

LBRIS

We know
books

Maimuțe la taifas

de Nick AVĂTĂJI

LETRAS
Promovăm autorii români

CUPRINS

SCRISOAREA AUTORULUI.....	7
CARTEA I – Taifasul cu Sinele Fals	9
Cuvânt de înainte (<i>Taifas de lubrifiere</i>)	11
Maimuțele, munca și bananele	15
Maimuțele și terapia	24
Maimuțele și emoțiile	32
Maimuțele și justiția	40
Maimuțele și sănătatea	48
Maimuțele și educația.....	56
Maimuțele și drepturile lor	65
Maimuțele și dorul vremurilor apuse	68
Maimuțele-influencer	70
Maimuțele și șofatul	71
Maimuțele și politica	73
Maimuțele și sexualitatea	76
Maimuțele și orientarea sexuală.....	79
Maimuțele și comunicarea	82
Maimuțele și opiniile.....	84

Maimuțele, în concluzie	87
CARTEA A II-A	89
Taifasuri cu sinele autentic.....	89
(Re)Decizia.....	93
Iubire vs. dragoste. Proiecții.....	96
Catharsis prin suferință.....	99
Catharsisul întrebărilor nepotrivite.....	105
Limite moștenite.....	108
Pervertirea limitelor.....	115
Travaliul corpului. Psihosomatica.....	123
Actoria inconștientă.....	126
Novus ordo spiritualis	134

SCRISOAREA AUTORULUI

Om frumos,

Îți adresez aceste câteva rânduri din dorința de a te face să ai o abordare diferită pentru o lucrare aparte (cu specific constând în dezvoltarea personală).

Provocarea pe care ți-o lansez este aceea de a manifesta atenție la orice stare emoțională răsară în tine la rândurile, ideile, poveștile, trimiterile, repetițiile ori greșelile cărții.

Te încurajez să notezi pe ceva fiecare critică ori emoție pe care o încerci citind cartea. Printre rânduri va părea că vreun pasaj ar putea fi despre mine ori despre experiențele mele când, în realitate, el este despre noi toți. Pentru inconștient, puțin va conta povestea cărții, cât mai degrabă mesajul fiecărei anecdote ori variațiuni a realității. Vezi ce se trezește în tine. E o nouă șansă spre vindecare. Egoul lucrează mereu. Te vei convinge.

Pentru colegii analiști tranzacționali, indiferent de domeniul în care aplicați AT (psihoterapie,

organizational și educațional), sper ca lucrarea de față să se dovedească a fi o resursă pentru noi toți.

Prima parte a cărții a fost construită cu trimitere la teoria stărilor eului (cu precădere părintele critic și copilul rebel) și la tranzacții, fiind manifest intenționată stimularea unor încrucișări, pentru a crea conștientizare. Cea de-a doua parte a cărții pipăie redecizia și reparentarea, ambele stimulate, după caz, în jurul conceptelor de injoncțiuni, drivere, triunghi dramatic, fără a pierde din vedere componentele emoționale.

În fine, oricine ai fi tu, cititorule, ori de câte ori apare o nouă stare emoțională, fă o pauză. Vezi ce simți și de unde vine. Dacă te oprește ceva deodată să citești cartea, întreabă-te ce. Notează.

Titlul acestei lucrări face trimitere la lucrarea lui Darwin, însă nu la nivel corporal, ci ca abordare a reactivității emoționale. Această carte nu tratează nici budismul Zen, nici religia.

În rest, sper să fie o lectură care îți stârnește și râsul, cel puțin în prima parte, dar și conștientizarea, mai ales în cea de-a doua parte. Poți să fii!

Cu prietenie, Autorul

CARTEA I

—TAIFASUL CU SINELE FALS—

CE A FOST ȘI ESTE / CE E DE VĂZUT

doar maimuțele care suferă vor alege să fie rele

CUVÂNT DE ÎNAINTE
(TAIFAS DE LUBRIFIERE)

Nu există ființă mai înrudită cu ceapa decât omul. Un conglomerat de foi emoționale suprapuse primite moștenire ori adăugate pe parcurs. Mereu m-am întrebat cum aș putea să ajut maimuțele. Recent mi-am dat seama că o pot face ajutându-le să vadă cum le (n.n. - mai bine, ne) place să zacă în starea lor de inconștiență.

Am trăit o viață la fel de frumoasă ca a ta. Am trăit o viață la fel de urâtă ca a ta. Poate pe alocuri cu mai multă prostie. Și zâmbete. Dacă rândurile acestea-ți dau speranța unei revelații, te dezamăgesc din fașă. Vreau doar să înțelegi că, exact ca tine, mă zbat. Mă zbat de la nașterea vânăată, până azi. Sunt un purtător al doliului prin pierderea liniștii, un fericit fost anxios și un furios notoriu. Și pe mine. Și pe tine. Și pe toți. Că așa am învățat că pot să fiu. Și poți și tu.

