. Dacă „jucătorul dumneavoastră” câștigă, vă simțiți bine, dacă pierde, vă simțiți rău. Cu trei minute în urmă, nici măcar nu-l cunoșteți! În doar câteva secunde, din cauza procesului de identificare, corpul dumneavoastră reacționează, generând confort sau disconfort.

E ceva primitiv. Teritorial. Sub efectul hormonilor stresului, sunteți gata să vă apărați fiecare foiță identitară de parcă ar fi vorba de propria dumneavoastră supraviețuire. Folosindu-vă de cuvinte (judecăți, dezaprobari, critici) sau, într-un mod mai arhaic, de pumni ori de bombe. Din cauza atașării de aceste foițe, de aceste coji. E frica de a pierde sau de a nu avea destul. Atunci când, de exemplu, există o opinie diferită de a dumneavoastră, când vi se refuză promovarea sau când

cineva face un comentariu neplăcut la adresa cravatei pe care o purtați.

În vremurile de azi, creierul nu mai face diferența între perceperea lucrurilor care ne amenință supraviețuirea și perceperea celor care ne amenință egoul, el declanșează aceeași reacție: lupta, fuga sau paralizia. De îndată ce se profilează o amenințare, apar frica, agresivitatea și toate derivatele lor: anxietatea, angoasa, deprimarea, ostilitatea, gelozia, invidia, disprețul și alte asemenea emoții delicioase care minează existența umană și care costă atât de mult în medicamente și în terapii de tot felul. Ceapa ține cu disperare de fiecare foaie a ei, de parcă pierderea uneia singure dintre ele ar antrena dispariția sa totală. Fiindcă suprimarea unei singure foi este echivalentă, pentru creier, cu moartea. O gravă eroare apărută în cursul evoluției. Creierul e, uneori, un pic cam prost... Nicio foiță nu este permanentă. Se chinuie degeaba, bietul de el!

Nu poți suprima egoul. Pentru aceasta, ar trebui suprimat *procesul de identificare*, atât de bine ancorat în diverse zone neurologice.

Vestea bună este că noi nu suntem egoul. Ca să fiu mai clar, nu suntem nici ceapa, nici una sau alta dintre foile ei. Suntem mai degrabă „ceea ce în noi nu îmbătrânește niciodată”. Această minunată expresie preluată de la Marie de Hennezel se referă la capacitățile noastre de a fi prezenți, de a iubi, a savura, a crea, a transmite, a învăța, a comunica, a ne minuna, a rezolva probleme, precum și la alte capacități, asociate puterii *prezenței* și inteligenței omenești. Și poate chiar inteligenței animale sau vegetale, cine știe?

Marea provocare a unei vieți constă în a descoperi diferența dintre activitatea egoului și cea a *prezenței*. Asta înseamnă să învățăm a distinge momentele în care atenția este acaparată de eu (și de frica lui de a nu exista) de cele în care atenția este total conectată la ceea ce percep simțurile — că e blândețea unei mâini iubitoare sau spasmul unui stomac sugrumat de tristețe. Dar și să ne întrebăm neîncetat către ce anume e îndreptată atenția noastră: e monopolizată ea de rumegarea unei insulte, a unui comentariu răuvoitor, a anunțării unei rupturi? E absorbită ea de spectacolul plin de culoare al frunzelor de toamnă, de zâmbetul unui copil? Miza e să realizăm, în fiecare clipă, că avem puterea de a nu lăsa egoul să pună stăpânire pe viața noastră și să ne acapareze toată atenția. Este suficient să învățăm să ne întoarcem mereu la *prezență*. O prezență animată de intenția de a iubi și de a contribui la binele comun, bineînțeles. E un exercițiu dificil, dar care conduce la cea mai prețioasă dintre toate împlinirile: savurarea din plin a fiecărei clipe din scurta noastră existență.

Am ales forma romanului pentru a aduce în scenă personaje și situații care să ilustreze multiplele fațete ale egoului. Acesta se ascunde sub chipuri nebănuite și se manifestă într-un mod cât se poate de insidios!

Așa s-au născut Charlot, Maryse, Marie-Lou, Georges și toți ceilalți.

