

---

# *Mă pot baza pe sentimentul meu?*

*Alfried Längle*

## 1. O întrebare ciudată

A te întreba, dacă te poți baza pe ceea ce simți, este din multe puncte de vedere un fapt neobișnuit. Au de fapt simțămintele o importanță semnificativă? Joacă ele un rol important în viață? Desigur, poate cu excepția iubirii, și atunci doar dacă, după cum se mai spune, nu ne succesc complet mințile? - Sunt ele mai mult decât simple fenomene de acompaniament, resimțite uneori la modul plăcut în: bucurie, plăcere, veselie și fericire, iar alteori neplăcute, atunci când este vorba despre: supărare, furie, gelozie, invidie, frică sau depresie?

Secundare sau nu, simțămintele reprezintă în orice caz, pentru mulți oameni, o **problemă personală**, despre care nu se vorbește în public. Datorită acestui fapt ele vor fi deseori catalogate ca „nimicuri sufletești” la care nu trebuie să fim prea atenți, iar mulți sunt de părere că cel mai bine este ca simțămintele, sentimentele, să fie păstrate doar pentru sine, deoarece dacă le arăți public, de multe ori, poți fi considerat “bolnav sufletește”, izolat și neluat în seamă. Mulți consideră că este mai bine să-și păstreze sentimentele pentru sine. Altfel, ele ar năvăli în viață, dar nu ar avea decât semnificația dezvăluirii unei înclinații personale, a unei slăbiciuni. Așa înțelese, sentimentele ar fi ca “lenjeria intimă, ca rufele murdare”. A-ți arăta “lenjeria” ar fi penibil, chiar blamabil.

Alții dimpotrivă, consideră sentimentele ca pe ceva exterior, văd în ele un **produs al excitanților externi**. Sentimentele sunt pentru ei corpuri străine, ca și “pietrele în pantof”. De aceea se străduiesc să se elibereze de sentimente, chiar de la instalarea lor. Presiunea sentimentelor este împinsă spre exterior, furia bucuria sunt imediat exteriorizate. Nimic nu se

păstrează la sine, deoarece, cred ei, încărcarea cu sentimente i-ar îmbolnăvi.

Dacă există atâtea înțelegeri diferite, de ce să ne mai mirăm, că noi înșine suntem nesiguri în felul în care ne raportăm la propriile noastre sentimente și la ale celor din jur. Nu ne vine întotdeauna ușor să le înțelegem sau să le interpretăm, și în același timp să ne descurcăm cu propria noastră nesiguranță și vulnerabilitate. În acest caz, întrebarea, dacă ne putem baza pe sentimente, se pune pe bună dreptate.

Modestele noastre experiențe de viață, în raport cu sentimentele, nu sunt de loc încurajatoare, în acest sens. Am fost odată îndrăgostiți, - am ascultat glasul inimii - și ne-am înșelat. Sau retrași fiind, ne-am bucurat zilnic să îl sau să o vedem la școală, dar niciodată nu i-am putut comunica dragostea pe care o simțeam, nici măcar cu un singur cuvânt, iar inima noastră a devenit un fel de “grotă a morții” în pragul căreia ne mistuiam cuprinși de un dor secret. Sau poate cândva ne-am încrezut totuși, pentru ultima oară în sentimente, ne-am căsătorit din dragoste și ulterior ne-am simțit pedepsiți, o viață întreagă. Deci, totuși sunt sentimentele “troublemakers” (generatori de probleme)?

De ce ne mai mirăm atunci că doar : faptele, datele, cifrele, demonstrațiile, argumentele și înșiruirea logică a lucrurilor, mai sunt acceptate. După astfel de experiențe traumatizante, cine se mai încrede în sentimente la luarea unei decizii? Nu este el în acest caz un “rupt de lume”, o întrupare a romantismului sau un mistic incorigibil? Celui condus doar de logică (“hardliner”), sentimentele îi apar oarecum la fel cu deslușirea propriilor decizii în “zațul cafelei”. Datorită strategiei sale, consecvent

logice și raționale, el este puternic și plin de succes. Prin intermediul ei, el se poate impune, iar cariera îi dă dreptate.

## 2. Problema sentimentului

Dar nu este chiar așa de ușor să scapi de sentimente! Nici măcar pentru "tipul rece". Efectele lor sunt oscilante și de durată, ele produc freamăt, clocot și bătaii de inimă. În astfel de momente, sentimentele ne pretind ceva, și anume să le luăm în seamă.

În fapt, sentimentele constituie un teritoriu semnificativ, în care se derulează viața. Dacă privim cu atenție, întreaga noastră viață este marcată de sentimente, și atunci când suntem treji dar și în timpul somnului și al visului. Le are și copilul și bătrânul. Ele însoțesc toate trăirile, gândirea, simțirea, acțiunea și amintirile. Ele reprezintă baza și forța motivației, purtând astfel, începutul și finalitatea acțiunii. Când ne trezim de dimineață, constatăm dispoziția în care ne aflăm, bucuroși sau necăjiți, fericiți sau irascibili, voioși sau supărăcioși. Întreaga stare de vigilitate, până la ora culcării, este scăldată de sentimente, ca o insulă de valuri. Sentimentele se întretes în viața noastră, ca stare de spirit și motivație, ca forță și fundal al trăirilor. Biografia noastră este marcată de modele de sentimente și chiar corpul nostru este marcat de ele. Ridurile feței, ținuta corpului, a spatelui, povestesc despre starea afectivă dominantă. Forța sentimentelor nu se lasă înlăturată. "Rațiunea este neputincioasă în fața sentimentelor" mi-a spus odată o femeie, care de 35 de ani se lupta cu stările ei de anxietate. Ignorarea sentimentelor, o perioadă mai îndelungată, conduce la faptul că ele își manifestă forța în simptome corporale. Pacienții se plâng de tulburări ale somnului, migrene, tulburări digestive și respiratorii și/sau alte tulburări psihosomatice. Datorită prezenței lor permanente și a marii lor influențe, asupra omului și a vieții sale, în psihologie rezervăm sentimentelor o realitate identică cu cea a corporalității. A le ignora este ca și cum am neglija corporalitatea. Ce face un om care nu-i oferă corpului său niciodată suficientă mișcare, doarme prea puțin, mănâncă prost, consumă alcool necontrolat și fumează prea mult? Mai devreme sau mai târziu, corpul său se va uza, iar el se îmbolnăvește. La fel se va întâmpla cu acela care își ignoră permanent sentimentele, le refulează, le reprimă sau le îneacă în "consum de medii", muncă, acțiune, sau alte droguri. Dacă nu dăm suficientă atenție sentimentelor, nu vom avea de a face, doar cu consecințe negative și în final cu boala.

Sentimentele reprezintă mult mai mult, și anume, în esență, o realitate pozitivă în viața omului. Ele reprezintă acea **punte care făurește apropierea** - apropierea și relația cu ceilalți oameni, apropierea față de lucruri și obiecte, și nu în cele din urmă, relația cu tine însuși, deoarece sentimentele reprezintă în același timp **corpul trăirii**. Abia prin participare emoțională "am ceva" din trăire, din ceea ce văd, ce aud, ce simt, ce primesc, de la concediu, de la partener, de la sexualitate, de la copil - indiferent care este conținutul trăirii. Fără rezonanță afectivă lumea rămâne plată și mută, muzica nu are sunet, tablourile nu au culoare iar amintirile sunt palide și ne semnificative. Sentimentele reprezintă temeuri pentru care mergem la un restaurant bun, vizionăm un film, întâlnim oameni. Dacă sentimentele își pierd valoarea, totul trebuie să fie mai palpitan, mai exotic și mai tăznit, pentru ca mâncarea să mai aibă gust, un film să placă și o întâlnire să merite.

Această dimensiune a omului, pe cât de centrală, are totuși ceva **misterios** în ea; este efemeră, de necuprins și inaccesibilă, având o natură complet diferită de cea a corporalității. Fiind educați în cunoașterea obiectivității, sentimentele ne-ar putea apărea ca înspăimântătoare; sunt schimbătoare, labile, depind de toane, fără măsură și pur subiective. Schimbarea sentimentelor și necunoașterea cauzei acestei schimbări, produce nesiguranță. Ele se nasc din profunzimi ne bănuite și incontrollable, se mențin o perioadă, pentru ca mai apoi să dispară din nou, fără ca noi să știm în ce fel. Faptul că le putem controla atât de puțin, că le suntem expuși, poate induce teamă. Teamă, deoarece nu ne poate fi indiferent ce fac sentimentele noastre, ele ne sunt aproape, prin intermediul lor suntem vulnerabili, expuși la supărare și boală, împovărați sau bucuroși, veseli, voioși, înflăcărați și chiar fericiți.

Aș vrea să vă relatez povestea unui bărbat care a venit la mine la cabinet, tocmai datorită acestei dileme. Avea 67 de ani și era de 10 ani în pensie, în urma unui infarct masiv de miocard. M-a solicitat din cauza hipertensiunii arteriale, fiindu-i frică să nu facă un nou infarct. Intrase într-o relație cu o femeie văduvă, de aceeași vârstă cu el și era pentru prima dată în viață îndrăgostit cu adevărat. Era prea puțin preocupat că soția sa avusese tot timpul relații extraconjugale și nici măcar nu devenise cu adevărat conștient de acest fapt până atunci. Acum însă soția a prins ocazia de a divorța, se pare din motive financiare.

Hotărâtor era pentru el nu teama de viitor, grijile sale, propria nesiguranță, ci trăirea corporală.

El dorea un tratament pentru hipertensiune și să fie liniștit că nu va ajunge la un nou infarct. Sentimentele constituiau pentru el un fapt secundar. Acest tip de comportament este foarte răspândit și tipic pentru acei indivizi care nu se descurcă cu realitatea propriilor sentimente.

Abordarea mea a pornit de la spaima sa. Mi se părea de înțeles să se teamă de un nou infarct, dar am avut impresia că teama sa era mai profundă, nu doar o teamă de infarct. Pacientul mi-a confirmat că încă din copilărie trăise frica, iar pe plan profesional s-a temut în permanență de a avea încredere în colaboratori. A fost timorat de faptul de a nu fi dezamăgit. Am orientat discuția în această direcție, a fricii de a nu fi dezamăgit, iar pacientul și-a amintit de o propoziție, frecvent repetată de mama sa. Aceasta, o femeie deosebit de energică, a consultat un renumit psihoterapeut vienez, pe când fiul ei avea un an, iar acesta i-ar fi spus :”femeile deosebit de active, trebuie ținute la distanță de copii, din teama de a nu-i copleși”. Mama sa cita frecvent aceste cuvinte în prezența musafirilor și a prietenilor. În consecință ea nu și-a alintat niciodată copii. Oare și-a dat seama vreodată ce a însemnat acest lucru pentru băiat? El a fost handicapat în dezvoltarea vieții sale afective și a devenit neîncredător.

Deoarece el considera toate acestea ca fiind probleme secundare, l-am întrebat direct, dacă nu cumva în fundalul relației sale cu energica sa soție se află dorul de mama sa și de aici dificultatea de a-și trăii sentimentul. În acel moment, bărbatul în vârstă de 67 de ani, s-a înroșit la față și a fost vizibil mișcat. După câteva cuvinte fără însemnătate, a apreciat cu obiectivitate că așa s-au produs lucrurile, dar acum nu se mai putea face nimic. Cu toate acestea, nu resimte nici un regret, totul n-a făcut decât să îl călească și să fie mai înclinat spre o gândire logică, fapt pentru care trebuie să-i fie recunoscător mamei. Ceva mai târziu, l-am întrebat, dacă se rușinează pentru sentimentele sale?

Pacient : “A avea astfel de sentimente nu servește la nimic. Este ca și cum te-ai autocompătimi”.

Terapeut : “Autocompătimire, după părerea mea, ar putea fi ceea ce vă oferiți în locul mamei : și anume, că aveți sentimente pentru propria d-voastră persoană, că participați emoțional”.

P. : “Nu doresc acest lucru”.

T. : “Prin acesta împingeți un zăvor, cu ajutorul căruia întemnițați multe sentimente.”

P. : “S-ar putea spune că am puține bucurii... posibil să fie așa, iar lucrul este în legătură cu frica de sentimente”.

T. : “Acum se descătușază multe sentimente dureroase și triste...”

P. : “Sentimente haotice, așa zice, și multă sensibilitate...gândurile le pot controla, dar sentimentele? De aceea am preferat întotdeauna zona raționalului. Datorită analizelor mele logice, deseori soția mea se enerva. Am resimțit întotdeauna o dificultate în a-mi trăii sentimentele. Am resimțit întotdeauna sentimentele, ca ceva perturbator, deranjant”.

T. : “Probabil, ați putut dezamorsa mai puțin decât credeți aceste sentimente, iar în final, ele au ajuns să vă controleze?”

P. : “Se prea poate ca acea dispoziție de fond distantă, pesimismul și teama, să provină de aici, precum și faptul că am trăit întotdeauna cu impresia că sentimentele mele pot fi dezamăgite”

M-a tulburat întâlnirea cu acest om. M-a întristat să-l văd pe acest bărbat de 67 de ani, cu un infarct la activ și cu o căsnicie distrusă de decenii, înglodat în atâta teamă. În ciuda vârstei și a destoiniciei sale, în sinea sa rămăsese același copil singur și părăsit ca atunci când avea unu, doi sau patru ani. Dar dacă ar fi avut mai de multă încredere în sentimentele sale? Dacă și-ar fi înțeles dorul de mamă, dacă ar fi putut plânge, cu totul alta ar fi fost traiectoria vieții sale. Relația față de soție, față de sine însuși și față de corpul său, nu ar fi fost atât de distantă. Ceea ce i-a lipsit nu i-a fost nici o dată străin. A resimțit acest lucru încă din copilărie, și chiar și azi mai roșește din cauza sentimentelor ascunse.- Cine l-a convins că nu are voie să le aibă? Cât de mult l-ar fi putut ajuta cineva interesat de ceea ce simțea când era copil?

Pentru a avea curajul să ne bazăm pe sentimentele noastre, avem nevoie de suportul și încurajarea celor care ne înțeleg. Cine rămâne singur cu sentimentele sale, va trebui destul de curând să le îndepărteze pentru a nu fi copleșit de ele. Din moment ce nimeni n-a luat notă de sentimentele sale, el a tras concluzia că în viață este important a-ți lăsa sentimentele deoparte, iar asta cu atât mai mult cu cât era băiat și urma să devină bărbat. Exemplul său, ne dovedește că ne putem descurca și singuri într-o situație sufletească disperată. Acest fapt este important de știut atunci când nu există ieșire. Boala sa, cursul căsniciei și tardiva lui dragoste, sunt indicii că viața sa nu s-a mulțumit cu această realitate. De la distanța la care se afla față de sentimente, simptomele și spaima sa l-au atenționat asupra unui fapt pe care nu-l mai putea înțelege. Aceasta ne conduce spre capitolul următor.

### 3. Sentimentele ca indicatoare : stări afective și dispoziții.

Atunci când vorbim despre valoarea sentimentelor este la fel de important să vedem și limitele semnificației lor. Nu suntem întotdeauna bine sfătuiți când ne urmăm orbește sentimentele. Trebuie să le cunoaștem puțin pentru a ști ce înseamnă ele pentru noi.

În exemplul anterior subiectul a procedat bine, nedând curs temerilor sale. O viață întregă le-a "aruncat în vânt". N-ar fi putut trăi dacă și-ar fi urmat orbește temerile și neîncrederea, nu și-ar fi putut întemeia o familie și nu și-ar fi putut exercita profesia. Cu bagajul său emoțional a realizat ce se putea face mai bun din viața lui, ceea ce i-a fost posibil de unul singur. A reușit, pentru că nu a avut încredere în sentimentele sale și s-a bazat pe rațiune. A procedat bine, deoarece spaima și neîncrederea erau sentimente derivate, ele instalându-se după ce dorul de mamă nu a putut căpăta expresie efectivă. Prin aceasta, cu timpul lui i-a "fugit pământul de sub picioare", acest "pământ", era pentru el, pe de o parte mama, iar pe de altă parte contactul cu simțirea ancestrală. În consecință, așa cum singur o spune, viața sa a fost transformată de frică, de nesiguranță și de un "sentiment fundamental de neîncredere". Aceste sentimente fundamentale, de dor, singurătate și neajutorate s-au volatilizat sub aureola de frică și neîncredere.

Astfel de stări afective și dispoziții, cum sunt frica, nesiguranța, neîncrederea îndoiala asupra propriei valori, tristețea și sentimentul de înstrăinare nu ne îndeamnă a le urma impulsul. Cât de adevărat este proverbul că "frica este un sfetnic rău". Aceste stări afective au un alt sens : ele reprezintă indicii și semne care doresc să ne avertizeze . Ele ne informează asupra stării fizice și a experiențelor biografice anterioare semnificative. De exemplu, atunci când nu mă mai pot bucura cu adevărat, aceasta poate constitui un indiciu al unui surmenaj, sau al unei perioade de viață încărcate de tristețe de care mă simt legat emoțional. Sensul acestei trăiri este de a o aprofunda, pentru a-i simți baza și a o înțelege. Bărbatul, din exemplul nostru anterior, s-ar fi putut întreba : de unde vin spaima și neîncrederea sa? Datorită faptului că s-a îndepărtat de sentimente este de la sine înțeles că nu le-a putut înțelege sensul și nu s-a întrebat asupra originii lor. Oricât ar părea de paradoxal, el, neîncredătorul, a fost prin aceasta deseori prea credul și i-a lipsit neîncrederea tocmai acolo unde ar fi trebuit să o aibă. Avea toate motivele

de a fi mai neîncredător. Aici șarpele își înghite coada : neglijarea sistematică a sentimentelor a avut ca urmare faptul că ele și-au câștigat un drept justificat. Cu cât încercăm să le neglijăm și să le înțelegem mai puțin, sentimentele, ca indicatoare ale unor doruri profunde, ca deficiențe sau răni ale propriei noastre vieți, cu atât mai mult suntem obligați să ne îndepărtăm de ele și să ne blindăm în fața lor.

Cum poate fi identificată grupa de sentimente care servesc drept indicatori? De regulă, ele sunt cotate ca indicatori, atunci când reapar de la sine sau sunt trezite în mod identic de situații diferite. Semnificativ este faptul că nu au o legătură precisă, concretă cu situația exterioară. Atunci când este prezentă neîncrederea, ne putem lămuri dacă ea este un "sentiment indicator", punându-ne întrebarea, de exemplu, dacă un colaborator concret ne oferă argumente pentru neîncrederea noastră. Dacă nu este cazul, sau dacă găsim doar răspunsuri generale, cum ar fi " nu se știe niciodată", atunci putem ști că sentimentul exprimă o realitate interioară veche. Trebuie să urmăm această pistă, pentru a ajunge la originea sentimentului. Dacă acest travaliu se arată a fi de durată, ne putem folosi de o metodă scurtă, pe care o vom discuta de îndată.

Să luăm, de pildă, situația în care, cineva are permanent sentimentul că : " toți ceilalți sunt mai buni decât mine". Este o stare afectivă pe care nu este bine să o urmăm. Ne-ar paraliza. Față de un astfel de sentiment depresiv, este important să câștigăm o anume distanță pentru a putea supraviețui. Pe de altă parte, fără a ne lăsa influențați de distanțarea amintită, trebuie să privim acest sentiment, să ajungem să-i deslușim originile de unii singuri într-un moment de liniște, sau și mai bine, într-o conversație cu un om înțeleghător sau un psihoterapeut.

Cel ce trăiește sentimentul că toți ceilalți sunt mai buni decât el, are convingerea interioară că lucrurile stau într-adevăr în felul acesta. Cu toate acestea, el speră ca acest fapt să nu se adevărească și se împotrivește din toate puterile. El încearcă să combată acest sentiment, sacrificându-se pentru ceilalți până la epuizare. Are convingerea că în felul acesta se poate elibera de sentiment. Viața lui presupune un efort permanent și un uriaș angajament. Este un lucru de înțeles, pentru că de cele mai multe ori este mult mai dureros să cauți singur originea unui astfel de sentiment și să-ți redeschizi rănile datorită cărora el a apărut. Cât de des a fost comparat un astfel de om cu colegii de școală, cu frații sau vecinii și măsurat după norme și așteptări? De câte ori i-au fost devalorizate strădaniile și realizările? Oare de câte ori părinții i-au dat de înțeles sau chiar i-au spus

că viața lui este pentru ei o povară și un balast? Dacă poartă în el sentimentul că este rău că el există, cum mai poate exista ceva bun în ceea ce face? Atât de profunde și puternice pot fi sentimentele! Tot astfel, se întâmplă cu tratamentul lor care trebuie să se apropie de aceste profunzimi.

De multe ori am fost mișcat și impresionat, când în cursul conversațiilor deveneam martorul enormelor strădanii făcute de oameni în lupta cu influențele unor astfel de sentimente și împotriva hăurilor lor interioare. Unii dintre ei, după ani sau chiar decenii în care și-au târât viața, munca și timpul liber, plânsul și disperarea, până când nu s-a mai putut, au decis în sfârșit, să solicite un ajutor din afară. De obicei le-aș fi dorit să fi intrat mult mai repede în terapie. Nu pot însă să nu apreciez strădania lor de a răzbi singuri, de-a se păstra față de sentimente la distanța care să le asigure supraviețuirea. Chiar dacă acesta le reușește într-o oarecare măsură, există din păcate un dezavantaj: de cele mai multe ori, dezvoltă o atitudine de respingere a psihoterapiei. În lupta cu sentimentul nu există interesul pentru înțelegerea lui, de a discuta despre el, de a-l cerceta și de a ajunge la originea lui. Frica de sentiment este prea puternică. Indicatorul este văzut doar ca o amenințare și recunoscut prin aceasta. Este într-adevăr o amenințare, iar pentru o anumită perioadă a tratamentului poate devenii destul de puternică și dureroasă. Sub forma unei amenințări necunoscute și neînțelese, un astfel de sentiment este împovăraător, periculos și incontrollabil, deoarece se impune și se integrează în relațiile de viață. Impune persoanei o luare de atitudine și o raportare activă. Acesta este sensul unui astfel de sentiment : persistent, reversibil și împovăraător.

De cele mai multe ori aceste sentimente nu reclamă un ajutor din afară. Deseori în situațiile mai ușoare ne putem descurca și singuri și să regăsim direcția prin “pădurea de indicatoare” ale sentimentelor. Pentru a recâștiga propria poziție, în raport cu sentimentele, se impun trei atitudini:

1. Se referă la **poziția spre exterior**, împotriva lumii care în această situație amenință, oprimă sau îngreșează. În consecință, pentru început nici nu ne uităm la sentiment! În primul rând trebuie să privim situația. Vom verifica în ce măsură are ea de a face cu sentimentul. De exemplu, dacă se instalează sentimentul că toți ceilalți sunt mai buni, poziția spre exterior, se realizează prin întrebarea : “Să fie chiar așa?- Prin ce îmi dau seama de aceasta?”

Sau când se instalează neîncrederea, se pune aceeași întrebare : “Să fie chiar așa? - Este adevărat ceea ce simt, corespunde situației?” După ce am deschis ochii și am privit din nou lumea, ne întoarcem spre interior, spre sentimentul în sine.

2. **Confruntarea cu sentimentul conduce la adoptarea poziției spre interior**, luarea unei atitudini față de mine însumi, față de propriul meu sentiment. Trebuie să ne fie clare și consecințele ce ar putea apare dacă sentimentul este îndreptățit. Vom putea suporta acest lucru? Ce s-ar putea întâmpla în realitate?

Poziția spre interior, spre propria stare afectivă, corespunde întrebării : “Și dacă ar fi așa, ce fel de urmări ar avea aceasta?” Dacă acum ceilalți schiază mai bine decât mine, iar deseară la jocul de cărți vor fi mai buni, ce urmări concrete ar avea aceasta? Ce aș avea eu de pierdut, astăzi din această cauză? Aș putea suporta azi acesta? - sau în celălalt caz - Pot suporta pentru o zi, pentru această activitate sentimentul de neîncredere?

3. După ce ne-am eliberat atât din exterior cât și din interior, și ne-am asigurat de aceasta, se pune problema consolidării propriei poziții, în domeniul concretului. Străbătând primii doi pași, am devenit liber să mă întreb :” De ce anume îmi pasă acum?” Se stabilește, astfel **poziția spre pozitiv**. “Problema este că eu sunt bun și nimeni nu este mai bun ca mine, sau problema este schiatul”. - “Mă interesează să scap de neîncredere sau să fac acest lucru (schiatul)”. Prin ancorarea în pozitiv, a ceea ce realmente mă interesează în acest moment, redobândesc un teren mai ferm sub picioare.

Această metodă, având ca scop regăsirea atitudinii interioare ca persoană, o numim “ **găsirea poziției personale**”.

Până acum am vorbit despre un grup de sentimente care fără a constitui o bază sau orientare pentru deciziile noastre zilnice, ne însoțesc permanent acțiunile : sentimente circumstanțiale și dispoziții. Ele nu-și au originea în situația concretă în care ne aflăm ci în noi înșine și sunt proiectate în situație. Au de a face cu mine și sunt ca o oglindă prin care îmi trăiesc condiția corporală și “biografică”. Sunt sentimente care nu ne dau pace, deoarece ne aparțin și în ultimă instanță sunt importante pentru noi, pentru că ele tind să ne lege mai strâns de propria noastră corporalitate și istoricitate. Prin aceasta ele avertizează, ne provoacă să le urmăm și să le înțelegem semnificația. A le înțelege înseamnă a te înțelege mai bine pe tine însuși. - Deoarece aceste sentimente nu au de a face, în mod direct, cu situația concretă în care ne aflăm, este important să reușim să dobândim o relativă distanță față de ele. Dacă am da curs fiecărei neînțelegeri, supărări, furii, dezamăgiri sau toane, viața ni s-ar bulversa. O relativă distanță ne poate proteja de avalanșe kitsch de sentimente, sau de “îmbăieri” patologice în durerea sufletească. Dacă nu înțelegem stările afective ca indicatoare ci ca țel la

care vrem să rămânem, rezultatul în mod logic este sentimentalismul.

#### 4. A doua formă de sentimente: sentimentele percepute

Pe lângă cele deja discutate, există și un alt grup de sentimente ce răsună în noi ca tonul unei muzici, **atunci când ne dedicăm unui om sau unui lucru.** Acest fapt ne este cunoscut. O anumită tonalitate afectivă însoțește tot ceea ce facem sau urmărim cu atenție. De multe ori această tonalitate nu este observată sau este trecută cu vederea fiind aruncată în aceeași "oală" cu stările afective și înlăturată. Dar această tonalitate afectivă are o altă origine decât prima grupă de sentimente. Ea se naște din situația exterioară reală, la care rezonăm. Această tonalitate afectivă este ca un acompaniament pentru realitatea exterioară, ca o imagine interioară a realității din afară. Având origine exterioară ea se instalează concomitent cu stările afective care își au originea în interior. Datorită acestui fapt, putem spre exemplu să avem o stare afectivă anxioasă, iar când mâncăm să fim atenți la gustul mâncării și să ne placă. Avem deci posibilitatea de a ne lăsa, până la un punct, cuceriți de o carte, să savurăm un concert, să urmărim cu interes o expunere sau să vizionăm un film, indiferent cu ce sentiment am venit. Dacă trăirile sânt palpitate, ele ne permit să uităm o vreme cum ne merge. Nu mai urmărim stările noastre afective ci filmul, ce se petrece și cum retrăim aceasta. Nu ne mai simțim pe noi, ci resimțim povestea, trăim ceea ce se întâmplă acolo.

Pentru că acest demers se arată a fi atât de important pentru ca viața să fie trăită din plin, folositor și împlinit, doresc să urmăresc etapele în detaliu. Ce se întâmplă atunci când, de exemplu, mergem la cinematograful și vedem un film? Vedem, auzim și gândim împreună cu eroii filmului. În felul acesta se întâmplă deja, ceva important : suntem preocupați de altceva decât de noi înșine. Ne îndreptăm spre alții și ne situăm într-o stare de **deschidere** : ochii și urechile sunt deschise, iar câteodată chiar și gura. Precum pătrunde lumina prin orificiul pupilei ochiului scrutător, tot așa pătrunde ceva în noi, prin deschiderea sufletească a dedicării și interesului. Ce se întâmplă? Ceea ce ne permite să atingem această deschidere, ceea ce ne atinge și ne mișcă, sunt **valorile existențiale**. Simțim, de exemplu, că povestea unui anume domn Schindler și a familiilor de evrei, din filmul lui Spielberg ne interesează, ne captează, ne impresionează. Simțim aceasta, mai mult sau mai puțin puternic, simțim că apare o schimbare

de la un pasaj la altul. Simțim, ce bine este că există, din când în când, câte un Schindler și simțim de asemenea cruzimea procedurilor rasiale ale național-socialiștilor.

Este surprinzător ce putem resimți prin intermediul vorbei, a imaginii și a sunetului. Dar nu percepem doar calitatea și tensiunea, ci simțim mult mai mult, dacă lăsăm sentimentului spațiu. Simțim în plus și atitudinea noastră interioară. Eu simt, de exemplu, că resping cu toată ființa mea rasismul, pe care îl întâlnesc în filmul menționat. Resimt aceasta total emoțional și doar mai apoi, mă desolidarizez rațional. Resimțim și alte atitudini, de exemplu, cum să ne comportăm față de film : să rămânem sau să părăsim sala; să-l recomandăm și altora, datorită faptului că el înfățișază un lucru bun, un lucru cu care ne putem identifica; sau să ne simțim obligați să-l dezaprobam, etc.

Acest al doilea fel de sentimente ne permite să înțelegem cu ce avem de-a face. Ele întrezăresc situația din punctul de vedere al valorii ei existențiale. Ceea ce simțim este esențialul, semnificativul, ceea ce formează un sens. Datorită acestui fapt, aceste sentimente reprezintă o orientare personală pentru ceea ce este bun, cu sens, după care ne putem orienta înfăptuirea noastră. Acest sentiment este mult mai ascuțit decât ascuțimea rațiunii. Așa a înțeles Frankl celebra propoziție a lui Pascal : "Inima are rațiuni, pe care rațiunea nu le cunoaște". Ceea ce este cu adevărat semnificativ nu este vizibil pentru ochi și pentru rațiune. "Esențialul îl vedem cu claritate doar cu inima", credea Saint - Exupery în "Micul Prinț". Ceea ce putem percepe și simți, cu simțitoarea inimă, tinde mult mai departe decât rațiunea. De aceea ne descurcăm uneori atât de greu cu acest al șaselea simț, pentru că uneori se aseamănă cu clarviziunea, simțul intuind cu mult înainte ceva ce urmează să se întâmple.

Astfel se luptă, de exemplu, o femeie cu gândul de a părăsi căminul, împreună cu cei doi copii. Simte că pentru ea și pentru copii nu este bine să mai rămână acasă. Soțul este lipsit de înțelegere față de problemele ei, nu dă atenție sentimentelor și gândurilor ei. Femeia resimte situația din ce în ce mai apăsătoare, în timp ce soțul susține că nu are nici un motiv pentru aceasta și cu atât mai puțin să plece. Totul ar fi în perfectă ordine și atât ea cât și copii ar fi bine îngrijiți și protejați. Este adevărat că sunt bine protejați, însă ea are pe zi ce trece, mai acut sentimentul de a nu mai putea trăi în aceste condiții. Pleacă și își ia și copii. Soțul rămâne acasă. Simte că este bine ceea ce a făcut, cu toate că se află într-o mare încurcătură, are îndoieli și este chiar

deznădăjduită. A fost aceasta cea mai mare greșeală pe care o putea face? Trebuie să apeleze la ultimele resurse pentru a putea rezista. Sunt ani de amară deznădejde și epuizare. Nu s-a mai întâlnit niciodată cu bărbatul ei. A dat curs sentimentului simțind clar că trebuia să plece. A avut curajul de a se încrede în simțul ei și în felul acesta în ea însăși. Era în 1938. Era evreică și a plecat în Anglia. Sora ei a ajuns într-un lagăr de concentrare. Soțul ei era austriac. Numele ei este Anna Lambert și povestește toate acestea în cartea, cu titlul semnificativ :” Nu poți fugi de nimic”.(Viena, 1992, ed. Picus)

Câteodată este nevoie de mult curaj, pentru a te încrede în ceea ce simți, așa cum a făcut această femeie. Cine reușește să trăiască în consens cu sentimentul său, are o viață ce poate fi considerată o capodoperă. Aceasta nu trebuie să fie spectaculoasă, ea putând fi precum în exemplul anterior, marcată de griji și strădanii. Întotdeauna însă, atunci când acționăm în virtutea a ceea ce resimțim ca fiind corect, important și necesar, atunci și numai atunci, ne trăim viața cu adevărat. Ne putem rămâne credincioși nouă înșine dacă trăim împotriva propriei noastre percepții? Dar, unde se învață să te bazezi pe tine însuși? Cine mi-a spus, ca și copil, că trebuie să fiu atent la ceea ce simt eu însumi? Cine m-a susținut în această direcție? Ar trebui să ne revizuiem sistemul educațional și pedagogic, să căutăm formule prin care simțirea proprie să fie obiectivată și respectată. O educație orientată spre binele copilului îl conduce pe om spre valoarea propriei simțiri. Cine n-a învățat să trăiască ceea ce este important pentru el, nu a învățat să trăiască, ci să asculte. Cine nu simte ceea ce este important pentru el și nu se poate încrede în acest sentiment își devine străin sieși. Dacă nu pot avea încredere în sentimentul meu după ce îmi orientez deciziile? Cine îmi va spune, în nenumăratele situații de viață, unde trebuie insistat? Pentru a ne putea orienta în propria viață este necesar să avem capacitatea de a ne încrede în sentimentul nostru. Ori ne orientăm după prejudecăți, autorități, mode care ne spun ce este de făcut.

## 5. A învăța să-ți urmezi simțirea

Deseori, în viața de fiecare zi, se întâmplă să nu ne luăm simțirea în seamă. Dăm curs la ceea ce am învățat, părerilor generale, la ceea ce ni se comunică, sau spaimelor, temerilor și aparentelor situații fără ieșire. Bărbații afirmă că ei urmează mai mult constrângerile obiective și profesionale: “așa cum o cere rațiunea”. Despre femei, aud adesea că s-ar

conforma, mai degrabă, la ceea ce se așteaptă de la ele și conveniențelor sociale.

Un exemplu tipic este Klara. Are 37 de ani, este văzută pretutindeni cu plăcere, este sociabilă, căsătorită și are doi copii. Totul este perfect. Nimănui nu i-ar trece prin cap că ar avea vreo problemă. Dar viața ei este goală pe dinăuntru, cu toate că în exterior, este bogată în activități și relații sociale. Ea singură se consideră superficială, este nemulțumită de sine și se simte de parcă ar fi trăit până acum într-o lume de vis. Fiindcă are întotdeauna impresia că sentimentele sale nu ar avea dreptate se adaptează cerințelor celor din jur. Ea crede că trebuie să fie așa cum le-ar place celorlalți să fie. Deoarece ceea ce este ea însăși ar fi prea puțin. În general, nu știe ce vrea, fapt ce o face să simtă cu mult mai bine ce se așteaptă de la ea. Viața ei este marcată de realizare, adaptare și funcționare.

A simțit aceasta încă din copilărie. Părinții îi acordau atenție doar pentru bunele rezultate școlare. Nu a fost niciodată apreciată pentru ceea ce făcea ea însăși, ceea ce scotea în evidență prin joc sau prin fantezie. Laudele și calitățile erau apanajul celorlalți frați. Klara era cuminte, capabilă și fără probleme. Ea s-a adaptat atât de bine încât a fost uitată. Iar acum, are sentimentul că “ trăiește alături de viața ei”. Rareori ia decizii sau atitudini. Nu poate spune niciodată : “așa este bine” . Expresia ei este : “nu e rău”. Atunci când ceva “nu este rău”, are conștiința faptului că nu s-a hotărât și se poate orienta spre alte decizii. În fapt, ea urmează linia minimei rezistențe exterioare. “ Dar, în felul acesta, eu mă pierd!”, spune ea, “deoarece, nu mă mai iau în serios”. Gospodăria, copii au devenit extrem de plictisitoare, ele reprezintă doar îndatoriri. Nu poate spune nimănui aceasta, pentru că trăiește cu impresia că sentimentele ei nu ar fi corecte. Se menține de aceea în cadrul “clîșeului adevăratei femei” : spală rufe cu încântare; se bucură când vin copii de la școală și poate face teme împreună cu ei. Doar astfel, consideră ea că se poate lua în serios ca femeie. Se străduiește de ani de zile să se bucure și să corespundă acestui clîșeu. Cu cât au durat mai mult, cu atât mai puțină bucurie i-au adus toate astea. Cu cât se străduia mai mult, cu atât devenea mai puțin atentă la ceea ce îi plăcea cu adevărat și ceea ce era cu adevărat important pentru ea. Propria-i simțire, pentru ceea ce este corect, s-a pierdut sub avalanșa de obligații, așteptări și pretenții. Ea își resimte viața, din ce în ce mai golită de sens, în ciuda multiplelor activități.

Abia atunci când a început să renunțe la ceea ce este important pentru o femeie, și a privit mai atent, la ceea ce-i place cu adevărat, la ceea ce

## LUCRURI DE REFERINȚĂ

înțelege a fi bun și corect, viața ei a devenit palpitantă. Palpitantă în dublu sens, interesantă și plină de tensiune. Ea a trebuit să-și descopere mai întâi simțirea, să o perceapă și să-i confere spațiu și atunci a început să trăiască conform propriei simțiri, indiferent dacă era apreciată sau nu, dacă era receptată ca o realizare sau nu. Ca urmare, au apărut tensiuni în raport cu familia care până atunci fusese altfel obișnuită. Ea însăși era în mod firesc deseori înspăimântată și nesigură în noile ei tentative. Dar, în ciuda acestor stări afective, a început să trăiască din ce în ce mai deplin, conform dorinței ei : cu copii, în cuplu, în timpul liber.

A început prin a se întreba : “ Chiar îmi place să fac asta, sau o fac datorită celorlalți? Doar pentru a obține aprecieri? Doar pentru a funcționa? Doar pentru că se cere?” A fost o transformare pentru toți membrii familiei ce nu a putut decurge fără fricțiuni. Klara a învățat la 37, 38, 39 de ani să-și trăiască propria viață. “Viața ei este ceea ce ea însăși simte a fi corect, important și valoros”. Conform unui principiu important al analizei existențiale, ea și-a pus în viața de fiecare zi deseori întrebarea : “Îmi place să trăiesc așa cum trăiesc acum?” Și dacă nu : “ Ce aș putea face/lăsa astăzi așa încât mâine să fie mai bine?”

### 6. Privire generală

Ceea ce am prezentat aici, este la fel de valabil, atât pentru bărbați cât și pentru femei. Bineînțeles există diferențe în sfera emoțională între bărbați și femei. Se remarcă cu ușurință acest lucru, dacă ne gândim la descrierea primului grup de sentimente, acela al stărilor afective. Spuneam că stările afective sunt percepții ale realității interioare și în primul rând ale corporalității, stării acesteia, iar prin extindere, a istoriei de viață. În corporalitate sălășluiește diferența sexuală dintre bărbat și femeie ( și doar aici aceasta poate fi privită unilateral). Datorită acestui fapt, percepția afectivă a corpului trebuie să fie diferită în funcție de sex.

În ceea ce privește, al doilea grup de sentimente, al așa numitelor sentimente percepute, nu sunt de așteptat deosebiri în simțirea situațiilor importante. Cercetările nu au putut observa diferențe între sexe ( una foarte importantă fiind cea efectuată de Christa Orgler ). Altfel spus : atât bărbații cât și femeile sunt la fel de buni în simțire și în cuprinderea emoțională a ceea ce este plin de sens într-o situație.

Rareori se întâlnește o diferențiere a sentimentelor, cum am făcut în această prezentare. Cu toate acestea, există o mare diferență, dacă un sentiment îmi oferă o indicație asupra a ceea ce trăiesc și asupra trecutului, sau dacă, sub forma percepției unei situații actuale, îmi oferă temeiul de decizie și direcția de urmat pe mai departe în viață. Datorită acestui fapt, diferențierea celor două domenii de sentimente este de o importanță fundamentală. Cine ia decizii dependent de stările afective, dându-le permanentă prioritate și trăindu-le în mod nestingherit, va trece pe lângă o existență împlinită. El ajunge la un “egotrip” în care, în cele din urmă, va deveni la fel de insuportabil atât pentru sine însuși cât și pentru ceilalți. Temeiul valabil pentru decizii și alegeri de viitor în viață este “simțul pentru ceea ce este corect” . Ori ne încredem în simțire, ori trăim o viață străină. Alegerea este a noastră, dar ceea ce ne va stăpâni, sunt consecințele. Dacă în permanență ne vom strădui să depășim stările emoționale și nu vom încerca să le înțelegem în fundamentul lor, vom rămâne blocați din ce în ce mai mult în propria noastră istoricitate neplăcută. Stările emoționale vor începe să ne tulbure imaginea lumii. Aparțin continuității vieții și fundalului de trăire, ele pretind grijă și înțelegere (ceea ce nu înseamnă că trebuie îngrijite și păzite de dragul unei mode).

Cunoașteți cu toții proverbul : “Cel care nu vrea să audă, trebuie să simtă”. Acum, după această expunere, putem schimba puțin proverbul astfel încât să exprime mai clar raportul dintre cele două feluri de sentimente: “Cine nu vrea simțire, va dobândi resimțirea răului”.

Cel care totuși, se poate încrede în sentimentul său, nu va fi niciodată părăsit. El va avea întotdeauna cel puțin un om alături de el: pe sine însuși.

*Aceasta este traducerea textului conferinței susținute de DDr. Alfried Längle sub titlul: **Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen?** La 15 apr. 1994 la Feldkirch – Austria în cadrul simpozionului cu tema: „Întrebările existenței noastre și publicată în: O.R.F.- caiet de studii ediția a-22-a oct.1994, pag.20-38*

*Traducere în limba Română:*

*Dr. Cristian Furnică  
Arad – str. Gh. Popa nr. 7 ap.2*