

LBRIS

We know
books

VERSANT

ALAIN DE BOTTON

O călătorie terapeutică

Lecții de la „The School of Life“

Traducere din limba engleză și note
de Cristina Poterășoiu

 **VERSANT**
CĂRȚI ÎNSEMNATE.

Redactor: Irina Cherchia
Corector: Anca Coman-Doicin
Artwork copertă: Codruța Cernea
Layout copertă: Ioana Petcu
DTP: Răzvan Nasea
Coordonare editorială: Doru Someșan
Consultant editorial: Simona Radu-Răuță
Concept și identitate vizuală: RUSU+BORTUN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BOTTON, ALAIN DE
O călătorie terapeutică : lecții de la The School of life / Alain de Botton ;
trad. din lb. engleză de Cristina Poterășoiu. - București :
Vellant Nonfiction, 2025
ISBN 978-606-95702-7-2

I. Poterășoiu, Cristina (trad.)

821.111

Titlu original: *A Therapeutic Journey. Lesson from the School of Life*
Copyright © Alain de Botton, 2023

© 2025 Editura Vellant Nonfiction

Editura Vellant Nonfiction
Splaiul Independenței 319
București, Sector 6
www.vellant.ro

Toate drepturile asupra versiunii în limba română
aparțin Editurii Vellant Nonfiction.

Cuprins

Introducere	7
I. Provocare	9
II. Iubire	121
III. Artă	161
IV. Libertate	221
V. Speranță	277
Concluzie	353
Permisiumi	361

S-ar putea ca vreme îndelungată să facem față destul de bine încercărilor. Reușim să ajungem la serviciu în fiecare dimineață, le povestim prietenilor aspecte plăcute din viața noastră, zâmbim la cină. Nu suntem complet echilibrați, dar nu avem cum să știm cât de dificilă este situația pentru alte persoane și la ce suntem îndreptății să ne așteptăm în materie de mulțumire și pace mintală. Probabil ne spunem să nu mai fim indulgenți cu noi înșine și să ne dublăm eforturile pentru a ne simți demni prin realizări. Probabil suntem experți mondiali în a nu ne plânge de milă.

Pot trece zeci de ani. Se întâmplă adesea ca cele mai grave afecțiuni psihice să rămână nediagnosticate timp de jumătate din viață. Pur și simplu nu ne dăm seama că, dincolo de suprafață, suntem anxioși în mod cronic, plini de dispreț față de noi înșine și aproape de o copleșitoare disperare și furie. Și acest lucru începe să pară normal.

Până când, într-o zi, finalmente, ceva declanșează colapsul. Poate fi o criză la locul de muncă, o schimbare nedorită în planurile noastre de carieră sau o greșeală pe care am făcut-o în legătură cu vreo îndatorire. Ar putea fi un eșec pe plan romantic, cineva care ne părăsește sau realizarea faptului că suntem profund nefericiți cu un partener despre care am crezut că va reprezenta viitorul nostru pe termen lung. Ca urmare, ne simțim în mod misterios epuizați și triști, până în punctul în care nu mai reușim să facem față la nimic, nici măcar unei mese în familie sau unei conversații cu un prieten. Sau suntem luați prin surprindere de o anxietate incontrollabilă în fața provocărilor zilnice, cum ar fi să ne adresăm colegilor sau să intrăm într-un magazin. Suntem acaparați de un sentiment de fatalitate și de catastrofă iminentă. Plângem fără control.

Traversăm o criză psihică.

Iată ce ar putea urma...

Cu puțin noroc, atunci când ne va fi imposibil să mai continuăm, vom ști să ridicăm imediat steagul alb. Nu este nimic rușinos sau nemaîntâlnit; ne-am îmbolnăvit, așa cum au făcut-o atât de mulți alții înaintea noastră. Nu trebuie să ne agravăm boala cu un sentiment de jenă. Așa se întâmplă când ești un om sensibil, care se confruntă cu condițiile dureroase, alarmante și mereu incerte ale existenței. Recuperarea poate începe în momentul în care recunoaștem că nu mai avem habar cum să ne descurcăm.