Sper să fim cât mai mulți cei care vom încerca să răspundem la întrebările lui Charlot, întrucât am sincera convingere că o mai bună înțelegere a mecanismelor egoului ar permite evitarea unei mari părți din suferința omenească.

Prolog

Într-o zi, am încetat să mai fiu cea care are mereu dreptate. Și am înțeles fraza lui Friedrich Nietzsche: „Nu îndoiala te înnebunește, ci certitudinea”.

Băiatul meu avea pe atunci nouă ani, dar cei mai mulți dintre adulți îi dădeau șase. De multe ori îl întreba: „Ai început să mergi la școală?” Iar el, pe un ton foarte respectuos, răspundea: „Da. De trei ani”. După care adăuga, cu figura lui de băiat de altar: „Dar dumneavoastră ați început să trăiți?”

Îmi plăcea să mă uit la figurile lor înmărmurite. Parcă erau niște statui, cu gura căscată și ochii holbați. N-am încercat niciodată să aflu unde auzise fiu-meu replica asta — la televizor, poate. Un lucru e însă sigur, ea îi lăsa pe toți mască.

Foarte rapid, statuile nu-l mai fixau pe el, ci pe mine, cu o privire pe jumătate stupefiată, pe jumătate acuzatoare. Iar în tăcerea lor simțeam reproșuri grele: „Dar ce i-ai băgat în cap fiului dumitale, doamnă?”

Pe băiatul meu îl cheamă Charles, însă, pentru mine, e Charlot. Are în el ceva din Chaplin. Merge ca un rățoi și se uită la lumea din jur cu privirea aia a marelui comic: lucidă și nostimă. Fizic, nu seamănă cu mine deloc. Are un cap mai degrabă mare, un trup mărunțel, păr roșcat și pistrui. Până în adolescență, ziceai că a ieșit dintr-o revistă de benzi desenate: un personaj 3D în culori, plimbându-și mutra fictivă prin realitatea noastră.

Chiar și astăzi, la 24 de ani, trebuie să arate un act de identitate pentru a intra într-un bar. Poartă mereu la el pașaportul, într-un mic rucsac, și i-l arată portarului ca un polițist american care-și flutură legitimația. Are în continuare un cap mare înșurubat pe un trup mărunțel, dar mâinile i-au devenit de o frumusețe fascinantă. Dacă ai putea intui cât de fermecător e sufletul unui om doar văzându-i mâinile, lumea l-ar saluta pe Charlot cu plecăciuni până la pământ. Nu atât forma lor inspiră respect, cât felul cum se mlădiază când ating ceva. Fiecare deget e un mic balerin.

Până la urmă a crescut, bineînțeles. Dar parcă i-ar fi luat mai mult timp decât altora; sau parcă ar fi crescut mai întâi pe dinăuntru. Când cineva îl întreba: „Ce vrei să te faci când o să fii mare?“, el răspundea întorcându-se către mine: „Nu vreau să mă fac mare. De ce toată lumea vrea să fie mare, mamă?“

Cartea aceasta reunește câteva întrebări pe care Charlot mi le-a pus când încasa de la viață primele lovituri. Cele cărora nu reușești să le găsești un sens atunci când le cauți unul cu orice preț. Mulți cred că nu putem trăi fără o explicație, fără o justificare, fără un motiv pentru orice. Bieții de ei nu știu că vor trebui să învețe cum se poate trăi cu niște răni fără noimă.

Charlot își relua neobosit ofensiva, încăpățânat ca un țânțar flămând: „Mamă, ce e ăla ego? De ce ați divorțat tu și cu tata? De ce se sinucid unii copii?” Aceste întrebări m-au lecuit de propria-mi autosatisfacție. Mă rog, aproape. Până să înceapă fiu-meu cu întrebările, eram o ignorantă. Dar ignoram acest lucru.

Să mă prezint: Maryse du Bonheur. Numele ăsta de familie mi-a adus, evident, o mulțime de ironii de-a lungul vieții, glume de prost gust de genul: „Bine că nu ți-au pus numele mic Reine, Rose sau Aimée¹”.

