

Mai mult timp pentru suflet

Calea spre vitalitate

Verena Kast

Traducere din limba germană de
Ioana Brigle



MISTERELE
INCONȘTIENȚULUI
COLECTIV

TREI

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
Introducere	11
Pierderea tihnei	13
Maturizarea necesită timp	16
Sufletului nu i se face lobby	19
Suflet și simțuri	23
Rezonanța: a fi în relație	27
Sinele relației	29
Empatia	33
Empatia față de noi înșine	36
Sufletul se relevă pe sine în reprezentări	39
Imaginația și emoțiile	43
Bucuria anticipată — determinată de imaginație	44
Orientarea după emoții	47
Emoțiile creează relații	48
A avea timp pentru bucurie	50
Eficacitatea reprezentărilor	54
Efecte reciproce: noi influențăm lumea, iar lumea ne influențează pe noi	56
Reprezentările imaginative și limbajul	59
Limbajul sufletului în poezie	60
Simbolurile ca fenomene de rezonanță	61

Simbolurile conferă viață	64
Simbolurile și semnificația lor	64
Dinspre planul simbolic spre planul concret	72
Corpul ca simbol.....	76
Imaginația obstrucționată	80
Imaginația ca fast-food	80
Impersonalul „se“ și determinarea din exterior	85
A simți emoțiile și a vorbi despre emoții.....	89
Obstrucționarea imaginației din interior: complexe.....	92
Reprezentările imaginative arhetipale.....	96
Problema noastră cu timpul și cu identitatea	105
Partea întunecată a accelerării.....	112
Contracararea instigatorului intern.....	113
Răgaz — contraexperiența	118
Plictiseala	120
A ne descoperi interesele.....	123
Plictiseala existențială și depresia	126
Ce ne ține totuși sănătoși?	136
Creativitatea și răbdarea	137
Momentul potrivit: Kairos.....	139
A trăi în mod creativ	141
Semnificația artei	142
Ce ne hrănește sufletul?	146
<i>Cuvânt de mulțumire</i>	151
<i>Bibliografie</i>	153

Cuvânt-înainte

Când vorbim despre suflet, vorbim despre sentimentul de a fi vii. Acest sentiment este de o importanță vitală pentru noi, oamenii: el ne conferă nu doar bucuria de a trăi, ci înseamnă și că ne percepem nevoile lumii noastre interioare. În principiu, putem evalua evenimentele ce se petrec în lume prin prisma întrebării dacă ele contribuie sau nu la sporirea vitalității noastre¹ — o întrebare ce măsoară dintr-o perspectivă nouă relațiile dintre noi, dar și felul în care ne raportăm la natură sau la economie. A trăi ar trebui să însemne a ne simți vii.

Pentru aceasta, avem nevoie de timp pentru suflet și de atenție îndreptată asupra lui. Există multe situații care ne pot face să ne simțim însuflețiți: o privire prietenoasă, observarea unui copil mic și curajos care încearcă să cucerească lumea, o priveliște frumoasă, o poezie de care ne amintim, un film ce ne emoționează, un gest plin de dragoste, venit pe neașteptate. Însă avem nevoie să percepem aceste situații în întreaga lor dimensiune afectivă, să le savurăm, să le dilatăm în imaginația noastră.

Dar de unde să ne luăm acest timp, dacă nu-l avem?

Atenția este o resursă prețioasă și rară. De aceea, „toți și toate“ își doresc să aibă atenția noastră. Știm că atenția este elementul care „unge“ relațiile, de ea au nevoie și copiii pentru a se putea dezvolta armonios. Ea ne cam lipsește în viața adultă, dar ne-ar plăcea s-o primim mai mult. Goana

¹ Vezi Andreas Weber, *Enlivenment. Eine Kultur des Lebens. Versuch einer Poetik für das Anthropozän*, Matthes & Seitz, Berlin: 2016.

