Viața secretă a emoțiilor

Colecție coordonată de
Magdalena Mărculescu

FilosoFii
AGORA

Ilaria Gaspari

Viața secretă a emoțiilor

Traducere din limba italiană de
Anamaria Gebăilă

TREI

FilosoFii
AGORA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GASPARI, ILARIA
Viaţa secretă a emoţiilor / Ilaria Gaspari ; trad. din lb. italiană de Anamaria Gebăilă. - Bucureşti : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2843-3

I. Gebăilă, Anamaria (trad.)

159.9

Titlu original: VITA SEGRETA DELLE EMOZIONI
Autor: Ilaria Gaspari

Copyright © 2021, Ilaria Gaspari
Published by arrangment with The Italian Literary Agency

Copyright © Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-2843-3

EDITORI: Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL NONFICTION: Victor Popescu

REDACTARE: Ioana Petridean

DESIGN: Alexe Popescu

IMAGINE COPERTĂ: © Elena Valent 2020

DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

DTP: Mirela Voicu

CORECTURĂ: Lorina Chițan

Cuprins

Emoțiile au dreptate 7

Viața secretă a emoțiilor 19

Nostalgia. Emoția trecutului bolnăvicios 21

Regret și remușcare sau: recunosc că mi-am trăit viața 35

Anxietatea ne cere s-o ascultăm 51

Compasiunea: descoperim că suntem oameni 68

Antipatia, emoția care nu poate fi mărturisită 83

Mânia care distruge și mânia care ne tulbură 97

Invidia: ochiul și deochiul 112

Gelozie, paradox și supliciu 129

Mirarea, din care izvorăște filosofia 144

„Fericire atinsă, mergem / pe tine ca pe o muchie de cuțit" 156

Recunoștința, sensul existenței pe lume 171

Bibliografie 185

Emoțiile au dreptate

În natură nu se întâmplă nimic care să poată fi pus pe seama ei ca un viciu.*

BARUCH SPINOZA

Un acces de tuse

La nouă ani am fost pentru prima oară la Scala ca să văd baletul *Romeo și Julieta* de Prokofiev. Îmi amintesc multe din seara aceea: sala, candelabrul uriaș, catifeaua, opulența, *foyer*-ul, unde toată lumea bea vin. Balerinii, scenografia, costumele... Eram în culmea fericirii. Un singur detaliu era nelalocul lui. Recomandările fuseseră clare: să nu fac zgomot, să nu vorbesc. La operă nici să tușești nu poți.

Și dacă-mi vine să tușesc, ce mă fac? Eticheta operei era una drastică: e interzis să strănuți, să caști, să bombăni, să tușești.

Așa că, toată seara, stând pe un fotoliu cu sufletul la gură și cu ochii ațintiți asupra scenei, deși eram fermecată de cât

* Benedict (Baruch) Spinoza, *Etica*, prefață la cartea a III-a, reeditare a traducerii din 1930 de S. Katz, Filipeștii de Târg, Antet, 2006, p. 86.

era de frumoasă prima mea ieșire „de oameni mari", doar la tuse m-am gândit. N-am voie să tușesc, îmi tot spuneam; și, chiar dacă nu eram deloc răcită, tot concentrându-mă asupra acestui unic gând obsedant, *să nu tușesc — să nu tușesc — să nu tușesc*, am simțit o răgușeală care s-a calmat abia la sfârșitul spectacolului.

Și vouă vi s-a întâmplat, nu-i așa? Ți se spune: să nu râzi; și simți cum te cuprinde o periculoasă poftă de râs, îți înăbușii un hohot, dar nu mai rezișți și izbucnești în râs. Ți se spune: să nu plângi, pentru că nu se cade! Și, cu cât ți se spune asta mai des, cu atât te pișcă mai tare ochii și nasul. Ți se mai spune o dată. E deja prea târziu.

Am fost o fetiță emotivă, o adolescentă emotivă, acum sunt o femeie emotivă. Mă agit din nimic, mă las dusă de val, mă înduioșez, îmi schimb dispoziția. Plâng la filme, chiar și la acelea foarte proaste, plâng când trebuie să-mi iau rămas-bun de la cineva, chiar și atunci când plec eu. Uit cum se termină cărțile pentru că mă întristează gândul că lucrurile trebuie să se termine. Uneori simt cum inima îmi explodează de bucurie, iar după o clipă mă cuprinde tristețea. Păstrez orice: bilete, vederi, cupoane de reduceri, ca să încerc să-mi amintesc cine eram și cine sunt, pentru că simt nevoia să rămân în legătură cu ceea ce am trăit.

Mi s-a întâmplat să izbucnesc în lacrimi când n-ar fi fost cazul — când nu mi-aș fi *putut* îngădui asta. Cel mai recent s-a întâmplat în timpul unei întâlniri online; lacrimile pe Zoom sunt la fel de jenante, vă asigur. Mi-a fost rușine? Firește. N-aș fi vrut să dau dovadă de fragilitate, dar, după cum se spune, a fost peste puterile mele. Mă rog, mi-am zis eu, cine zice că o lacrimă te descalifică? Plânsul e omenesc; tuturor li se întâmplă să plângă, din varii motive.