De multe ori, mi se spune că numele acesta nu poate fi adevărat. Că l-am inventat eu ca să fiu mai interesantă; ca să-mi dau o șansă de a crede în ea, vreau să zic în fericire. Și totuși, numele acesta vine din nordul Franței. De pe o mică fâșie de pământ aflată de-a lungul graniței belgiene. Și sunt o „du Bonheur” autentică, vă asigur. Suntem puțini cei care purtăm acest nume; de fapt, suntem pe cale de dispariție. Nu mai există nicio altă ramură în arborele acestei familii. Charlot ar putea fi ultimul lui fruct.

Sunt neurolog — neuropediatră, ca să fiu mai exactă —, specializată în tratarea cancerului. Lucrez într-un spital universitar destinat copiilor. Și acolo, numele meu stârnește reacții puternice. Imaginați-vă ce figuri fac cei care aud răsunând în interfonul spitalului: „Doamna doctor du Bonheur, sunteți rugată să sunați la terapie intensivă!”, „Doamna doctor du Bonheur, sunteți chemată la urgențe!” sau „Doamna doctor du Bonheur, contactați

¹ Reine du Bonheur — Regina Fericirii; Rose du Bonheur — Roza Fericirii; Aimée du Bonheur — Iubita Fericirii. (N. tr.)

imediat sala de operații!“ Ar trebui să vedeți fețele familiilor atunci când mă prezint pentru prima oară.

Predau, în același timp, neuroanatomia la facultatea de medicină și conduc o echipă de cercetare a cancerului de creier la copii. Toate astea fac din mine o persoană foarte ocupată. De când mă știu, am vrut să fiu mare, foarte mare. Cea mai mare din branșa mea. Să fiu peste toți ceilalți. Odată intrată la facultate, am început să-i privesc de sus pe cei din jur. Disprețuiam tot ce însemna mediocritate. Mi se părea că ceilalți studenți erau niște găunoși care nu vedeau mai departe de propriul buric, în timp ce eu, geniul, aveam să schimb soarta lumii! În ochii mei, eram o combinație de Maica Tereza și Einstein. În lumea psihologilor, asta se numește „narcisism“.

Ca fizic, lumea zice că-s frumoasă. Înaltă, subțire, cu ochi negri și un păr 90% cacao. Am niște picioare interminabile și nu m-am jenat niciodată să mi le arăt — în afara spitalului, bineînțeles. Până să-l nasc pe Charlot, era suficient să văd pe cineva întorcând capul după fina arcuire a gambelor mele ca să simt că trăiesc, că exist mai presus de cer și de orice paradis. Știu că picioarele mele le mai trezesc și astăzi unora dorința de a le dezgoli până sus de tot, dar acum nu mai iau asta ca pe o confirmare a propriei valori.

Am, de asemenea, norocul de a dispune de pieptul acesta — natural — care obligă specia bărbătească să facă mari eforturi pentru a mă privi în ochi. Am încercat o oarecare plăcere văzând cum se mai chinuiau respectivii domni să pară imperturbabili. Mi se părea o chestie foarte nostimă. Scriu „mi se părea“, la imperfect, fiindcă de multă vreme nu mai joc jocul ăsta. Suferința lui Charlot a schimbat totul.

Dacă îndrăznesc să mă descriu astfel, e doar pentru a sublinia faptul că, sub aspect fizic, fiul meu și cu mine suntem foarte diferiți. Ați înțeles acum că, din nefericire, seamănă cu taică-său. În caz că ați avea vreo îndoială, sunt cât se poate de conștientă că am scris „din nefericire”. Lui Charlot îi datorez această înflorire a conștiinței. Bine, sunt încă la început de drum. Dar sunt conștientă și de asta.

Visam să fiu văzută și auzită de toți și de toate. Și peste tot. Voiam să ajung cel mai mare medic din specialitatea mea. Mă bucuram „să le vin în ajutor” copiilor bolnavi, bineînțeles, dar, înainte de orice, îmi plăcea să se știe lucrul acesta.

Odată cu ivirea lui Charlot în pântecul meu, visul mi s-a spulberat, fantasmile mi s-au făcut țândări. O ivire totuși dorită, așteptată: un copil apărut din iubirea cu un clown, un clown de-adevăratelea. Cu nas, fluier, baloane și toate zdrăngănelele care stârnesc hohote de râs; alături de el, credeam că aveam să râd tot restul vieții mele. Numai că mi-a făcut cea mai mare farsă pe care ți-o poate face un clown: a dispărut. S-a evaporat înainte ca bebelușul să vină pe lume. Corpul meu nu mai corespundea, mai ales burta.