după atenție reprezintă totodată un aspect economic, specific mai ales unei economii aflate în creștere: Nu există nimeni și nimic care să nu-și dorească toată atenția noastră! Trebuie să privim totul cu entuziasm, să luăm în considerare, să cumpărăm, să participăm, să citim... Suprastimularea pare să fi devenit o stare normală în viața noastră! Expresia FOMO, „fear of missing out“ (frica de a rata ceva), ar trebui înlocuită cu NOMO, „necessity of missing out“ (necesitatea de a rata un lucru). Este teama care ne ține prinși în această economie a atenției; poate nu atât aviditatea după tot mai multe, cât frica de tot mai puține. Însă efortul pe care-l facem de a nu pierde nimic nu reușește să liniștească anxietatea din noi. Pentru a ne putea sustrage acestei economii a atenției¹, cu retorica ei bazată pe creștere, ar trebui să ne îndreptăm atenția spre ceea ce este cu adevărat important pentru noi, spre ceea ce se află în jurul nostru și în interiorul nostru: spre sufletul nostru, în special spre prezent, spre corpul nostru, spre spațiul nostru spiritual și spre semenii noștri cei mai apropiați. Aceasta ar fi cu adevărat o formă de contemplare și de participare. Întrebarea care se pune este următoarea: De unde ne luăm înapoi atenția și spre ce dorim s-o îndreptăm? De unde ne-o retragem, pentru a o putea investi în altă parte? A ne hotărî din nou asupra lucrurilor pe care vrem să ne concentrăm creează, în același timp, o nouă realitate, ne permite să descoperim lumi noi, ne deschide drumuri neumblate și o cale nouă spre această singură viață pe care o avem. Timp pentru suflet, pentru gânduri pline de fantezie și de imaginație, pentru o diversitate de emoții!

Pentru toate acestea, avem nevoie de timp și de atenție, iar răsplata va însemna un sentiment mai mare de vitalitate.

¹ Vezi Jenny Odell, *Nichts tun. Die Kunst, sich der Aufmerksamkeitsökonomie zu entziehen*, C. H. Beck, München: 2021.

Pentru reeditarea sub un titlu nou a acestei cărți deosebit de importante pentru mine, doresc să mulțumesc din inimă Editurii Patmos și în special Christianei Neuen, pentru sprijinul oferit, mereu profesionist.

St. Gallen, februarie 2022

Verena Kast

Introducere

„Sufletul este viul din om, ceea ce trăiește din sine însuși și produce viață“¹, afirmă Jung. Acesta este sensul în care înțeleg eu sufletul. Din cauza accelerării în prezent a anumitor procese de viață, în cartea de față doresc să pledez pentru a ne face din nou timp pentru ceea ce este cu adevărat viu și demn de a fi trăit, precum și pentru ceea ce am putea numi a fi viu în sensul deplin al cuvântului.

Când vorbim despre suflet, vorbim despre sentimentul de a fi viu. Iar pentru a avea acest sentiment, trebuie să întreprindem în permanență ceva, avem nevoie de hrană, de pildă, atunci când apare amenințarea de a deveni mai puțin viu. Când un lucru ne hrănește sufletul, spunem că ceva ne-a însuflețit, ne-a animat, ne-a împlinit — uneori, fără ca noi să fi făcut aproape nimic. De pildă, în întâlnirile cotidiene: ne trăim viața obișnuită și apoi, dintr-odată, întâlnim un alt om, o privire, o discuție, nimic ieșit din comun și, cu toate acestea, percepem că sentimentul de a fi viu crește între noi și celălalt. Mergem mai departe și ne dăm seama că ni s-a schimbat dispoziția, suntem însuflețiți: mai vii, mai afectuoși, mai plini de avânt, mai curajoși, suntem atinși de acea persoană, de altceva. Dar și o carte, o poezie, o operă de artă, o muzică sau natura ne pot anima.

Însuflețirea poate proveni și din interior. Dacă am avut un vis, unul foarte frumos sau, dimpotrivă, unul de-a dreptul

1 C.G. Jung, *Arhetipurile și inconștientul colectiv*. OC 9/1, Trei, București: 2014, p. 36, § 56.

terifiant, ce a lăsat o impresie durabilă asupra noastră și care, poate, ne-a dezorientat, atunci ne simțim stimulați. Poate fi neplăcut, dar se întâmplă ceva. Ne gândim iar și iar la vis, la imaginile care apar în el. Aceste imagini ne acaparează interesul, se leagă cu alte secvențe care erau deja importante pentru noi, cu evenimente din viața noastră cotidiană, cu sentimente, poate chiar și cu unele dureroase. În orice caz, suntem animați — și astfel ne înțelegem viața dintr-o nouă perspectivă. Conferim unei situații un sens pe care înainte nu-l cunoșteam. Visul ne-a înviorat, ne-a însuflețit viața.