Rădăcinile crizei sunt, aproape sigur, foarte vechi. Lucrurile nu vor fi fost în regulă în anumite privințe timp de ani întregi, poate chiar dintotdeauna. În copilărie, vor fi existat neajunsuri grave, lucruri care ne-au fost spuse și făcute, care nu ar fi trebuit să se întâmple niciodată, precum și momente de alinare și de atenție care au lipsit cu desăvârșire. În plus, în viața de adult vom fi întâmpinat dificultăți pe care nu am fost bine pregătiți să le suportăm, fapt care a pus o anumită presiune asupra celor mai delicate și nebănuite cotloane ale noastre.

Boala noastră încearcă să atragă atenția asupra problemelor pe care le avem, dar nu poate face acest lucru decât fără vorbe, prin simptome vagi, dar agresive. Știe cum să ne semnaleze că suntem îngrijorați și triști, dar nu ne poate spune despre ce și de ce. Acest lucru va constitui munca de investigare a pacientului, timp de luni și ani întregi, cel mai probabil cu ajutorul unor specialiști. Boala conține leacul, dar acesta trebuie să fie scos la iveală, iar neclaritatea sa inițială trebuie interpretată. Ceva din trecut strigă să

primească recunoaștere și nu ne va lăsa în pace până când nu-i vom da ceea ce i se cuvine.

În anumite momente, poate să pară o condamnare la moarte, dar, dincolo de criză, ni se oferă o oportunitate de a ne relua viața pe o bază mai generoasă, mai bună și mai realistă. Este o artă să fim bolnavi și să îndrăznim, în sfârșit, să ascultăm ce încearcă să ne spună durerea noastră.

Sănătatea mintală este un miracol pe care nu-l observăm decât în momentul în care ne scapă din mână – situație în care ne întrebăm cum am reușit vreodată să facem ceva atât de complicat și de frumos precum a ne ordona gândurile în mod echilibrat și cumpătat.

O minte sănătoasă efectuează în permanență – pe fundal – o serie aproape miraculoasă de manevre care susțin starea noastră de luciditate și de a avea scop. Pentru a aprecia ce implică sănătatea mintală – și, prin urmare, ce constituie opusul acesteia –, ar trebui să ne acordăm un moment pentru a lua în considerare o parte din ceea ce se va întâmpla în faldurile unei minți care funcționează optim:

- În primul și în primul rând, o minte sănătoasă este o minte care *editează*, care reușește să filtreze – din mii de gânduri rătăcite, dramatice, deconcertante sau înfiorătoare – întocmai acele idei și senzații care au nevoie în mod activ de a fi susținute pentru ca noi să ne dirijăm viața în mod eficient.
- În parte, acest lucru înseamnă să ținem la distanță judecățile punitive și critice care vor să ne spună în mod repetat cât de penibili și de respingători suntem – la mult timp după ce asprimea nu mai servește vreunui scop util. Atunci când dăm un interviu pentru un nou loc de muncă sau când ieșim cu cineva la o întâlnire, o minte sănătoasă nu ne obligă să ascultăm vocile interioare care insistă asupra nevredniciei noastre. Ea ne permite să vorbim cu noi înșine așa cum am vorbi cu un prieten.

- În același timp, o minte sănătoasă rezistă în fața comparațiilor nedrepte. Ea nu permite ca realizările și succesele altora să ne abată de la cursul nostru și să ne reducă la o stare de inadecvare amară. Nu ne torturează comparând continuu condiția noastră cu cea a unor oameni care, în realitate, au avut parte de o educație și de traiectorii foarte diferite în viață. O minte funcțională recunoaște inutilitatea și cruzimea de a găsi în mod constant greșeli față de propria natură.
- De-a lungul acestui drum, o minte sănătoasă ține sub control fiecare picătură de frică. Știe că, în teorie, există un șir nesfârșit de lucruri pentru care să ne facem griji: un vas de sânge ar putea ceda, un scandal ar putea izbucni, motoarele avionului ar putea să se desprindă de aripi... Dar poate foarte bine să facă diferența între ceea ce este *posibil* să se întâmple și ceea ce este, de fapt, *probabil* să se întâmple, lăsându-ne, astfel, liniștiți în ceea ce privește eventualitățile nebănuite ale destinului, încrezători că lucrurile îngrozitoare fie nu se vor întâmpla, fie vor putea fi rezolvate suficient de bine dacă se vor întâmpla vreodată. O minte sănătoasă evită scenariile catastrofice: știe că între ea și dezastru există trepte de piatră largi și stabile, nu o pantă abruptă și alunecoasă.
- O minte sănătoasă are compartimente cu uși masive, care se închid bine. Ea poate să se divizeze acolo unde este nevoie. Nu toate gândurile își au locul în orice moment. În timp ce vorbim cu o bunică, mintea noastră împiedică apariția imaginilor cu fanteziile erotice de aseară; în timp ce avem grijă de un copil, putem reprimă analizele mai cinice și mai mizantropice. Gândurile aberante de a sări în fața unui tren sau de a ne răni cu un cuțit ascuțit pot rămâne scurte străfulgerări ciudate, și nu obsesii repetitive. O minte sănătoasă stăpânește tehnicile de cenzură.
- O minte sănătoasă își poate liniști propriile preocupări zbuciumate pentru a se concentra, uneori, asupra lumii de dincolo de ea însăși. Ea poate fi prezentă și angajată cu ce

