

emoții,
afecte
și sentimente

un eseu de

PETRE RĂDESCU

Petre RĂDESCU

emoții. afecte și sentimente



Prezenta ediție a fost publicată de FinalChapter.RO în 2019

Coperta: Iulian Băbălău

Editor: Iulian Băbălău

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RADESCU, PETRE

Emoții. Afecte și sentimente / Petre Rădescu. - Craiova: Final Chapter, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-94309-2-7

821.135.1

Tipar: HD Printing Media, București

Tiraj: 900 exemplare

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul scris al editorului, este strict interzisă și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN tipar 978-606-94309-2-7

ISBN epub 978-606-94309-3-4

ISBN mobi 978-606-94309-4-1

ISBN pdf 978-606-94309-5-8

Sentimentul...
singurul absolut accesibil mie.

Cuvânt-înainte

Micul meu volum despre emoții este un model subiectiv de înțelegere a acestui aspect al vieții noastre. Este fundamentat în mare parte pe filosofia existențialistă, pe cercetarea fenomenologică dar are și componente deductive și de expresie filosofică, intuitivă.

În consecință, recomandarea este ca acest model să fie privit critic, fenomenologic, să fie văzut ca un reper față de care fiecare dintre voi își va consolida propriul model de înțelegere, propria filosofie de viață, pe care să fiți dispuși să o ajustați permanent până în ultima clipă.

Câteva mulțumiri mi-aș dori să aduc aici, pentru simplul motiv că nu se obișnuiește să citezi la bibliografie cărți de beletristică. Mă simt norocos că am avut prilejul să văd, tânăr fiind, serialul *Star Trek. The Next Generation*, să pot să citesc romanele lui Asimov, Clark și Herbert. A fost la mustață să fie prea târziu sau să nu fie deloc. În 1989 aveam 13 ani. Mă mai simt norocos și pentru că, din 1985 și până prin 1990, am putut să vad cele trei posturi de televiziune ale vecinilor iugoslavi, de pe vremea aceea, dar și că au existat *Fram*, *ursul polar* și *Bunica* lui Șt. O. Iosif sau *Baba și dracul*.

Și ca un final la cuvântul-înainte, dincolo de faptul că sentimentul este în viziunea mea singurul absolut accesibil mie, ca om, cred că nu există pragmatism mai mare ca acela de a învăța să ne iubim aproapele, atât cât ”ne țin boșogii” pe fiecare dintre noi. Aici se poate întâlni mulțumirea, împlinirea și tot aici, în sentimente, se găsește cea mai fină senzație de libertate.

București,

13 august 2019

Motivație

Încercarea aceasta de a scrie despre emoții vine și pe fondul unei nemulțumiri. Deși în ultimii zece ani am tot dat peste materiale pe aceasta temă, am rămas destul de nemulțumit. Așa că, aproape de nevoie, am început să încheg acest model. El este marcat de câteva puncte de reper.

Primul este o afirmație ce mi-a prins gândurile, fără să știu de unde a venit, în timp ce priveam un tablou, în sala de curs, la cursul de formare în analiză existențială de la Viena. Privind tabloul, m-am gândit la van Gogh, la faptul că o pictură are valoare atunci când poate stârni aceeași emoție în cât mai mulți oameni. Are și nu prea are logică. Sau stă și nu prea stă în picioare. Dar imediat mi-a trecut prin cap: „Sentimentul este singurul absolut accesibil mie”. Nu persistent, ci din când în când. Pe măsură ce mă maturizez, el devine mai persistent. Și mă refer la patru sentimente de bază: încredere, iubire, fidelitate și împlinire. Sentimentul îmi este accesibil ca un cadou, la început. Mă contaminez cu el. Apoi îl pierd sub presiunea afectului și a ieșirii premature de sub „aripa maternă”. Și treptat, așezat pe un mediu bun, pe un set de premise, el se naște din nou. Și aici începe o muncă, un efort susținut de consolidare a premiselor și de structurare a sentimentului, de la sentimentul punctual, la sentimentul persistent și apoi la sentimentul-atitudine.

Cel de-al doilea reper l-am câștigat în cabinet, în practica de zi cu zi. A fost cadoul unei discuții bune. Am întrebat un client ce avea o grozăvenie de probleme pe cap... și avusese de-a lungul vieții. L-am întrebat dacă nu a făcut atacuri de panică, dacă nu s-a speriat mai rău, la un moment dat în viață. Cum răspunsul a fost ”nu”, l-am rugat frumos să se încerce să vadă cum a reușit, pentru că viața lui părea destul de încurcată. Răspunsul a fost: „Duc gândul negru până la capăt!”. Expresia mi s-a părut foarte potrivită și exprimă esența terapiei anxietății de anticipare, a fricii anticipative. În analiza existențială poartă numele „trecere prin poarta morții” și este o confruntare „cognitiv-proiectivă”, așa zice, cu ceea ce mă sperie cel mai tare, ce ceea ce se poate întâmpla atunci, cu ce pot eu să mai fac atunci.

Cel de-al treilea reper este puțin mai complicat și de regulă stârnește suspiciune: panica este cel mai bun lucru ce mi se poate întâmpla. Este un ajutor pe care eu mi-l dau mie, „pe sub masă”, pentru a reveni la a avea grijă de ceea ce este important pentru mine. Este un fel de „m-am obișnuit să îmi fac rău și atunci, când este prea mult, mă trișez pe mine și pun gaz pe foc, pentru a mă opri din a mai face așa”.

La aceste trei repere, aș vrea să adaug câteva idei „din copilărie”, la care, mai în glumă mai în serios, le-am dat câte un nume și le-am găsit și puncte slabe. Și, chit că anii au trecut, „ele rezită”. Le-am numit principiul dreptei, principiul lupei, principiul *flow*-lui și principiul disonanței-Isus.

Principiul dreptei îmi spune că, dacă iau un punct, undeva de pe masa mea de lucru, și prin el duc o dreaptă, în sus, spre cer, spre infinit, mintea mea nu poate să priceapă, să conceapă unde și cum duce acea dreaptă. Adică, puțința mea de a înțelege este limitată.

Principiul lupei îmi spune că nu pot fi sigur de ceea ce văd, de imaginea „reală” din fața ochilor, nu pot fi sigur nici de reprezentarea ei în mintea mea, dar pot fi sigur de ceea ce naște aceasta în mine, ca „vibrație”, de emoția mea, fie ea afect (frică, durere, amar, gol interior etc.) sau sentiment (încredere, iubire, fidelitate, împlinire etc).

Principiul *flow*-lui îmi spune că, oricât mi-aș dori să nu se întâmple așa ceva, tot ceea ce mă înconjoară, din exterior și din interior, se schimbă permanent, este în permanentă transformare. Singura statornicie poate fi atitudinea mea față de tot ceea ce intră în contact, în coliziune, în dialog cu mine.

Principiul disonanței-Isus îmi spune că, și dacă aș fi „semizeu”, un „mini-Hercule”, dar nu sunt, chiar și atunci mi-ar fi imposibil să îmi fiu permanent fidel propriilor valori, să merg mereu „pe calea de aur”. Nu este în felul meu de a fi să fiu „perfect”. Este firesc să am dubii, să îmi pierd cumpătul. Tot ce pot face este să nu mă dau bătut, să nu cedez în fața dubiilor, să nu mă las pradă furiilor, supărărilor, să mă strădui să reduc aceste momente în favoarea dialogului cu mine și cu ceilalți, cu lumea mea.

București,

9 iulie 2019

Cuprins

Prima parte

Emoții. Afecte și sentimente	10
Despre emoții și mediul de afaceri	44
Emoțiile și nevoia de viteză	56
Agresivitatea la volan	59
7 idei pentru performanță în sport și în viață	62
Valoarea fricii pentru sportul de performanță	66

Partea a doua

Începutul	74
Complexitatea	77
Consolidarea lui Eu	78
Acordul și intuiția	79
Maturizarea	80
Cele patru dimensiuni ale omului	83
Validarea alegerii	86
Sfânta treime	88
Premise, afecte și sentimente	89
Raportul sentimentelor fundamentale	99
Potențial emoțional	100
Particularitățile sentimentului	102
Repere pentru sentimente	104
Componentele sentimentelor fundamentale și geneza lor	106
Sentimente secundare, derivate	107
Apărarea graniței ființei umane	108
Valoarea emoțiilor reflectată în dinamica socială românească	109
La final	110
Bibliografie	111

Prima parte

Emoții.
Afecte
și sentimente

Emoții. Afecte și sentimente

Cărturești, noiembrie 2018.

Prezentare susținută cu prilejul atelierelor "Săptămâna Psi".

Am să încerc să vă vorbesc despre emoții, despre afecte și sentimente. Îmi este o temă foarte dragă și foarte la îndemână, poate și pentru faptul că, deși sunt psihiatru, ceea ce fac în fiecare zi ține de consiliere și psihoterapie, iar de aproximativ un an și jumătate fac și consiliere sportivă (dar nu cred că îmi vor da acceptul să fiu psiholog sportiv¹).

Invitația de a vorbi astăzi a venit de la Editura Trei, care a lansat o carte a lui Frankl. Cu Viktor Frankl eu m-am întâlnit cu mulți ani în urmă, undeva în zona Olteniei, satul se cheamă Ghizdăvești, nu știu dacă ați auzit de el, este lângă Apele Vii, de unde este Marius Tucă... Marius Tucă, nu vă spune nimic... Caracal, da, în zona respectivă. Și mi-am adus aminte, imaginea clară, anul acela este foarte important pentru mine, stăteam la sobă, într-un pat dintr-acela de țară, două paturi lipite unul de altul și lipite de sobă. Și stăteam în vârf, acolo și mă chinuiam să citesc *Omul în căutarea sensului*, pe un laptop vechi, unde cartea era OCR-uită. Făcusem un OCR. Mai știu ceva ce este un OCR... știți, ok. Deci, era o carte piratată, din limba engleză, pe care o scanasem și încercam să o fac text ca să o folosesc mai ușor.

Cartea aceea a avut un impact foarte mare. A fost prima dată când m-am ciocnit de o întrebare foarte „drăguță”, cunoscută ca întorsătura copernicană, în partea de psihoterapie, și care este o afirmație a lui Frankl. El a spus că, de obicei, venim cu pretenții în viață, adică mai tot timpul ne întrebăm ce pot eu să primesc de la lumea în care sunt. Și el a pus problema foarte „drăguț”. Nu este chiar așa, „zice” el, pe lumea asta suntem veniți să răspundem noi la ceea ce viața ne întreabă. Și deși schimbarea poate părea

¹ Referire la normele Colegiului Psihologilor din România.

mică, din punctul de vedere al gradului de libertate pe care ți-l oferă și al atitudinii pe care o stârnește în spate, este foarte importantă, „al naibii” de importantă.

Tot Frankl mai face o delimitare foarte clară între determinismul de până la el („cauză-efect”) și sistemul „temei-răspuns”, ce este specific existențialismului și școlilor de psihoterapie de epocă mai nouă, să zic așa.

El a pus o piatră de temelie foarte clară între ce a fost până atunci determinat în psihoterapie de curentul psihanalitic (Freud) și secundar de Adler... V-am pierdut?... Vă plictisesc?... Bun, atunci este un început bun!

Nu prea sunt obișnuit cu microfonul, o să fac mici zgomote...

Și atunci, stăteam acolo sus în pat, și, când am citit această mică poveste, că, de fapt, nu este despre ce mă aștept eu să tot primesc de la lume, ci despre ce faptul că am de rezolvat niște probleme de care o să mă ciocnesc și de care ne ciocnim toți... și contează modul în care eu pot să răspund la aceste probleme... Deci, atunci a fost primul șoc, ca impact asupra vieții mele, generat de o carte, de o idee.

Mai am două cărți cu impact similar. Una dintre ele este ciclul *Rama*, este un S.F., îl știe cineva? ... Vi-l recomand! Este despre o franțuzoaică, sportivă de performanță, ce pleacă în spațiu. O întreagă aventură. Ajunge pe o navă și ajunge undeva în viitor, departe, de fapt nici nu mai este ea, dar este conștiința ei într-un corp. Și acolo, o civilizație extraterestră o duce într-o bibliotecă, ce era un spațiu enorm unde ei stăteau pe o platformă și de jur împrejur se aprindeau diferite luminițe care se înmulțeau într-o anumită parte, în diferite culori, rămâneau, așa, luminițe, mai șterse, mai albe. Ce era prezentat acolo? Era de fapt evoluția civilizațiilor în diferite locuri din spațiu. Cât de repede se stingeau ele, cât de repede se extindeau și prindeau regiunea din jurul lor, în spațiu, și apoi cum dispăreau total. Asta este în legătură cu o altă afirmație, a unui alt scriitor de S.F., Asimov, pe care l-au întrebat, el scriind despre o umanitate care crește și se întinde în spațiu peste tot și numai asta a scris, nu a scris despre extratereștri... Și l-au întrebat: „Dar chiar credeți că suntem singuri în univers?” Și el a zis ceva de genul: „Ar fi o risipă prea mare de spațiu, nu credeți?”

O să spuneți: „Ce au toate chestiile astea cu emoțiile?”

A treia este o carte care încă nu îmi este clar ce este cu ea, dar nici nu am terminat-o încă. Se cheamă *A douăsprezecea planetă*. Este un scriitor, ceva cu

Z². Mi-a fost recomandată de nepotul unei doamne contese, rusoaice, de la care am vrut să cumpăr o casă mică, la Snagov. Nu ne-am înțeles, dar cartea mi-a rămas. Povestește despre... este o interpretare a manuscriselor găsite în zona mesopotamiană, la Marea Moartă. Deci, e despre documentele de la Marea Moartă și despre civilizațiile vechi, mesopotamiană, asiriană, babiloniană, sumeriană și tot ce a mai fost pe acolo.

Și cartea, de ce este interesantă, pentru că dă o perspectivă de istorie. Încă nu sunt clar de impactul pe care l-a avut... apropo de cea de-a treia carte. În momentul în care o citeam și făceam așa o legătură, că lucrurile se așază într-un fel, în modul cum înțeleg lumea - și nu vorbim despre emoții aici - , am avut o senzație de limpezire, de liniște.

Totuși există o anumită dinamică a noastră, a oamenilor, peste timp, care ne ajută să mergem mai departe și faptul că înțelegem un pic mai mult , că avem nu neapărat acces la realitate, dar ne facem un model mai clar, ne duce la o liniște, la o stare de mai multă tihnă. Și aici ne apropiem de temă.

Tema este un model despre emoții. Pe care eu mi l-am făcut, încet, în anii aceștia de practică, pe care eu mi l-am făcut, îl folosesc și îmi aduce destul de multe avantaje practice, în viața de zi cu zi, ca terapeut și pot să zic și în viața mea privată. Îmi aduce tihnă și bucurie. Rugămintea este să îl privești critic! Adică să încercați, să vedeți în ceea ce vă voi spune cât vi se pare potrivit și cât nu.

Mai revin o dată la Frankl. Frankl, în psihologie, are un impact mare prin descrierea dimensiunii noetice, adică a dimensiunii spirituale, specifică omului. Nu știu cât vă este de cunoscută tema... Aș putea să întreb, măcar din priviri, să îmi dau seama. El ce a spus? A spus că omul nu este făcut doar din reflexe psihice. În viața noastră, de zi cu zi, de exemplu, dacă vine un câine și latră la mine, mă voi speria și mă dau un pas în spate. Este reacția firească, naturală, mai ales când mă ia prin surprindere. Acesta este un reflex psihic: teama, sperietura plus reflexul de apărare, de a mă da înapoi un pic (de a mă pune la adăpost). Psihanaliza funcționează foarte mult pe acest tip de mecanisme³. Sunt multe lucruri de înțeles aici, să nu mă înțelegeți greșit! Nu înseamnă că Freud a greșit, din contră, a avut acces la un anumit spațiu cultural, ceea ce a făcut el a fost o revoluție în epoca lui. Dar, așa cum astăzi, dacă ascultați Whynton Marsalis... Ascultă

² Zecharia Sitchin.

³ Sau doar în baza lor.

cineva?... Trompetă?! Și ascultați Louis Armstrong, tot trompetă... și Marsalis îi mulțumește foarte frumos lui Armstrong pentru tot ce a adus nou, veți vedea că diferența este colosală între cele două tipuri de muzică. Este de o complexitate extraordinară în ziua de astăzi și mult mai melodioasă, mai plăcută.

Revenind la Freud. Nu a greșit... sau nu vreau să înțelegem că este o depreciere a muncii lui, ci din contră. Dar Frankl a făcut o continuare și el a zis: la om nu este așa cum se credea până acum. Nu sunt numai reflexe psihice, doar *coping*-uri. Omul mai are o anumită capacitate, mai degrabă specifică lui, nespecifică animalelor, aceea de a lua decizii, de a lua atitudine, într-o anumită situație. Și el (Frankl) este bine-cunoscut pentru o clasificare a valorilor în care pune trei categorii de valori, ce vă sunt cunoscute, desigur. Primele sunt valorile de trăire, înseamnă ce simt la un moment dat. De exemplu, când mănânc ceva gustos, îmi cade bine, când văd un film care mă încântă, mă simt bine, mă bucură. Apoi sunt valorile de creație. Scriu o carte, este o creație. Fac o casă, este o creație. Și, în fine, valorile de atitudine. Până la Frankl valorile de atitudine nu erau atât de mult, de clar sau de ușor înțelese. Dimensiunea lui noetică este despre atitudine. Ce atitudine iau într-o anumită situație? S-ar putea uneori să nu am niciun grad de libertate, să nu pot să creez nimic și s-ar putea să nu îmi placă deloc ceea ce trăiesc. Dar prin atitudinea pe care o iau, eu mă pot manifesta, pot să dau un răspuns la acea situație, ceea ce înseamnă deja un grad de libertate. Îmi conferă un grad de libertate. Și este un exemplu, nu îmi amintesc dacă este de la el din carte sau am citit în altă parte, scuzați, că este despre lagăr, despre o situație neplăcută. Este o glumă în care un evreu stătea în genunchi în fața puștii și aștepta să fie împușcat. Și nazistul a zis: „Uite, vezi, ești o ființă inferioară! Ai făcut pe tine!”. Și evreul răspunde: „Îți dai seama ce ai fi făcut tu, dacă ar fi fost locurile inversate?!”. Aceasta este valoarea de atitudine! Scuzați exemplul, dar o să îl țineți minte toată viața. Sper că nu am supărat pe nimeni.

Și atitudinea ne permite, de obicei, o foarte mare libertate.

Pentru mine, schimbarea aceasta de la „psihic clasic”, „psihicul clasic” al mecanismelor de coping, către dimensiunea aceasta noetică... m-aș feri să îi spun spirituală, să nu se înțeleagă altceva... Și aici vă spun, au fost multe discuții pe care Frankl le-a avut vizavi de înțelegerea divinității și așa mai departe. Tema principală în activitatea lui nu este partea religioasă, este sensul de zi cu zi, sensul cotidian⁴, adică înțelegerea ființei noastre plecând de la cotidian, de la lucrurile de care mă ciocnesc. De exemplu: „Are sens

⁴ Cel din clipă de clipă.

să spăl vasele sau nu are sens să spăl vasele?”. Aparent este o chestie foarte banală, foarte simplă.

Este clar? V-am plictisit?! Sar de la una la alta, dar le leg, așa, încet.

De ce au avut importanță, pentru mine, toate aceste observații ale lui Frankl? Pentru că mi-a fost foarte ușor să împart emoțiile în două categorii: o categorie a ”afectelor”, care țin de dimensiunea psihică,⁵ și o categorie a ”sentimentelor”, așa le zic eu, este termenul cum îl folosesc eu⁶, dar este folosit diferit, în diferite limbi, în diferite cărți (diferiți autori, diverse curente de gândire etc). Aici intră patru sentimente mari⁷ pe care eu le trec: este încrederea, este iubirea, este fidelitatea și este împlinirea. Frankl vorbește foarte mult despre împlinire. O leagă cu sensul.

Un exemplu, tot de la el... vorbește despre trei oameni care ciocăneau pietre pe marginea drumului. Pe primul îl întreabă: „Ce faci?” - „Sparg pietre!” - „De ce?” - „Sparg pietre”. Nu avea o orientare cu pietrele respective. Pe cel de-al doilea îl întreabă: „Ce faci?” - „Sparg pietre pentru că mi le cumpără arhitectul!” - „Pentru ce?” - „Nu știu?”. Pe cel de al treilea... este cu aproximație povestea... pe cel de-al treilea îl întreabă: „Ce faci?” - „Construiesc o catedrală! Catedrala noastră din sat, ne construim o catedrală, pentru asta sunt pietrele!”. Adică, cu cât orizontul înțelegerii este mai clar, cu atât senzația că „merită să mă implic” în lucrul respectiv este mai importantă, mai puternică. Poate fi și fix invers - nu mai simt nevoia să mă implic. Vezi cum e și în relații, când dispare îndrăgostitul. De fapt tot implicare este, dar pe dos. Adică sensul este mai bine simțit și mă ajută să am o altă implicare, să mă dedic pentru altceva⁸.

Și dedicarea este tot un concept care vine de la Frankl. Vedeți că până acum l-am laudat de nu se mai poate, o să îl și critic un pic mai încolo, că are și el limitele lui.

El a zis că menirea omului pe pământul acesta este să își dedice viața pentru a face ceva. Dar, dacă vreți, acum începe critica. Să mă jertfesc la fel ca Manole pentru a face o ”mănăstire”?! Critica este în felul următor:

⁵ De „psihic clasic”.

⁶ Cred că este o alegere potrivită, ca termen.

⁷ Adică, fundamentale. Restul sentimentelor sunt o combinație a acestora, derivate din acestea.

⁸ Când sunt îndrăgostit, nu văd realitatea, văd mai degrabă o proiecție, „o soluție ideală” pentru problemele mele.

astăzi vedem foarte mulți oameni care, cu o voință extraordinară, se jertesc la muncă și în final ajung și fac un sindrom de burn-out. Deci, numai dedicare nu este ok. Și aici vine o primă critică. Față de modul lui de a vedea lucrurile, există o critică în școala de analiză existențială contemporană, școala de la Viena. Este foarte clar specificat lucrul acesta: nu pot să mă dedic atâta, să am atâta transcendere de sine⁹, să mă dedic lumii, fără să am grijă și de mine. Fără să am o „acceptare de sine”¹⁰. Am și eu niște limite, sunt și eu om. Nu pot să muncesc de dimineată până seara, pentru că o să plesnesc.

S-a făcut liniște.

Revenind un pic în urmă, la noetic, v-am descris patru *sentimente* de bază, în partea de psihic rămân *afectele*.

Afectele sunt niște trăiri directe, cu stimul direct, uneori foarte puternice - frica, durere sufletească, curajul (care este undeva pe la mijloc între psihic și noetic¹¹), furia, ura, supărarea, așa zice și vina, deși s-ar putea să zică unele persoane că vina este un sentiment¹². O să fac o trimitere ulterior.

Să le luăm un pic pe rând. Toate acestea pe care vi le-am spus le negăm cu înverșunare. Dacă vorbește cineva despre ură este sfârșitul planetei. În general, spunem: „Cum? Eu, să urăsc pe cineva?!”. Și mă opresc la el, la afectul de ură¹³ pentru că tendința de a-l vedea ca rău fundamental este reală. Onest, văd că și mie îmi scapă câteodată, când văd aceasta trăire de ură... v-am plictisit... o văd ca pe ceva rău. Ura este un afect fundamental pentru om, pentru ființa umană¹⁴. Ura mă ajută într-o situație-limită să văd că am fost pus cu spatele la zid, că nu mai am niciun fel de ieșire, sunt

⁹ ”Transcenderea de sine” este conceptul lui Viktor Frankl.

¹⁰ Concept ce aparține lui Alfred Längle, discipol al lui Viktor Frankl și fondator al școlii moderne de psihoterapie de orientare analitic-existențială.

¹¹ Este un fel de atitudine.

¹² Vina apare mai degrabă ca un amestec de durere și amar.

¹³ Ura nu este un sentiment. Persistă acolo unde este un afect blocat, de fapt. Ura este un afect.

¹⁴ Termenul de ființă umană are un grad ridicat de conținut, exprimă ceva din ce suntem de fapt, un continuum ce vine din clipa care tocmai a trecut, este în prezent și va fi în clipa care tocmai vine. Și presupune și acest aspect resimțit, trăit (v. și M. Heidegger).

în colț,¹⁵ și numai prin acest mecanism de agresivitate ieșită din comun și cu o claritate extraordinară... cei care ați simțit-o, într-un moment de ură, real, știți că este foarte clară acțiunea în momentul respectiv... când lovești, vezi cu o claritate ieșită din comun, îl pocnești drept în ochiul drept și pică din picioare, nu se mai discută... Ura are această menire, când sunt în colț, mă scoate de acolo, mă salvează. Este supraviețuire la limită. Ea vine pe o linie care este dominată de frică. „Îmi este frică, îmi este frică, îmi este frică, intru în colț, mă tot retrag, mă tot retrag, mă tot retrag”... și, la un moment dat, atât de puternică este încolțirea, încât răbufnesc, sar la gât.

Exemplul este cu șoricelul, pe care să nu îl bagi în colț pentru că va sări și te va mușca. Este valabil și cu oamenii. Fix la fel, așa zice.

Frica. Despre frică.

De frică, în general, încercăm să fugim de nu se poate. Pentru că nu ne place. Nu mai zic de ură. Ura are o particularitate, se poate bloca. De exemplu, dacă sistematic viața mea a mers prost, în copilărie, sistematic am fost pus în colț, m-am simțit pus în colț... vedeți este o diferență, nu neapărat am fost băgat în colț sistematic, dar așa m-am simțit eu ca atare. Acesta este rezultatul întâlnirii dintre capacitățile mele și mediul în care mă gădesc. Sunt oameni care sunt mai puternici și rezistă. În aceeași situație, dintre doi frați, unul dezvoltă o fixație la ură, de exemplu, vizavi de părinți, celălalt, nu. Acestea sunt capacitățile... este și o chestiune de un pic de noroc: cum ne naștem. Și de șansă - când se întâmplă lucrurile, într-un moment de slăbiciune sau de forță.

Vi se pare sumbru că am mers în zona aceasta? Frica, mult trăită, „pe pâine”, în copilărie, naște această senzație că „eu nu pot să fiu”, nu pot să mă manifest, nu pot să mă exprim. Mă blochez în sentimente foarte fine de ură, neexprimate, care îmi devin un fond. Ai putea spune că este un sentiment, pentru că persistă, aproape tot timpul, în orice situație. Nu am nicio amenințare, m-am căsătorit și eu „sar la gâtul soției”, „sar la gâtul copiilor” din senin, pentru nimic, plin de ură.

Ce este de fapt acolo? Este un blocaj. Nu am avut niciodată suficient spațiu, suficientă relație bună, ocrotire, suficient suport, încât să pot să mă

¹⁵ Mă simt încolțit.

detensione dintr-un blocaj inițial. Și dacă vreți, aceasta este munca de terapie în general¹⁶.

Este ok cu ura?

Aveți întrebări aici?

Sunt curios? Nu?! Trebuie să pun întrebări... ?!

Sunt și persoane cunoscute în sală, să nu vă supărați, mai salut.

Deci, am scăpat de ură, rămânem la frică.

Într-un moment de furie extraordinară, pufăiam de furie, acum patru ani, m-am dus la UNEFS¹⁷. Pufăiam de furie. Nu cred că vă imaginați așa ceva. Simțeam că îmi sar valvele peste tot. Am zis: „ce fac?”. Pentru o nedreptate care eu consider ca mi s-a făcut. Persoanele care mi-au făcut nedreptatea consideră că nu mi-au făcut nicio nedreptate. Fiecare cu realitatea lui. Și am zis: „Mă apuc să joc tenis”. La tenis, este un mod, o cale, prin loviturile de rachetă, prin care furia și „nervii” pot să îi dau afară, lovind în mingea aia din toți rărunchii mei. Același efect puteți să îl obțineți la dansuri, în special la dansuri tradiționale românești, sârbă, bătută, horă, ce vreți voi. Nu vă mai zic de călușari! Că dacă te uiți cât bat pământul călușarii ăia, păi acasă cred că sunt oamenii cei mai liniștiți.

Deci, m-am dus la sport. Și primul contact, care a fost, va dați seama la 38 de ani, medic specialist psihiatru, m-am dus la facultatea de sport... a început să fie interesant. Când s-a aflat și cu ce mă ocup, a fost și mai interesant.

Prima reacție, care m-a șocat, a fost că frica este văzută ca ceva foarte „nasol”. Și nu numai atât, nu doar că era privită ca ceva rău, dar era și negată, sistematic negată, ca și când nu exista. O doamnă antrenore, coordonatoarea unui lot național la un moment dat (dacă am înțeles bine), mi-a spus că fetele ei nu simt așa ceva. Nu există așa ceva. „Nu există așa ceva, niciodată?” am întrebat, „nici la competiții?” Nu niciodată, absolut!

Și atunci a apărut, a căpătat sens să încerc să schimb această atitudine, adică, în primul rând, frica să fie înțeleasă. Și din aceasta s-a născut un

¹⁶ Dezamorsarea acestor blocaje, eliberarea din ele și trăirea firească, liberă, tihnită, cu cât mai puține momente de ură, în exemplul nostru.

¹⁷ Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București.

articol¹⁸, s-au născut mai multe demersuri legate de facultatea de sport, iar în momentul de față, când se discută așa un pic despre frică, există o oareșce îngăduință.

Ca să vă faceți o idee, când am trimis articolul, el se numește ”Valoarea fricii pentru sportul de performanță”, acesta este ultimul titlu, mi-a fost refuzat, pentru că în prima variantă, în titlul inițial, doar insinuiam că frica ar fi ceva valoros pentru sportul de performanță. Și pentru că am învățat că pot să iau atitudine, cu fiecare respingere care îmi venea, pentru că mă prinsesem care era problema, titlul de articol era și mai definitoriu pentru faptul că frica este valoroasă. Și a fost o (mică, fină) cascadă, prin care presiunea pe care o puneam prin titlu era mai mare. După patru încercări s-a cedat.

A fost bine, n-a fost bine, a fost clar o forțare acolo, din partea mea. Dar, băieții de la lotul național de biatlon, cu care am lucrat după și am lucrat mult pe tema fricii de dinainte de competiție, au ajuns să nu se mai sufoce când pleacă, când sunt la start și să înțeleagă că este firesc să le fie frică, pentru că sunt foarte multe lucruri importante în joc: startul, cursa, gestionarea lor, gestionarea tragerii. Ei, când intră în poligon... biatlonul este un sport foarte dificil, intri în poligon cu inima care bate la 180 de bătăi pe minut sau 190, reușești să o calmezi undeva la 170, rar 160 și, în momentul respectiv, trebuie să tragi cinci focuri, să le nimerești exact.

Să stai în picioare fix. Imaginați-vă ca stai fix și inima face „bum, bum, bum”. Este probabil una dintre cele mai dificile probe de precizie. Frica, dacă mai vine și ea acolo, neînțeleasă, distruge tot. S-a terminat.

Ce au reușit sportivii de la lotul de biatlon? Să spună „Da, îmi este frică, da este normal, este important pentru mine, contează dacă celălalt membru al lotului național vine înaintea mea sau nu”. Aceasta este o altă chestiune, nu se întreceau cu ceilalți competitori, se întreceau între ei. Vă povestesc asta pentru că sunt deja subiecte de glumă între noi. Nu mai au valoare prea mare, în sensul de a supăra pe cineva. Și au văzut că, dacă în frică, în momentul respectiv de frică (la start), se bătăie și fac respirații ample, controlate, preponderent abdominale, chestia asta îi liniștește un pic. Este o intervenție de consiliere vizavi de frică.

În momentul în care respir, eu „tai” partea de panică, într-un fel. În panică fac o hiper-ventilație. Găsiți pe internet foarte multe filmulețe cu respiratul

¹⁸ Reluat la finele Părții întâi a cărții de față.



Editura FinalChapter.RO
Str.Anul1848, Nr.75, Craiova
0251.51.02.07
contact@finalchapter.ro
<http://www.finalchapter.ro/>
[facebook.com/FinalChapter.RO](https://www.facebook.com/FinalChapter.RO)
twitter.com/FinalChapterRO



Acest mic volum, despre emoții, este un model subiectiv de înțelegere a acestui aspect al vieții noastre. Este fundamentat în mare parte pe filosofia existențialistă, pe cercetarea fenomenologică dar are și componente deductive și de expresie filosofică, intuitivă.

În consecință, recomandarea este să fie privit critic, fenomenologic, să fie văzut ca un reper față de care fiecare dintre voi își va consolida propriul model de înțelegere, propria filosofie de viață pe care să fiți dispuși să o ajustați permanent până în ultima clipă.