Pentru a preveni orice neînțelegere: îmi place când ritmul este unul rapid. Multe dintre lucrurile vieții noastre febrile mi se par confortabile. Când îmi imaginez scenariul contrar, în care totul s-ar petrece foarte lent și abia dacă ar avea loc vreo schimbare, încep să mă simt constrânsă. Îmi place totodată și ceea ce este trainic. Prefer ceea ce este durabil și care, concomitent, se schimbă, ca de exemplu, marea, care este tot timpul aceeași și totuși de fiecare dată alta. Aceleași valuri, aceeași apă. Însă în asociere cu lumina și cu vremea, primește iar și iar o altă față, din nou și din nou, un alt caracter. Îmi plac ritmurile. Ale muzicii, ale vieții. Chiar dacă ele se tot repetă. Atât schimbarea, cât și trăinicia sunt pentru mine importante. Însă tocmai această durabilitate pare să fie în pericol: noi, oamenii, suferim și ne plângem din cauza faptului că totul pare să se petreacă din ce în ce mai repede. Avem senzația că lucrurile se întâmplă prea rapid. Iar de această accelerare se leagă și cerința de mai multă eficiență, atât în lumea exterioară, cât și în cea interioară. Trebuie să rezolvăm tot mai multe în același interval de timp, să respectăm tot mai multe termene sau ne simțim vinovați când nu reușim să facem aceste lucruri. Din punct de vedere psihic, trebuie să gestionăm cât mai rapid perturbările. Iar odată cu tihna, și sufletul nostru este

amenințat cu marginalizarea. Dacă acest lucru s-ar întâmpla, viața ar deveni mai rece, iar relațiile, întrucâtva mecanice — o stare de care mulți oameni se tem sau pe care au experimentat-o deja.

Echilibrul dintre nevoile propriei lumi interne și cerințele lumii externe trebuie reglat tot timpul, aceasta este o caracteristică a omului. Iar lumea exterioară înseamnă astăzi accelerare, experiența schimbării foarte rapide a situațiilor sociale, uneori chiar și în decursul unei singure generații; suferința dată de presiunea timpului, dar și faptul că trebuie să gestionăm iar și iar schimbările tehnologice, precum și faptul că nu putem ține pasul cu ele. În prima fază, sunt preocupată de intensificarea ritmului vieții.

Pierderea tihnei

Faptul că acest lucru nu reprezintă o problemă nouă, chiar dacă ni se pare astăzi mai pronunțată ca niciodată e demonstrat de poezia lui Heinrich Heine, care a trăit între anii 1797 și 1856.

Mi-e inima grea

Mi-e inima grea; cu durere
Eu cuget la vremuri bătrâne —
Avea înțeles atunci lumea
Și rost avea ziua de mâine.

Dar astăzi sucit pare totul,
Prin jale și chinuri mă port —
E mort Dumnezeu în ceruri
Și-n iaduri. Satana e mort.

Posac pare totul acuma
Și jalnic și putred și rece;
De n-ar fi puțină iubire,
Prin viață zadarnic ai trece.¹

Deja în acele vremuri, Heine suferea pentru faptul că omul nu mai trăia, ca în perioada premodernă, după ritmul naturii, în care soarele era cel care indica timpul, în care omul se afla în armonie cu natura, iar ritmul acesteia stabilea și ritmurile vieții. Heine pătimea din cauza faptului că în perioada modernă ceasul mecanic a devenit cel care semnalează ora, apărând, astfel, timpul măsurat. Heine nu ne spune mai multe, dar se plânge de acest timp cadențat și, odată cu el, de „zorirea“ și agitația care apar. Întreaga orânduială a lumii se năruie, Dumnezeu și Satana sunt morți, oamenii sunt posaci, năucii și reci, doar dragostea mai oferă puțin sprijin. Deja de la Heine, se simte o stare de restriște.

În societatea noastră contemporană, nu avem de-a face doar cu timpul măsurat, ci facem mai multe lucruri simultan: are loc o accelerare din cauza comprimării timpului.² Bineînțeles că în acest fel câștigăm multe alte lucruri. Pentru a numi doar câteva dintre ele, avem la dispoziție nenumărate posibilități și nu există limite; putem să ne reorganizăm din scurt, să ne reorientăm, am atins un anumit nivel de prosperitate. Însă toate acestea aduc cu sine și unele probleme: din cauza multitudinii de opțiuni, pierdem privirea de ansamblu, nu mai știm care sunt lucrurile pe care ne putem baza, scade puterea de concentrare și ne pierdem ușor răbdarea.

1 Din vol. Heine, *Versuri*, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, Colecția Clasicii Literaturii Universale, București: 1956, traducere de Barbu Nemțeanu.