Dacă vei spune, citind această carte, că bat câmpii, că nu știi nimic despre viața ta, că știi mai bine decât mine, că te-am scos din sărite, plictisit, speriat, blazat, insultat sau bucurat, ai citit-o bine. Dacă ai „plâns ca prostul ori ca proasta”, „ai râs ca prostul sau ca proasta”, iar ai citit bine. Dacă te-am insultat acum, iar ai citit bine. Că așa e viața. Eu mă comport și vorbesc despre mine, iar tu te gândești la

tine. De parcă te cunoștea. Ori de parcă tu m-ai cunoaște pe mine. Trebuie să fi trăit și tu ca mine ca să ajungi așa. Adică, mai clar, ca tine. Că eu sunt din ce în ce mai tot empatizând cu tine. Iar tu ești la fel de tot empatizând cu mine. Și doar așa și eu trăiesc prin tine, și tu prin mine, și ne întoarcem la întreg.

Această carte mocnește de când printr-o palmă s-au rupt cuvintele potrivite din mine. Și le aveam. Pe vremea aceea când eu voiam să fiu ca mine, erau alții care-mi cereau să fiu ca ei și să le iubesc mama.

Uneori ne e greu să recunoaștem că, la rândul lor, oamenii care ne-au crescut sunt doar alte maimuțe. Așa poate fi și povestea aceasta. Despre un tată care-și altoiește fiul pentru că cel din urmă nu-i iubește primului mama. Despre un fiu care nu-și înțelege tatăl și despre o mamă care habar n-a avut să-și crească fiul cum el ar fi avut nevoie. Pentru că la rândul ei a crescut cum a putut în lipsa emoțională a mamei și cu un tată care nu știa să-și crească fiica cum ea a avut nevoie. Și e bine să fie așa. Nu poți fi tată sau mamă bună fără să fii și un gram maimuță. Din stângăcie se naște arta. Trecând prin urât cunoști frumosul. Trecând prin emoție cunoști viața în sensul de a o trăi. Că de supraviețuit o facem cu toții.

Și dacă tot vorbim de supraviețuire... Adu-ți aminte de o experiență pe care doar ai supraviețuit-o, nu trăit-o. Spre exemplu: lipsă de conștientizare la ce-ai simțit la prelegerea publică de data trecută? Erai acolo sau cu

gândul la ce crede adunătura de alte maimuțe din fața ta? Sau la ce crede mama ta? Ori soră-ta? Fratele? Prietenul, amicul sau mătușa? Sau știi tu mai bine cine era. Că doar e și mocirla ta.

Cei cu care avem intimitate ne iubesc atât de mult încât ne atrag în mocirla lor. Ne invită cu nonșalanță într-o horă dansată pe o melodie care nouă, în mod autentic privind, nu ne place. Doar ni se potrivește. Ca să ieșim din ea. Ca să o trăim și să ne ridicăm peste ea. Ca să o simțim. Așa cum e ea. Cu răsufări sacadate, tăiate sau forțate. Ori rarefiate. Cu frunți transpirate și voci tremurate. Cu palme ude. Cu gânduri difuze și transpirații reci. Imobilizantă sau respingătoare.

Oricum, dar fără a fi ancorați în „*aici și acum*”. În orice fel, dar fără a percepe ce era de simțit. Așa stângace cum era ea, emoția ta. În definitiv, cine și-ar dori să se și simtă așa, când alții zâmbesc cu fond de ten pe Instagram sau Facebook? Când alții sunt fericiți și echilibrați. Conștienți și nemanipulați. Frumoși și ancorați. Bucurați și energetic elevați. Practic, trăindu-și viața. Iar tu supraviețuind. Trecând prin stângăcia aceasta a emoțiilor.

Viața ca maimuță ne este la îndemână. O cunoaștem. Este plantată în noi de natură și de oameni. Oameni care la rândul lor trăiesc ca maimuțele. Niște ființe aproape frumoase și aproape conștiente, dar care se bat de la banane. Care pentru un mănunchi mai mare de fructe se sapă reciproc, trag de coadă și urăsc.

Ceea ce maimuțele nu au înțeles este faptul că lumea chiar are destule banane. Doar că ele, în mod nefericit, trăiesc în paradigma lipsei de banane. Cred asta, doar asta văd. Că nu sunt banane pentru toți. Și se-înjură și se fură, doar poate poate reușesc să ridice un bananier mai mare decât maimuța vecină. Și pentru ce asta? Pentru că vrem banane. Cât mai multe. Atât de multe, încât mare parte din ele ajunge să se strice. Dar, nu-i așa, măcar atunci le-avem. Și când le-avem, nu le mai vrem sau, de le vrem, ajung de la natură gem de putrefacție.

Doar că nu bananele manifestă putreziciunea, ci sinele. El putrezește. Stă ca Răpunzel să-l salvăm, să-l căutăm. Și el mocnește. Dar știe că și poate. Că iese. Că vrea.

Suntem la terapie distanță de descătușare. Odată cu descătușarea, apar banane. Și bananieri. Și oameni, chiar de-s maimuțe azi. Că totul e mai simplu. Și plângi. Și râzi. Și te bucuri. Te minunezi. Te și distrezi. Și vezi.

