

„Tot îi bine
Când e pâine,
Tot mănânci,
Da' mai rămâne!”

(versuri vechi populare)

BAAADUL

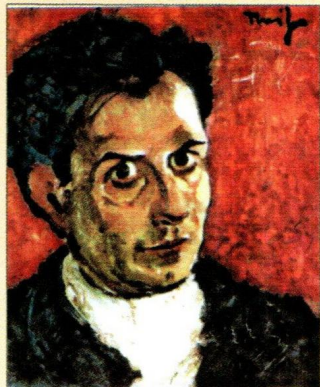
literar

36

Redactor-șef : Gruia NOVAC

Revistă trimestrială de cultură

anul X, nr. 1 (36), februarie 2016



N.N. TONITZA

CELEBRITATE

A

PICTURII

ROMÂNEȘTI



Mama soldatului (pp. 8-10)



Science-fiction-ul și terapia

Discipolii zeilor de altădată (ed. eLiteratura, București, 2015) mi s-a părut a fi rezumatul unui univers complex ale cărui reguli sunt expuse sumar, dar cu un sens unitar, de către o minte febrilă, și în care putem bănuși miriade de detalii, evenimente, lanțuri cauzale și societăți cu poveștile lor, ce așteaptă să fie descoperite. Ce a fost deosebit în această carte pentru mine a fost contopirea SF-ului, a regulilor de funcționare clare ale științei cu o parte a spiritualității pe care ne-am obișnuit să o asociem strict cu religiile. Am simțit că Ionuț Caragea, autorul cărții, a șters granița clară dintre știință și spiritualitate, granița care s-a impus vreme îndelungată prin conflict și opoziție, și le-a făcut astfel să fie fațete ale unuia și aceluiași lucru, părți dintr-un univers care nu face această diferență, ci care doar funcționează, fie că îi știm regulile, fie că nu. Putem face mult bine și mult rău și cu știința, și cu spiritualitatea, contează cum decidem să le folosim.

Bineînțeles, ieșirea din realitate este dăunătoare în exces (lucru punctat și de autor prin opoziția dintre simulatoarele-drog și existența în viața reală). Pauzele de la realitate sunt utile dacă rămân pauze, și nu dacă se transformă într-un mod alternativ de a trăi în iluzie. Atunci devin mai degrabă un mod perpetuu de a fugi de partea cu adevărat dificilă, și anume aceea de prelucrare a trăirilor care dor (traumatice). Acestea pot fi resimțite ca fiind atât de copleșitoare pentru resursele noastre din realitate, încât psihicul pune în funcțiune mecanisme de apărare extrem de acaparatoare și controlatoare, menite să țină la distanță durerea, suferința, frica și neputința prin negare, evitare, compensare și creare de iluzii. În acest sens, universul complicat al unei cărți SF sau fantasy este raiul mecanismelor de apărare, pentru că le conține pe toate:

- neagă realitatea prezentă a persoanei care dorește să fugă de ea,
- și reușește să o evite petrecând timp citind sau transpunându-se în realitatea fictivă,
- compensează nemulțumirile, spaimile și

neajunsurile proprii, identificându-se cu personajele și trăind vicariant experiențele lor,

- simte nevoia să rămână, să se gândească și să se integreze iluzoriu în poveste, fie într-un personaj nou, care ar intra în relație cu eroii narațiunii, fie direct ca unul dintre ei, cu care identificarea este cel mai pregnantă.

Toate acestea nu sunt o problema DACĂ nu persistă prea mult în timp și nu ajung la afectarea funcționării cititorului în realitatea sa, în relațiile sale, în activitatea sa productivă. O altă problemă legată de iluzie o creează cărțile de proastă calitate, în care consecințele, deznodămintele și reacțiile personajelor nu sunt realiste. Acestea întrețin iluzii care blochează procesarea naturală a traumelor și întăresc mai degrabă strategiile de apărare ale psihicului care refuză să accepte și să lucreze cu realitatea.

Din acest punct de vedere, despre romanul Discipolii zeilor de altădată aș putea spune că are două mari avantaje și un dezavantaj:

1. *Primul avantaj ar fi că este scris foarte condensat, existând prezentări sumare ale unor*

acțiuni în câte un paragraf, acțiuni care ar fi putut fi narate în câteva capitole. Această reducere la esență a informației scade și posibilitatea de identificare cu personajele. Acest stil face ca intrarea escapistă în universul cărții să fie limitată și să nu avem suficiente detalii de care să ne agățăm în construcția unei iluzii extinse care să funcționeze ca strategie de apărare psihică.