2 Vezi Karlheinz A. Geißler, *Alles hat seine Zeit, nur ich hab keine. Wege in eine neue Zeitkultur*, oekom, München: 2014.

La suprafață se întâmplă multe. Însă cum rămâne cu perspectivele pe termen lung? Unde ne luăm angajamente pe perioade mai mari?

Sub presiunea timpului, legătura dintre natura interioară și cea exterioară se pierde foarte ușor. Gestionarea emoțiilor ce ne aduc în contact cu noi înșine, cu corpul nostru, cu psihicul nostru, cu semenii noștri, dar și cu lumea, în general, necesită timp. „De fapt, m-aș fi bucurat de florile primăverii, dar apoi mi-am adus aminte că am ratat din nou un *deadline* — într-adevăr, un cuvânt straniu. Așa că am plecat rapid la muncă. Bucuria a dispărut, fără să fi apucat măcar să se înfiripeze. Așa stau lucrurile“, a spus un bărbat în vârstă de 46 de ani, foarte ocupat, care suferea din cauza „sentimentului de vid“.

Perioadele în care nu suntem activi, în care ne regenerăm, reflectăm — perioadele de răgaz — trebuie căutate în mod susținut, dar și ele sunt năpădite rapid de dictatura „urgenței“. Vrem să ne odihnim repede.

Bineînțeles că timpul nu poate fi dat înapoi și, chiar dacă privim cu dor spre Alpi, într-o notă romantică, spre lumea fără ceas, lucrurile nu sunt chiar atât de grave: nu rezolvăm nimic prin idealizarea trecutului. Ca atare, este vorba despre ceea ce se întâmplă deja de foarte multă vreme, și anume că, pe lângă timpul măsurat, suprapus, trebuie să-i oferim satisfacție și timpului ritmic, și, odată cu el, nevoii umane de ritmuri. Iar acest lucru presupune, în primul rând, să ne luăm răgaz pentru anumite aspecte ale vieții, pentru a putea trăi ceva care să ne încălzească inima, pentru a ne simți din nou acasă în propria viață.

Maturizarea necesită timp

Nu avem de-a face în permanență cu un ritm accelerat. Anumite arii ale vieții nu se lasă urgentate.

Trebuie să luăm o decizie și nu putem face acest lucru. Spunem atunci că decizia nu e „coaptă“ încă. Pentru ca un lucru să se poată maturiza, el necesită timp; procesele de maturizare pot fi grăbite doar într-o măsură limitată. Tocmai de aceea vorbim despre procese care au nevoie de un timp al lor. Ceea ce trebuie să crească, să se pârguiască, să se dezvolte are nevoie de timpul său. Cu siguranță, atunci când întâmpinăm dificultăți în dezvoltare, anumite probleme pot fi rezolvate. Dar dezvoltarea însăși necesită timp. Și tocmai atunci când așteptăm nerăbdători un progres, devine foarte clar că totul are nevoie de un timp anume și că toate vin la vremea lor. Apoi, dintr-odată, știm ce decizie trebuie să luăm, ce este cu adevărat important pentru noi, iar acest moment nu poate fi predeterminat. E adevărat că avem planurile noastre, iar ele par să se înmulțească, să ne structureze și să ne determine tot mai mult viața cotidiană. Însă multe lucruri nu respectă aceste planuri pe care ni le facem. Nu pot să-i prescriu unui copac cât anume să crească în decursul acestui an. Pot doar să-mi doresc.

Faptul că sufletul nostru are nevoie de timp devine evident când ceva ne-a făcut să ne pierdem echilibrul. Liniștea interioară ne-a dispărut, nu mai suntem în contact cu noi înșine, avem senzația că ne-am pierdut centrul. Am vrea să ne adunăm iar, să ne centrăm din nou în noi înșine. Însă acest lucru necesită timp.

Când ceva ne destabilizează, avem nevoie de timp pentru a atinge din nou o oarecare stare de echilibru. Știm, într-adevăr, că timpul nu vindecă toate rănilor, dar procesul de vindecare necesită timp pentru a se putea pune în mișcare. Fără

contribuția timpului, cu siguranță că rănilile nu se vor vindeca. Atunci când suntem confrunțați cu o situație de viață apăsătoare, în prima fază ne gândim că este de nesuportat. Și totuși o suportăm. Vorbim despre ea, ne percepem emoțiile, reflectăm asupra ei, căutăm soluții. Toate acestea au nevoie de timp. Apoi ne putem implica din nou în viață, trăim experiențe noi. Viața ne dă o mână de ajutor, apar experiențe și provocări noi, pe care, cu vremea, le putem accepta tot mai mult. Așa cum un proces de vindecare fizică necesită timp, ca orice lucru care și-a pierdut starea de echilibru, tot astfel și sufletul are nevoie de timp.