și cu cine se află în imediata apropiere. Nu tot ce ar putea simți chiar trebuie să fie simțit în fiecare moment.

- O minte sănătoasă combină suspiciunea față de anumite persoane cu încrederea fundamentală în umanitate. Ea își poate asuma în mod inteligent un risc față de un străin. Nu extrapolează pornind de la cele mai rele momente ale vieții pentru a distruge posibilitatea de conectare.
- O minte sănătoasă știe să spere; ea identifică și apoi se agață cu tenacitate de câteva motive pentru a merge mai departe. Motive pentru disperare, furie și tristețe se găesc, desigur, peste tot. Dar mintea sănătoasă știe cum să pună între paranteze negativitatea în numele rezistenței. Se agață de dovezile a ceea ce este încă bun și blând. Își amintește să aprecieze; poate – în ciuda tuturor lucrurilor – să aștepte cu nerăbdare o baie fierbinte, niște fructe uscate sau ciocolată neagră, o discuție cu un prieten sau o zi de muncă satisfăcătoare. Refuză să se lase redusă la tăcere de numeroasele argumente care favorizează furia și descurajarea.

Prezentarea câtorva dintre caracteristicile unei minți sănătoase ne ajută să identificăm ceea ce poate merge prost atunci când ne îmbolnăvim. Chiar în miezul bolii psihice se află pierderea controlului asupra propriilor gânduri și sentimente mai bune. O minte bolnavă nu poate aplica un filtru asupra informațiilor care ajung la conștiința noastră; nu mai poate să-și ordoneze sau să-și secvențieze conținutul. Și, de aici, rezultă o mulțime de scenarii dureroase:

- Idei fără niciun scop continuă să iasă în evidență, voci neprietenoase răsună neîncetat. Posibilități îngrijorătoare ne presează deodată, fără nicio legătură cu probabilitatea apariției lor. Se dezlănțuie frica.
- În același timp, regretele înecă orice capacitate de a ne împăca cu noi înșine. Fiecare lucru rău pe care l-am spus sau l-am făcut vreodată reverberează și ne știrbește stima

- de sine. Nu reușim să atribuim proporții corecte la nimic: un sertar care nu se deschide pare a fi un semn concludent că suntem condamnați, o remarcă ușor neprietenoasă a unei cunoștințe devine o dovadă că nu ar trebui să mai existăm. Nu putem să ne ierarhizăm grijile și să ne concentrăm asupra celor câtorva care ar merita cu adevărat să ne preocupe.
- Nu ne putem alina tristețea. Nu putem depăși ideea că nu am fost iubiți cum se cuvine, că ne-am dat peste cap întreaga viață profesională, că i-am dezamăgit pe toți cei care au avut vreodată o fărâmă de încredere în noi.
- Toate compartimentele minții sunt luate cu asalt. Cele mai ciudate, cele mai extreme gânduri trec nestingherite prin conștiință. Începem să ne temem că am putea striga obscenități în public sau că am putea face cuiva rău cu cuțitele de bucătărie.
- În cele mai grave cazuri, ne pierdem puterea de a distinge realitatea exterioară de lumea noastră interioară. Nu putem spune ce este în afara noastră și ce este înăuntru, unde se termină ființa noastră și unde încep ceilalți; vorbim cu oamenii ca și cum ar fi actori în propriile noastre vise.
- Noaptea, vârtejul și epuizarea care rezultă de aici sunt atât de puternice, încât devenim lipsiți de apărare în fața celor mai mari temeri ale noastre. Pe la 3:00 dimineața, după ore întregi de frământări, să renunțăm la noi înșine nu mai pare o idee atât de îndepărtată și de improbabilă.