2. Cel de-al doilea avantaj ar fi că prezintă, oricât de succint, oameni cu reacții și emoții realiste, consecințe și înlănțuiri de evenimente care au sens. Namur suferă după pierderea iubitei lui și iluzia unei copii perfecte care să-i ia locul este greu de alungat, oricâtă cunoaștere prețioasă ar deține el. Este totuși om, iar doliul e un proces dureros și complicat, în care faci adesea un pas înainte și doi înapoi. Anuk, la rândul său, face ceea ce face pentru că e profund traumatizat. Asta nu îi scuză comportamentele, dar ne permite nouă să le înțelegem. Oamenii nu fac lucruri pentru că sunt răi și atât. Nu este niciodată atât de simplu. Și el acționează sub iluzia că va putea regăsi iubirea pierdută, negând în acest fel realitatea pierderii sale și trăirea durerii proprii.

Dezavantajul (din punct de vedere terapeutic), mai ales în prima parte a romanului, îl consider a fi posibilitatea redusă de identificare emoțională. Trecerea este rapidă prin viețile personajelor, făcându-ne să împărtășim cu ele doar unele scene scurte în timp real, în care să putem să ne conectăm emoțional la experiența lor. Ni se spune pe scurt ce au făcut, dar nu-i vedem făcând acele lucruri aproape niciodată. Acest lucru face, mai degrabă, ca primele capitole să fie citite preponderent cu mintea, cu inteligența, decât cu trăirea noastră completă, ceea ce îi reduce capacitatea terapeutică. Cunoscând angajamentul autorului pentru adevăr, pot să înțeleg în același timp nevoia lui de a proteja intimitatea unor persoane reale din viața cărora s-a inspirat pentru experiențele personajelor lui, ca un fel de confidențialitate medic-pacient. Chiar și așa, ultima parte a romanului este diferită, fiind mult mai ușor de citit și mai psihologică, un teren mai familiar mie. Mi-a plăcut realismul personajelor și al interacțiunilor dintre ele. Am găsit multe detalii, reacții și interacțiuni interumane cu valoare terapeutică, în primul rând pentru că sunt realiste.

Mintea noastră e deșteaptă, e capabilă, nu aceasta este problema în terapie. Oamenii nu fac depresii și nu au frici pentru că sunt proști și nu pot să gândească bine. Să le dăm de gândit nu este suficient. Avem capacitatea să învățăm o mulțime de concepte și tehnici de a face față, de a îmbunătăți stările, de a ține trăirile neplăcute

la distanță. Problema intervine atunci când vine momentul în care următorul pas spre vindecarea sufletului este să ne putem conecta în mod autentic la noi înșine, la trăirile eului, să vedem, să recunoaștem și să ne dăm voie să simțim ceea ce ne-a afectat și este îngropat înăuntru. Faptul că am îngropat acest trăiri înăuntru și le evitam este partea problematică, nu faptul că ele au existat. Când ni se întâmplă lucruri amenințătoare sau dureroase este firesc să reacționăm cu frică sau durere. Când ne permitem să trăim emoțiile, ele se consumă și experiența se așează la locul ei. Când mintea se separă de trăire și nu păstrează decât inteligența rece, atunci experiența rămâne carne vie și această „splitare” creează probleme pe viitor: depresie, anxietate, psihoze, convulsii, nefericire, boli fizice etc.

De aceea, sunt de acord că meditația ca mod de reconectare cu sine și cu adevărul interior e o tehnică neprețuită, care în carte de altfel și eliberează simbolic puteri extraordinare. Și în realitate, atunci când o persoană este în acord cu ea însăși, când este adevărată și poate vedea în toate ungherele și cotloanele sale fără frică, relaționează într-un fel atât de sănătos și bun cu realitatea din jur, încât pare că are puteri magice. Faptul că cititorul este provocat să gândească este extrem de valoros, dar ceea ce lipsește este provocarea să simtă în forul său interior dificultățile, dilemele, eforturile și pierderile personajelor, care ar activa propriul proces terapeutic de prelucrare a dificultăților, dilemelor, pierderilor personale și stimularea resurselor proprii pentru a depune acest efort împreună cu personajele.

Am apreciat ideea de folosire a capacităților psihice dezvoltate prin spiritualitate ca o armă, în funcție de motivațiile, dorințele și emoțiile din care izvorăște utilizarea lor. Am simțit că este realist și uman acest lucru, în opoziție cu a prezenta persoanele iluminate ca fiind exclusiv „personaje bune” și, implicit, capacitățile lor - o răsplată pentru bunătate.

Am apreciat mult și insight-ul oferit despre motivațiile „inamicului”. Această relativizare și acest efort de înțelegere cred că este esențial pentru a putea să ne despărțim de punctele noastre de vedere fixe care ne mențin adesea în problemă.

Am apreciat faptul că Namur, așa supraom cum e el, are momente când este un adolescent sau un tânăr normal și resimte dificultățile naturale de maturizare prin care trecem toți. Există bun, există capabil, există valoros sau iluminat, dar nu există perfect.