Însă sufletul are nevoie de timp și pentru a percepe experiențele bune. Și în cazul evenimentelor frumoase, atenția este îndreptată spre senzații, amintiri, conexiunile dintre ele, ideile asociate lor, spre ceea ce ne îmbogățește, spre ceea ce ne animă sentimentele și ne ajută să integrăm acea experiență într-un mod fericit. Trăim o experiență minunată, suntem entuziasmați, bucuroși și avem nevoie de timp pentru a lua urma acestor afecte, a experiențelor pe care le-am trăit, a imaginilor ce prind viață în psihicul nostru. Când aceste experiențe emoționale, senzoriale, semnificative din punct de vedere existențial sunt importante pentru calitatea vieții noastre, vrem să le dăm viață iar și iar, să le transformăm, câtă vreme este posibil, într-o experiență plăcută. Iar acest lucru are nevoie de timp. De asemenea, întotdeauna ne putem chema în memorie experiențe resimțite la nivel emoțional, senzorial și cognitiv, le putem activa în conștientul prezent; de exemplu, să ne entuziasmăm din nou de o bucurie trăită. Atunci ne simțim vii, în contact, în rezonanță cu lumea noastră interioară și cu cea din jurul nostru. În amintiri suntem acasă, amintirile sunt căminul nostru psihic.

În vreme ce gătește într-o gospodărie elvețiană, femeia care a fost nevoită să-și părăsească patria duce la nas puțin coriandru și exclamă: „Miroase ca la mama!“ Apoi, provocată de miros, povestește cum se gătea și se lua masa la ea acasă, în familia extinsă, atunci când hrana era suficientă și ce fel de arome existau. Femeia continuă, pierdută în gânduri: „Mirosul acesta mi-a stârnit amintirile și, pentru un moment, am fost acasă, iar voi ați fost împreună cu mine, acolo“. E clar că pe vremuri a petrecut mult timp înregistrând aceste impresii senzoriale, fapt ce s-a putut observa în imaginația ei vie și în istorisirile sale minuțioase.

Însă: îi oferim astăzi „sufletului“ nostru timpul de care are nevoie pentru a asimila aceste experiențe? Când ne întrebăm dacă un doliu ce durează mai mult de două săptămâni ar trebui diagnosticat ca tulburare depresivă sau, în general, ca tulburare, atunci e îndoielnic că-i oferim sufletului nostru timpul necesar pentru a gestiona schimbarea dramatică a unor condiții de viață sau pierderea unor figuri importante de atașament.¹ În urma unei pierderi, e posibil ca viața să se fi schimbat semnificativ, psihicul nostru este tulburat, confuz, pot apărea anumite probleme cu totul noi, cărora simțim că nu le putem face față în această ipostază rănită. Date fiind aceste condiții, ar trebui să putem funcționa din nou „normal“ în decurs de două săptămâni?! Pe vremuri, unei persoane aflate într-o astfel de situație i se acorda cel puțin un an de doliu. Trebuie să redevenim funcționali repede! Dar doliul nu este o boală, ci o reacție normală, semnificativă la o pierdere, și ea ne ajută să gestionăm pierderea respectivă. Doliul reprezintă confruntarea

1 Ursula Nuber, „Trauer: Der Preis der Liebe“, în *Psychologie Heute*, iunie 2012, p. 23.

cu moartea — una dintre cele mai importante experiențe existențiale. Să trăim cu doliul, astfel încât la un moment dat să ne putem bucura din nou, e ceva ce ține de condiția umană. În astfel de situații, nu putem nega că nu ne putem întoarce imediat la viața noastră cotidiană doar prin puterea voinței; ele ne demonstrează că avem ceea ce numim suflet și acesta ne influențează semnificativ viața și corpul. În momente de criză existențială, devenim conștienți de faptul că avem o lume interioară căreia nu putem să-i impunem, pur și simplu, limitele și voința noastră.