Oricât de îngrozitor ar suna acest lucru, este paradoxal faptul că, în cea mai mare parte, din exterior, boala psihică nu pare atât de dramatică pe cât credem noi că ar trebui să fie. Atunci când suntem bolnavi psihic, cei mai mulți dintre noi nu vom face spume la gură și nici nu vom insista că suntem Napoleon. Nu vom ține discursuri despre invazii extraterestre și nici nu vom declara că avem capacitatea de a controla spațiul și timpul. Suferința noastră va fi mai tăcută, mai lăuntrică, mai ascunsă și mai apropiată de normele societății; vom suspina cu capul în pernă, fără prea

mult zgomot, sau ne vom înfige în tăcere unghiile în palme. Poate că alții nu-și vor da seama o lungă vreme sau chiar niciodată că traversăm niște momente dificile. S-ar putea ca noi înșine să nu acceptăm cu adevărat proporțiile bolii noastre.

Imaginile-clîșeu ale „nebnicii” – cu obscenitățile, delirurile și exagerările lor – pot fi înspăimântătoare în sine, dar atenția colectivă pe care le-o acordăm sugerează o căutare mascată a siguranței. Descriem bolile psihice în termeni extremi și plini de culoare pentru a ne convinge de propria sănătate mintală, pentru a pune o apă limpede și albastră între propriile stări fragile și cele ale persoanelor pe care le numim cu dispreț „nebuni”. De aceea, nu reușim să conștientizăm măsura în care boala psihică este, în cele din urmă, la fel de obișnuită precum cea trupească și, în esență, la fel ca aceasta, nu trebuie să devină jenantă – și cuprinde, de asemenea, o mulțime de afecțiuni mai minore, echivalente ale herpesului labial și ale încheieturilor rupte, ale crampelor abdominale sau ale unghiilor incarnate de la picioare.

Când definim boala psihică drept o pierdere a controlului asupra minții, puțini dintre noi pot pretinde că nu au fost afectați de toate cazurile de boală. Adevărata sănătate mintală implică o acceptare sinceră a gradului de boală care trebuie să existe chiar și în cele mai – aparent – inteligente și pline de sens vieți. Vor fi zile în care pur și simplu nu ne vom putea opri din plâns după cineva pe care l-am pierdut. Sau când ne îngrijorăm atât de mult în legătură cu viitorul nostru, încât ne dorim să nu ne fi născut. Sau când ne simțim atât de triști, încât ni se pare inutil chiar și să deschidem gura. În astfel de momente, ar trebui să fim considerați nu mai puțin bolnavi decât o persoană care zace la pat cu gripă – și la fel de îndreptățiți să primim atenție și înțelegere.

Nu ne ajută nici faptul că suntem la cel puțin o sută de ani distanță de a înțelege cum funcționează creierul și cum ar putea fi vindecat. Suntem într-un spațiu mental similar celui din domeniul medicinei trupului de pe la jumătatea secolului al XVII-lea, când ne făceam încet-încet o imagine despre cum ne circulă sângele în vene sau despre cum ne funcționează rinichii.

În încercările noastre de a găsi remedii, ne asemănăm cu acei chirurghi înfățișați în tablourile timpurii, care tăiau cadavre cu foarfeci ruginite și scobeau cu stângăcie în măruntaie cu un vâ-trai. Vom fi – în mod surprinzător – pe drumul spre colonizarea planetei Marte înainte de a înțelege total secretele funcționării propriiei minți.

Cu siguranță, nu este o coincidență faptul că, în multe părți ale Europei, azilele pentru bolnavii psihic au fost deschise, începând cu Renașterea, în mănăstiri transformate în acest scop, evidențiind o legătură implicită între alinarea oferită de religie și cea oferită de



Vincent Van Gogh, *Grădina azilului de la Saint-Rémy, mai 1889, 1889.*