MAIMUȚELE, MUNCA ȘI BANANELE

În terapie, când îmi aduceam aminte de vremea aceea – a copilăriei, mă umfla plânsul. Sau nici măcar. Pentru că eram puternic. Mă grăbeam. Trebuia să știu. Să pot. Să fac. Să fiu fără să fiu. Să nu știu să nu fiu. Și când puteam să fiu, să am grijă cum să fiu. Că se va râde. Că se va plânge. Că se bate. Că se cere. Că se va critica. Așa mi s-a născut maimuța.

Autosuficientă, fără să fie vreodată suficientă. Puternică, fără vulnerabilitate, dar real la o poveste distanță de a plânge Dunărea. Cu nevoia de a vorbi ca din topor, însă doar cu cuvinte fandosite. Aplecat, dar cu veleități de mare drept. Tot un zâmbet, dar foarte trist. Asta numeau ei trăiul. O adunătură de fii tu dar nu fi tu, plină de spini, ca să miroasă alte trei maimuțe o floare de banană mai promițătoare. Mai bună. Mai validă și mai validată. Mai cum se voiau maimuțele. Perfecte. Precise. Iubite. Șarmante. Dorite.

Și doreau perfecțiunea. Ceea ce nu e rău, atât timp cât ea răspunde la „*cine și cum sunt eu?*”. Ce „*pot și nu pot*” eu? „*Ce vreau și nu vreau eu?*”? Dar toate acestea sunt la rândul lor precedate de „*de ce sunt cum sunt eu?*”. De ce nu pot? Dar de ce pot? Sau de ce trebuie să pot? Conform

cui trebuie să pot? Și-ți vei răspunde. O dată poate fi maimuța care te-a purtat. Altă dată, cea care te-a crescut. Uneori, cea care te-a educat. Alteori, cea cu care te-ai jucat. Cu care te-ai regulat. Cu care te-ai certat. Cu care te-ai uitat. Cu care știi-tu-ce.

Că nu e nimeni care să știe mai bine decât adevăratul tu. Că ceea ce eu înțeleg ca mere, tu vinzi ca pere. Ceea ce vând ca pere, tu citești ca mere. Și tot așa. Pân' la banane. Acolo cursul valutar e universal. Nu și cum se culeg bananele. Acolo ne întoarcem tot la mere, tot la pere.

„*Muncește din greu și vei face bani.*” Aceasta este programarea încredințată de o maimuță unei alte maimuțe mai mici. Și maimuța a muncit pe brânci pentru banane. Până când maimuța a dat de cărți. Până a văzut că se poate și fără atât de multă muncă. Până a înțeles că acel nu avea succes al maimuței-model a fost conștientizat. A fost schimbat. Pentru că doar așa înveți să fii mai puțin maimuță. Filtrând ce zice, face ori recomandă altă maimuță. Văzând cât din ce face ea rezonează cu tine ori funcționează pentru tine.

O rețetă posibilă și la îndemână este cea specifică erei industriale. Mergi la școală, fii maimuță-model cu coroniță, până pe la douăzeci și cinci de ani. Ai grijă să fii o maimuță versatilă, dar nu prea, stai frumos ca sardina-n bancă, repetă dresajul furnizat și din dotare și iei coroniță. Apoi, ca maimuță respectabilă și educată, mergi la un conglomerat, eventual internațional de maimuțe, arată-le

cât ești tu de bună ca maimuță, și trageți împreună pentru a crește bananierul. Chiar dacă veți mânca doar coaja, că miezul plimbă alte maimuțe-n locuri mai calde. Și trageți pentru bananier cât vă ține. Sau cât aveți timp. Că dacă bananierul e defrișat sau nu mai e profitabil, se renunță și la maimuțe. Că nu mai sunt banane de dat. Și ca maimuță respectabilă cu ipotecă pe propriul bananier, cu datorie pentru roaba de transport din dotare, ajungi și nu numai că nu mai ai banane, dar nici de-un gem nu îți ajunge. Uneori schimbi bananierul, alteori post negru. Și ai într-un final șansa să te plângi de maimuțele politruce. Care la rândul lor se vor plânge de maimuțele-parazit. Și așa maimuțele corporatiste cresc bananierul altuia și deșartă oricum jumătate din banane regatului maimuțofon. Dar bananierul rămâne tot al altuia. Bananele, niciodată la maimuță.

Mai există o categorie de maimuțe, mai studiate, mai simandicoase, mai cu statut. Unele devin medici. Altele, avocați. Psihoterapeuți sau psihologi. Arhitecți. Actori. Cântăreți. Și mai câte. Adicătelea, acest tip de maimuțe trăiesc visul bananierului lor. Au ele învățată bine lecția culesului de banane. Ele știu mai bine decât maimuțele corporatiste cum se face. Și papă banane de la maimuțele corporatiste. Sunt mai răsfățate de regatul maimuțofon, dau doar cam o pătrime din banane, restul adună ele. Însă adună cu sudoarea frunții. Că maimuțele liber-profesioniste se dau cu capul de pereți pentru banane, ele fac programul, ele dau ordinele, ele execută, ele fac diviziunea muncii, ele sunt munca, ele dau și aprobă sau resping concediul