Sufletului nu i se face lobby

Lumea interioară este puțin prețuită astăzi. Sarcina oamenilor este să funcționeze, să aibă succes. Dacă nu știi ceva, atunci trebuie să învețe. Faptele sunt cele care contează. Ideea că un lucru care există poate avea și o semnificație pare să fie dată uitării. Cine e bolnav e bolnav. Faptul că, în spatele unei boli, al unei tulburări, se pot ascunde o problemă existențială, un impuls spre evoluție, provocarea dezvoltării unor aspecte încremenite ale personalității aproape că nu mai este dezbătut. Normalitatea trebuie reinstalată cât mai rapid, pentru ca individul să poată fi eficient. Acesta este motivul pentru care terapiile de scurtă durată sunt la mare căutare, în comparație cu o lungă explorare a acelor aspecte din viața noastră asupra cărora am pierdut controlul și a ceea ce trebuie să schimbăm. Viața este evaluată din perspectivă economică, științele economice par să fie în momentul de față științele călăuzitoare. Ceea ce nu rentează nu valorează nimic. Bineînțeles că avem nevoie de economie, însă în felul în care a exprimat acest lucru Ernst Fehr, în cadrul unui interviu în revista *NZZ am Sonntag*: o piață rațională privită doar din perspectiva eficienței

face ca societatea să nu aibă suflet. „Însă omul are nevoie atât de o inimă caldă, cât și de o minte clară.”¹

Într-o primă fază, sufletul nu rentează. Însă el poate deveni un factor semnificativ de costuri, în special când nu mai este dispus să colaboreze, când, din punct de vedere psihic, ceva „nu ne mai place”, când ne-am pierdut bucuria de viață, când corpul nostru se îmbolnăvește sau când suferim de burnout și depresie. În acel moment, absolut nimic nu mai rentează. Ca atare, merită să ne îndreptăm totuși atenția către suflet?

În prezent, sufletul este expus exteriorului prin corp: ceea ce se caută nu este un suflet frumos, ci un corp frumos, mai ales un corp bine clădit, ca formă. Nu există nimic de obiectat împotriva acestui lucru, atât timp cât sufletul își păstrează locul și legitimitatea sa. Cu siguranță că sensul vieții poate fi găsit și într-un corp frumos. Însă această experiență semnificativă, dacă rămâne singura accesibilă, este una foarte limitată, întrucât experiențele pline de sens trebuie să fie adecvate, de pildă, și unei etape de vârstă mai înaintate. Doar un corp frumos, antrenat nu poate realiza acest lucru.

Bineînțeles că există lumea interioară — chiar și astăzi. Atunci când oamenii iubesc, au parte de o viață interioară bogată, sunt stimulați. Se gândesc plini de fantezie și de imaginație la persoana iubită. Când pierdem persoanele iubite, fie prin moarte, fie printr-o despărțire sau pur și simplu pentru că acestea aleg să-și îndrepte atenția mai mult spre alți oameni, suferim de o „durere sufletească”, una care nu este cu nimic mai prejos de suferința fizică. Și, deseori, oamenii nu știu cum să-și gestioneze aceste stări, nu știu ce să facă cu sufletul lor rănit, dezorientat. Pe de o parte, se simt vii în

¹ Felix E. Müller: „Die 100-Millionen-Franken-Frage: Wie funktioniert die Wirtschaft?“, în: *NZZ am Sonntag*, 22 iulie 2012, p. 31.

durerea lor, pe de altă parte, o trăiesc ca fiind lipsită de sens și nici nu-i pot conferi vreunul.

Însă știm că, în secret, și relațiile de iubire se pot transforma în relații de afaceri. Acest lucru nu e valabil doar de ieri, numai că astăzi i se acordă mai multă importanță. Deja la începutul unei relații se pune problema cererii și a ofertei, iar dorința dobândește trăsăturile unui schimb economic, după cum explică Eva Illouz.¹ Ea vede problema în felul următor: „Pe de o parte, emoționalitatea, iubirea și romantismul s-au răcit considerabil. Pe de altă parte, dragostea este, în atât de multe privințe, [...] mult mai crucială decât a fost vreodată pentru determinarea stimei noastre de sine“.² Nu doar pentru determinarea stimei de sine, ci și pentru propria identitate, pentru interschimburi, pentru rezonanța unuia cu celălalt, pentru sentimentul de siguranță în relație. Ca atare, putem spune că predomină tot mai mult o atmosferă de răceală chiar și acolo unde ar trebui să găsim căldură?

În afara iubirii, sufletul se manifestă astăzi mai ales sub forma diverselor temeri, anxietăți, indispoziții, depresii, burnout. Psihicul se face remarcat în tulburări, însă ceea ce ne perturbă este mult prea puțin luat în seamă din punct de vedere psihodinamic. E un lucru care s-a uitat sau s-a pierdut, dar el este esențial pentru autoreglare. Prin urmare ar fi important să-i acordăm din nou mai multă atenție sufletului. Scopul meu nu este să critic, din principiu, viața modernă, ci mai degrabă să mă ocup de suflet și în cadrul acestei vieți moderne și să-i impulsionez astfel și pe alți oameni să aibă grijă de sufletul lor.

1 Eva Illouz, *De ce iubirea doare. O explicație sociologică*, Art, București: 2015, p. 113.

2 *Ibidem*, p. 159.

Ceea ce mă preocupă este vitalitatea omului și, deși nu avem în vedere niciodată doar sufletul singur, ci întotdeauna în relație cu un corp, mă interesează, în primul rând, ca perspectiva interioară a vieții să nu se piardă. Scopul meu este cultivarea acestei lumi interne, în relație cu alți semeni și cu lumea ca întreg. Caut însă și legătura dintre interior și exterior, pentru a obține un echilibru. Pozițiile unilaterale extreme conduc la situații dezechilibrate, iar situațiile dezechilibrate înlesnesc alunecările.

Grija pentru suflet nu reprezintă o preocupare nouă. Nietzsche scria deja în textul lui despre Zarathustra (1883–1885): „Sensul și dorința cedează plăcerii și voluptății“. Regăsim aici o critică: Oamenii se bucură de viață, însă întorc spatele vieții interioare, spirituale și sufletești. Așadar mereu același lucru? Sunt oamenii pur și simplu astfel?

Dacă ne exprimăm astăzi îngrijorarea cu privire la suflet sau dacă ne plângem de o anumită lipsă de suflet, în sensul de pierdere a vitalității, a capacității de a fi în rezonanță cu lumea, atunci motivul este văzut adesea, pe de o parte, în tendința de accelerare — iar acest lucru are logică, într-o anumită măsură — și, pe de altă parte, în tendința de economizare. În acest sens, Hartmut Rosa scrie că din cauza accelerării nu ne mai putem „înruși“ cu lucrurile: „Nu mai avem cu ele o relație emoțională identitară, ci doar una instrumentală“.¹ Rezonanța este necesară.

Grija pentru suflet este o temă specifică umanității, trebuie să ne dedicăm ei în permanență. Accelerarea reprezintă cu siguranță un subiect, dar el există de mai mult timp: șocul vitezei a început cu inventarea și punerea în funcțiune a trenului; niciun om nu era capabil să alerge atât de repede! Cu

¹ Hartmut Rosa, *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik*, Suhrkamp, Frankfurt am Main: 2012, p. 306.

toate acestea, e posibil ca economizarea din ziua de azi — asociată cu accelerarea, cu sentimentul de a fi în permanență pe fugă — să grăbească și renunțarea la lumea interioară. Ceea ce lipsește tot mai mult este tihna și, în general, zăbovirea o vreme pe marginea lucrurilor, încercarea de a transforma evenimentele în experiențe și de a avea astfel acces la ele ca evenimente interne, la care să putem recurge ori de câte ori ne dorim, ca la un tezaur de amintiri, de repere ale dezvoltării identității autobiografice până la o vârstă înaintată. Preocuparea mea privește o inimă caldă, păstrarea conștiinței faptului că este importantă construirea temeliei unei vieți interioare emoționale, creative, la care putem apela ca „patrie“. Acest lucru ar îmbogăți totodată și relațiile umane.

Suflet și simțuri

Percepem lumea cu toate simțurile noastre. Suntem oameni pe de-a-ntregul — nu doar că gândim sau reflectăm, dar îi percepem și pe semenii noștri, lumea care ne înconjoară, pe noi înșine în lumea în care ne vedem ca parte a ei. Putem trăi lumea senzorial, o putem vedea, mirosi, gusta, auzi, simți, ne putem lăsa mișcați de ea, atât la exterior, cât și la interior. Când experimentăm frumusețea, suntem învăluiți de ea și, într-o astfel de situație, ne simțim conectați cu ea: cu natura, cu cultura, cu alți oameni, poate chiar cu viața în întregul ei, în raport cu care suntem în acest moment mai mult decât în consens, de care suntem copleșiți. Ne simțim schimbați în identitatea noastră, ne simțim mai bogați, în conexiune cu toate și cu tot, iar prin prisma acestei trăiri fericite, transformate, percepem și lumea altfel: vedem ceea ce ne aduce bucurie. Această trăire o datorăm simțurilor noastre, precum și forței imaginației și diverselor emoții asociate lor. Experiențele

senzoriale, experiențele legate de simțuri sunt înrudite cu experiențele cu sens. În astfel de situații, percepem viața ca plină de simțuri și, ca atare, de sens.¹ O experiență legată de simțuri și o alta cu sens sunt interconectate. Cuvântul „sinnan“ din germana veche, care desemnează o experiență cu sens, înseamnă „a conduce“, „a experimenta“, „a afla“, iar în afară de trăirea senzorială, putem experimenta și un sens.²

Când percepem lumea cu toate simțurile, suntem în mod nemijlocit acolo unde viața tocmai se întâmplă, într-un anumit spațiu și la un anumit moment. Suntem conectați la noi în relație cu lumea. Suntem oameni, așa cum au fost oamenii dintotdeauna: percepem viața cu toate simțurile, dobândind astfel și o relație erotică cu lumea, cu semenii noștri. Tocmai atunci când ne percepem senzorial semenii în dragoste, când ne simțim atrași de ei într-un mod senzual, simțim felul în care simțurile creează legături cu ceilalți oameni, cu natura, cu cosmosul. Simțurile ne conectează atât cu lumea exterioară, cât și cu cea interioară. Experiențele legate de simțuri sunt corporale, dar depășesc cu mult granițele corpului. Ele sunt, în același timp, experiențe ale „sufletului“, în calitate de ceea ce este viu cu adevărat. Experiențele legate de simțuri au nevoie, de asemenea, de timpul lor. Cel mai pregnant experimentăm această trăire într-o întâlnire de iubire. Dacă lucrurile se mișcă prea repede, ea eșuează. Dăm greș, pentru că nu ne lăsăm în voia emoțiilor ce se nasc în ritmul lor, ci ne lăsăm ațâțați de dorință, în loc s-o urmăm.

Dacă ne acordăm timp, atunci nu doar că percepem ceea ce se întâmplă cu toate simțurile noastre, ci dintr-odată vedem

1 În limba germană, cuvântul „der Sinn“ are atât înțelesul de „simț“, cât și de „sens“ (N.t.).

2 Ingrid Riedel, „Das Leben schmecken“, în: Christiane Neuen, Ingrid Riedel, Hans-Georg Wiedemann (editori): *Sinne — Sinnlichkeit — Sinn. Zur therapeutischen Relevanz der Sinne*, Patmos, Düsseldorf: 2007, p. 11.

și alte situații asemănătoare și ni le închipuim în imaginația noastră. Sau vrem să reținem o experiență cât de mult posibil pentru că ne însuflețește, de exemplu, atmosfera dată de un peisaj scăldat într-o anumită lumină, care ni se pare „extraordinar de frumos“, pe care îl salvăm în memoria noastră, pentru a putea reveni oricând la el.

La polul opus experiențelor concrete legate de simțuri se află dispensarea de simțuri. Dacă renunțăm la simțuri, ele ne mai rămân la dispoziție doar cât să ne orientăm în lume, însă nu ne mai aduc nicio plăcere. Ne ajută să funcționăm, însă nu punem preț pe conexiunea cu trăirile noastre interne, cu experimentarea profundă a lumii. Poate că în acest fel lucrurile se întâmplă mai repede, însă nu mai trăim experiențe semnificative, nu ne mai conectăm cu lumea. Stările noastre corporale nu mai joacă atunci decât un rol mărunț. Cât de puțin ne apreciem simțurile, nu în ultimul rând din cauza presiunii timpului, se poate observa în faptul că ne comunicăm experiențele importante din punct de vedere emoțional sub formă de informații, nu ca povestiri, golindu-le astfel afectiv. În plus, renunțarea la simțuri înseamnă și faptul că nu ni le mai percepem și nu le mai exersăm. Mesele noastre pot fi o sărbătoare pentru simțuri — sau nu. Când mâncăm ceva rapid, automat, fără să gândim, fără să savurăm cu adevărat mâncarea pentru că suntem cu mintea în altă parte, am ratat ceva. Dimpotrivă, o existență senzorială ar fi una care ne-ar îmbogăți. Viața are loc cu adevărat acolo unde suntem și nu acolo unde nu suntem. Micile bucurii sunt cele care determină, în cele din urmă, calitatea vieții de zi cu zi și ne fac să fim în rezonanță cu lumea. Ca gustul primului sparanghel proaspăt cules, după o lungă perioadă în care ne-a lipsit!