M-am trezit singură cu Charlot. Și cu grădinița, și cu școala, și cu cariera. Povestea obișnuită. Atât de obișnuită...

După care Charlot a început cu întrebările... Mi-a arătat tot ceea ce nevoia mea de superioritate nu mă lăsa să recunosc și să trăiesc.

În primele minute după naștere — în dimineața de 14 februarie 1991 —, am făcut o criză acută de nervi. În loc de exaltarea aceea post-partum de care se vorbește peste tot — în cărți și în reviste, la televizor —, eu simțeam că mă sufoc. Alexandrine, obstetriciana care m-a ținut sub observație pe tot timpul sarcinii, se așteptase la o asemenea criză. Specialistă în moșit, dar și înțeleaptă de felul ei, știa că voi dori să fiu cea mai bună născătoare de pe fața pământului, mai calmă decât Fecioara Maria în staulul de la Betleem — și că această ambiție mă va face să respir mult prea repede.

O știu de la vârsta de 14 ani, când am locuit la ea acasă în cadrul unui program de vacanțe inedite, „Vara mea la fermă”. Alexandrine a copilărit la țară, printre crescători de capre și vaci. Părinții ei apărau neabătut ideea că pământul e făcut pentru ca toți să se bucure de el și că, prin urmare, nu-i poate aparține cuiva anume. Aveau grijă să creeze condițiile necesare pentru ca animalelor care trăiau pe terenul lor să nu le lipsească nimic. Toate dobitoacele se bucurau de aceeași atenție. Vara aceea petrecută la ferma lor mi-a marcat existența.

Alexandrine este și acum prietena mea cea mai bună. Legătura asta dintre noi s-a creat de cum ne-am văzut: ochii noștri și-au spus „da” pentru totdeauna. Ca într-o căsnicie. Ba mai mult: ca într-un pact spontan în care

cuvintele ar fi fost de prisos. O complicitate pecetluită în tăcere. Chiar și astăzi, când n-avem nimic să ne spunem, nu ne forțăm. Fără angoase, fără iscodiri, fără așteptări; fiecare știe că cealaltă există, iar asta ne e de ajuns. Nu trebuie să dovedim nimic, nu avem de dat nicio socoteală: când o prietenie nu este așa, atunci nu e cu adevărat prietenie, e dependență.

Entuziasmul pentru obstetrică o anima încă din adolescență. În grajdul de lângă casa alor săi își amenajase propria sală de nașteri. Pe lângă vegherea, alături de tatăl ei, la venirea pe lume a vițelilor și ieșilor, făcea acolo și operații de cezariană pe șoricioaice, cu forfecuțe de manichiură. Nu era nimic sadic sau violent în treaba asta, ci doar o imensă dorință de a învăța și o adevărată pasiune pentru nașteri, așa cum alții au o pasiune pentru desen, muzică sau dans. Alexandrine crease o maternitate pentru șoricioaice. Le adormea cu un anestezic ieftin pe care veterinarul din zonă — un prieten de-ai tatălui ei — i-l furniza cu toată încrederea. Omul intuise în ea un talent de excepție, abilitatea de a crea o legătură cu animalele *in utero*, un fel de har. Zicea că nu mai văzuse în viața lui așa ceva și, de multe ori, exclama, cu vocea tremurândă: „Chestia asta e pe cât de ciudată, pe atât de minunată!“ Lucru care s-a confirmat apoi și pe făpturile omenești.

Alexandrine a rămas celibatară, de parcă și-ar fi făcut o vocație din angajamentul profesional. Femeie dintr-o bucată, nu a împărtășit niciodată dorința mea de dominare. Reușita sau succesul nu prezentau, pentru ea, niciun interes. Ideea depășirii de sine i se părea chiar absurdă. De fiecare dată când îi vorbeam despre dorința aia arzătoare de a-mi depăși limitele și de a ajunge cea mai bună, riposta mereu cu aceleași întrebări: