



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Christophe André

SENINĂTATEA

25 DE POVESTIRI DESPRE
ECHILIBRUL INTERIOR

Traducere din limba franceză și note de
Adriana Steriopol

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRĂȚIE COPERTĂ: Andrei Gamart**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Crenguța Rontea

CORECTURĂ:

Lorina Chițan
Eugenia Ursu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**ANDRÉ, CRISTOPHE**

Seninătatea : 25 de povestiri despre echilibrul interior / Cristophe André ;
trad. din lb. franceză și note de Adriana Steriopol. - București : Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2174-8

I. Steriopol, Adriana (trad. : note)

159.9

Titlul original: SÉRÉNITÉ. 25 HISTOIRES D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

Autor: Christophe ANDRÉ

Copyright © Odile Jacob, 2012

Copyright © Editura Trei, 2013, 2024

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu I, C.P. 0490, București

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

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Această carte, *Seninătatea. 25 de povestiri despre echilibrul interior*, este inspirată după lucrarea *Stările sufletești. Învățarea seninătății*, apărută în 2009 la grupul editorial Odile Jacob și în română, în 2010, la Editura TREI.

Cuprins

<i>Introducere în seninătate: Musca din bucătărie</i>	9
Capitolul 1. Seninătate	11
Capitolul 2. Sufletul și stările tale sufletești	13
Capitolul 3. Stări sufletești pozitive	17
Capitolul 4. Stări sufletești negative	21
Capitolul 5. Să gândim pozitiv? Echilibrul interior	25
Capitolul 6. Să nu ruminăm	29
Capitolul 7. Dragă jurnalule	33
Capitolul 8. Fragilitate	37
Capitolul 9. Dureri și suferințe	41
Capitolul 10. Acceptare	45
Capitolul 11. Autocompătămire	49
Capitolul 12. Ia-o mai domol!	53
Capitolul 13. Calm și energie	57
Capitolul 14. Fă-ți trupul să fie binedispus!	61
Capitolul 15. Relax!	65
Capitolul 16. A zâmbi	69

Capitolul 17. Materialism	73
Capitolul 18. Clipa prezentă	79
Capitolul 19. A trăi în deplină conștiință	83
Capitolul 20. Înțelepciune	87
Capitolul 21. Treziri	93
Capitolul 22. Să acceptăm fericirea ca pe o experiență efemeră	97
Capitolul 23. A trăi fericit, a muri	103
Capitolul 24. Să savurăm momentele fericite	109
Capitolul 25. Fericiri subtile	113
Concluzie. Se cheamă aurora	117
Postfață. „Stările noastre sufletești sunt o poartă spre trezire“	119

Introducere în seninătate: Musca din bucătărie

Bzzz bzzz bzzz...

Totul a început cu bâzâitul unei muște. De obicei, este agasant, dar nu și în acest caz: când este liniștitor. Este chiar viața. Ca norișorul care trece pe cer. Ca firimiturile de pâine pe masa din bucătăria pustie. În această după-amiază de vară și de vacanță, unii își fac siesta, alții au ieșit la plimbare. Dar tu ai rămas acasă ca să citești și să nu faci nimic. Tocmai ai intrat în bucătărie și privești în jurul tău, ascuți tăcerea, acea tăcere de casă locuită: tic-tacul ceasornicului, zumzetul surd al bătrânului frigider. Și musca.

Bâzâitul durează câteva clipe, apoi dispare: găngania a găsit pe unde să iasă. În urma zborului ei, e și mai multă liniște. Și o impresie ciudată. Cum se numește această blândețe fără o cauză precisă, acest sentiment că totul este la locul său și că nu ai nevoie de nimic? Asta e seninătatea?

Da, asta este. E nepus de plăcută. Puțin diferită de fericire: nu e acel sentiment de satisfacție sau de împlinire. Nu este nici bucurie: nici entuziasmul, nici dorința de a te mișca, de a cânta, de a te arunca în brațele celorlalți. Nu, este doar percepția unei armonii între lume și tine. Care vine în același timp dinlăuntru și din afară, care privește trupul și spiritul. Ca în acel straniu pasaj din Fernando Pessoa, în a sa *Carte a neliniștirii*: „Un calm profund, tot atât de dulce ca un lucru inutil, coboară până în adâncul ființei mele“.

Dorința de a te opri și de a savura. Certitudine calmă și tăcută. Abolirea granițelor dintre tine și lume: nu mai există limite, ci doar legături. Legături de blândețe. Nu mai dorești nimic, nu-ți mai este frică de nimic. Nu mai ai nevoie de nimic, totul este acolo, este deja acolo. Este ca trecerea printr-o stare de grație.

Simți că este un moment deosebit. Rămâi încă puțin acolo, agățat cât mai bine cu puțință de clipa ce se scurge. Să simți, să trăiești un sentiment, să nu te gândești, să nu analizezi. Să nu te miști, desigur, să nu faci nimic. Doar să respiri și să privești. Nu e nimic diferit, totul este ca de obicei. Și tu ești ca de obicei. Doar că... S-a întâmplat ceva inexplicabil. O adiere de eternitate care, după toate aparențele, nu va dura. Dar tu îi savurezi fiecare clipă.

Bzzz... Ia te uită, din nou musca! Și glasuri ce se apropie. Vom trece la altceva. Va fi plăcut, dar diferit. Mai puțin diafan, mai puțin splendid. Vei reveni la lumea ta obișnuită (care îți place și ea!). Christian Bobin, poetul îndurerat și inspirat, scria: „În fiecare clipă intrăm în paradis sau ieșim din el“. Asta este, exact asta: peste câteva clipe, vei ieși din paradis. Fără mâhnire: a fost atât de bine să guști puțin din el!

Și apoi, știi că te vei întoarce acolo...

Capitolul 1

Seninătate

Există astfel de zile când sufletul îți este senin: te simți cum nu se poate mai bine. Înăuntrul tău, totul este limpede și calm. Te simți împlinit. Nimic, absolut nimic nu-ți lipsește. Tot ce ai nevoie se află aici. Și ceea ce te încântă este că „tot ce ai nevoie“ se limitează la aproape nimic: să simți că respiri, să simți că exiști. Senzația fizică, atât de simplă, de a fi viu. Senzația și mai adâncă de a aparține lumii. Asemenea unui lac liniștit, unui munte nemișcat, unei adieri călduțe. Nici măcar nu ai nevoie să-ți spui că viața e frumoasă sau bună. Ea este, în această clipă, și tu o simți profund, fără cuvinte. Doar o stare globală a trupului și a minții tale. Asta nu ți se întâmplă în fiecare zi, de acord, dar îți spui că, dacă ai putea simți asta mai des, ar fi nemaipomenit de interesant...

Seninătatea este o liniște actuală, dar și o trăire în pace cu trecutul, precum și o încredere în clipele ce vor veni; de unde decurge sentimentul puternic de coerență, de acceptare și de forță pentru a înfrunța ceea ce va veni. De aceea, seninătatea este mai mult decât calmul, așa cum fericirea este mai mult decât starea de bine.

Seninătatea se definește prin absența tulburării lăuntrice, prin pacea sufletească. Un cer senin este pur și calm. Oare spiritele noastre pot fi și ele „pure și calme“? Fără gânduri dureroase sau negative, doar pline de pace? Asta ni se întâmplă uneori, ca de pildă atunci când ne simțim bine. Zorii unei dimineți calme de vară, când aerul este călduț, când soarele ne încălzește blând fără să ne ardă sau când singurele zgomote sunt cele ale naturii. Simțim că respirația ne este liniștită; iar sufletul nostru este tot așa, la unison. Atunci, în toată această lentoare și blândețe, se naște un sentiment pașnic care sincronizează tot ce se întâmplă, zgomote, culori, mișcările respirației noastre, bătăile inimii noastre și gânduri care ne trec prin minte: creștere lentă a unei stări sufletești de seninătate. Nu va dura, o știm. Și totuși, pe cât este de bună, pe atât este de puternică...

Aceste clipe de seninătate dau sens și profunzime vieții noastre. Ele ne liniștesc și ne regenerează. Cu ele ne facem plinul de forță și de calm pentru acțiunile viitoare. Și ne vom aminti de ele în împrejurări potrivnice pentru a ne liniști, pentru a relativiza, pentru a spera: totul se va sfârși, desigur, dar apoi totul va reveni.

Și totuși, putem oare învăța să resimțim mai des această seninătate?

Capitolul 2

Sufletul și stările tale sufletești

De ceva vreme — asta înseamnă să te maturizezi?, asta înseamnă să crești?, asta înseamnă să îmbătrânești? —, ți se pare adesea că sufletul există și că respiră mai tare. Tu tot nu ai aflat ce este „sufletul tău“, dar simți în mod nedeslușit că „acesta“ există. Și mai știi că viața ta poate fi în același timp sensibilă și senină. Când erai un băiețel, erai deja sensibil. Unele amănunte te înduioșau și provocau în tine tulburări sau încântări: un gest, un cuvânt, o figură tristă, trecerea unui nor sau șuierul vântului. Aceste alunecări ale sufletului te-au deranjat multă vreme. Ai fi preferat să porți în tine mai puțină sensibilitate și mai multă seninătate. Pe vremea aceea, căutai să te aperi de lume: ți se părea că seninătatea înseamnă retragere.

Încetul cu încetul, ai învățat să întâmpini aceste momente care ne înduioșează și ne trezesc. Și să întâmpini, de asemenea, toate stările sufletești, fericite sau dureroase, care iau naștere la contactul cu ele, care trăiesc în urma lor. Stările noastre sufletești sunt ceea ce rămâne în noi după ce a trecut trenul vieții. Astăzi, în sfârșit, ai înțeles și ai acceptat această idee:

stările noastre sufletești sunt inima palpitândă a legăturii noastre cu lumea.

A ne interesa de stările noastre sufletești nu este doar o *treabă egocentrică*. Sufletul se definește ca fiind „ceea ce animă ființele sensibile“, adică vii. El ne permite să mergem dincolo de înțelegerea noastră sau cel puțin să o îndreptăm în altă direcție. Spiritul nostru, inteligența noastră, ne ajută să gândim lumea; iar sufletul nostru ne ajută să o simțim și să o locuim pe deplin.

De fapt, stările noastre sufletești fac să crească înțelegerea noastră asupra vieții: sunt rezultanta modului nostru de *a recepta lumea*, chiar și în microevenimentele acesteia. Astfel, unele mici întâmplări ale vieții nu pricinuiesc o emoție puternică, dar induc stări sufletești. Amintiți-vă: după ce ați asistat la mici scene de stradă — un copil care plângea, un cerșetor care dormea răpus de băutură și de mizerie, un cuplu care se certa —, toate acestea, dacă totuși le-ați acordat atenție, au putut declanșa în voi o proastă dispoziție, fără ca aceste evenimente să aibă impact asupra întregii zile sau asupra existenței voastre. Văzute din afară, aceste evenimente nu au avut un efect tangibil. Dar, înlăuntru, plutesc mereu în voi. Cine poate ști încotro vă vor conduce?

Stările noastre sufletești sunt adeseori ceea ce ne face să fim unici. Și mai mult încă decât emoțiile noastre. De exemplu, la teatru sau la cinema, spectacolul trezește în noi reacții puternice, captivante, uniforme, aproape aceleași la toți spectatorii: acestea sunt emoțiile. Apoi, după spectacol, când ieșim, ne vin în minte gânduri, sentimente, amintiri complexe, declanșate de ceea ce am văzut și am trăit prin procură. În acest caz, lucrurile nu mai seamănă de la un

spectator la altul. Există o mulțime de diferențe individuale, și mai mult vag, mai multă blândețe, mai multă discreție: acestea sunt stările sufletești. Mai discrete, mai complicate, mai personale...

De aceea, faptul de a nu avea stări sufletești înseamnă a pune natura umană între paranteze. Să nu avem încredere în cei care declară că „nu au stări sufletești“. De altfel, nu se poate să *nu avem* așa ceva. Le putem reprima, disimula, refuza. Dar, atunci, ne refuzăm natura umană, ne privăm de ceea ce este cel mai bun din tot ce ne aduce ea: interioritatea. Această necesitate de „a resimți“ față de „a înțelege“, de a afla prin experiență față de a afla prin cunoaștere trebuie deci să ne împingă să acceptăm, să observăm și să iubim stările noastre sufletești: să nu neglijăm niciun mijloc de cunoaștere și de acces la această lume atât de complicată...

Capitolul 3

Stări sufletești pozitive

Îți place asta foarte mult: să te simți împăcat cu oamenii pe care îi iubești; să fie vreme frumoasă și blândă; ca actualitatea să fie fără catastrofe, fără războaie, fără atentate; să-ți amintești că i-ai făcut un bine cuiva; să-ți amintești că și ție ți s-a făcut un bine și să te bucuri de el, să-l trăiești ca pe o șansă, nu ca pe o datorie. În aceste clipe, te simți mai curios, mai binevoitor, mai răbdător, mai inteligent. Te simți puternic și în siguranță; și deci mai capabil să iubești, să gândești, să dai, să acționezi. Asta înseamnă buna dispoziție: un motor de lucruri bune. Îți spui în aceste momente că așa îți place să fii. Și mai mult decât atât: că în aceste momente te simți tu însuși, și nu în momentele de luptă sau de durere, când te blindezi în spatele fortificațiilor tale, când te bați cu viața. Îți place foarte mult să fii binedispus...

Bună dispoziție, veselie, seninătate, încredere, simpatie, stimă etc. În afară de dimensiunea lor agreabilă, ce ne mai aduc stările noastre sufletești pozitive?

În primul rând, ne permit un autocontrol mai bun: adică ne ajută să ne angajăm în comportamente ce au nevoie de o constrângere de moment spre a avea parte de beneficii ulterioare, de exemplu să facem eforturi azi (regim alimentar, exerciții fizice) pentru sănătatea noastră de mâine. Acesta este, în parte, motivul pentru care tendințele depresive și anxioase sunt atât de des asociate cu „comportamente de sănătate“ defectuoase (consum mai mare de alcool, de tutun, mai puține exerciții fizice). Și tot din această pricină, persoanele ce urmează un regim alimentar sau se privează de alcool sau de tutun sunt atât de vulnerabile la oscilațiile stărilor lor sufletești: numeroase reveniri ale bolii sunt legate de crizele de spleen sau de stres.

Stările sufletești pozitive ne dau, de asemenea, mai mult discernământ ca să ne atingem țelurile stabilite: dacă ne simțim bine la nivel mental, vom reuși mai multe lucruri, pentru că vom avea grijă (în mod inconștient) să ne angajăm de preferință în demersuri ce comportă o șansă rezonabilă de succes. Pe de altă parte, subiecții căzuți pradă unor stări sufletești mai dureroase riscă, atunci când nu vor fi victime ale renunțărilor premature, să facă alegeri mai presus de forțele sau de capacitățile lor. În acest al doilea caz, deoarece vor avea și tendința de a fi mai puțin flexibili mental, vor persista prea multă vreme.

De altfel, **a fi binedispuși nu ne face să fim orbi sau surzi la ceea ce nu merge bine sau ar putea fi ameliorat și nici nu ne împiedică să evoluăm: ba, din contră.** Astfel, s-a dovedit că persoanele binedispuse ascultă mai bine criticile care le sunt adresate.

Stările sufletești pozitive ne fac, de asemenea, să fim mai elocvenți și mai convingători. Ele ne ajută să memorăm mai

bine ceea ce ne este de folos. Acest fapt explică de ce este important să creăm o ambianță afectivă pozitivă la serviciu sau în învățământ, dacă vrem ca sfaturile noastre să fie mai bine ascultate și reținute. Chiar și creativitatea noastră este crescută datorită stărilor noastre sufletești pozitive. Suferința nu conduce la o creștere a creativității (știți, studiile arată că artiștii sunt frământați...) decât odată ce a fost depășită și ne-a revenit aptitudinea de a iubi viața, chiar și într-o manieră imperfectă și stângace...

Atunci, să încercăm să fim mereu binedispuși? Acest ideal, ușor de înțeles, al stărilor sufletești pozitive permanente nu este nici realist, nici de dorit. Nu e realist, pentru că viața își ia întotdeauna sarcina să ne aducă lotul ei de evenimente dureroase sau neplăcute, de mari sau mici nenorociri, precum și necesarele stări sufletești negative care le însoțesc. Nu e de dorit, pentru că e nevoie de umbră pentru a da profunzime luminii. Umbrele înfrumusețează ziua și, astfel, luminile serii sau ale dimineții sunt uneori mai frumoase și mai subtile decât cele din plină zi. La fel se întâmplă și cu stările noastre sufletești.