Abia după mult timp am priceput că a fi emotiv nu înseamnă că ești instabil sau dezechilibrat; înseamnă doar că ești viu, deschis și vulnerabil în fața contactului cu lumea.

O interdicție ambiguă e în vigoare în privința emoțiilor: pe de-o parte, ești descurajat să le încerci, pentru că sunt semn de slăbiciune, pentru că sunt rușinoase, pentru că deschid o fantă care seamănă poate prea mult cu o rană în profunzimea vieții celor care le simt; pe de altă parte, sunt fluturate cu un exhibiționism de cunoscător, ca niște medalii, spre a satisface curiozitatea răutăcioasă a celor care le privesc.

Multor bărbați li se pare și acum că nu se cade să fie văzuți cu ochii în lacrimi sau tulburați și să admită că viața îi copleșește, îi irită și îi dă peste cap. Deși ni se întâmplă tuturor.

Pentru multe femei, faptul că sunt considerate emotive, deci instabile, înseamnă o continuă subminare a autorității lor la locul de muncă, în politică, în viață. Chiar și atunci când retorica emotivității și a empatiei le învăluie și le sanctifică pe femei, emoția este văzută, până la urmă, ca o trăsătură tipică victimelor, ceea ce devalorizează nu doar persoana, ci emoția însăși.

De câte ori nu reprimăm ceva doar pentru că ne stânjenesc privirile celorlalți sau pentru că nu ne simțim îndreptățiți să simțim ceea ce simțim? Se întâmplă chiar ca, dintr-un sentiment de vinovăție, să nu recunoaștem nici față de noi că am simțit ceva. Asta fiindcă suntem obișnuiți să privim în mod neîncrezător emoțiile; fiindcă suntem învățați să nu ne exprimăm emoțiile.

Însă și teama de a părea vulnerabili, și rușinea de a lăsa să iasă la iveală ceea ce simțim, dar și invidia față de cei care par să facă asta cu mai multă ușurință sunt, la rândul lor, tot emoții.

Și astfel, din cauză că n-am avut încredere de la început în ceea ce simțeam, ne trezim într-un *impas*: din emoțiile pe care

le-am reprimat s-a dezvoltat altceva, mai puternic și mai tenace, care de-acum chiar ne poate domina. Rușinea și frica sunt „pasiuni triste", insidioase, de vreme ce ne constrâng să ne concentrăm în mod obsesiv pe noi înșine și ne îndepărtează de ceilalți; ne împiedică să mergem înainte, să ne cunoaștem cu adevărat, iar cunoașterea de sine e condiția esențială ca să poți aspira la fericire. Și atunci, mai bine să încercăm să cunoaștem emoțiile, pe ale noastre și pe ale celorlalți. Chiar și pe cele triste. Ca nu cumva să devenim prizonierii lor și să fim șantajați de ele. Mai bine să încercăm să ieșim din starea de analfabetism emoțional care duce la lipsă de înțelegere și, uneori, chiar la violență.

Subiectul este atât de delicat, încât chiar și astăzi clasificarea emoțiilor face obiectul dezbaterilor; multe studii de psihologie evolutivă identifică unele emoții „fundamentale", însă numărul acestora variază între șase și opt. Este vorba despre emoții care se manifestă la fel în lumea întreagă (de cele mai multe ori, lista este următoarea: dezgust, surprindere, frică, furie, fericire și tristețe; dragostea nu se află pe listă, fiind prea strâns legată de ritualuri socioculturale specifice). În orice caz, există mai multe teorii și modele de clasificare a emoțiilor. Cartea de față nu are nicidecum pretenția să prezinte clasificări exhaustive, ci se dorește un parcurs, o scurtă călătorie emoțională în care, pornind de la emoțiile legate de conștientizarea timpului (un proces pe cât de omenesc, pe atât de anevoios și lipsit de speranță) și trecând prin cele legate de conflictul dintre eu și celălalt în definirea (imposibilă) a granițelor identității, ajungem la deschiderea către lume, care este o consecință a cunoașterii reciproce.

Pentru fiecare dintre noi, firește, uimirea, iubirea, ura și dorința, bucuria și tristețea* au alt chip, însemnând ceva

* Cele șase pasiuni primitive, potrivit clasificării făcute de Descartes în volumul *Pasiunile sufletului*.

tainic, legat de experiență, care asociază fiecăruia dintre aceste cuvinte o amintire, un parfum, o persoană, o situație, o anumită amprentă lăsată în memorie. Însă e vorba de emoții pe care le încercăm cu toții: cei puternici și cei slabi, cei norocoși și cei ghinioniști, cei veseli și cei melancolici. Astfel încât, deși pentru noi au o semnificație personală, intimă, adesea la limita inefabilului, știm să le recunoaștem și atunci când le manifestă ceilalți. Luați aminte: pesemne că vă este mai familiară expresia de dezgust, de duioșie sau de uimire a cuiva drag pe care aveți ocazia să-l observați — încruntarea trăsăturilor, care reflectă o anumită stare de spirit, ca niște valuri care încrețesc apa —, decât propria expresie; asta dacă nu cumva vă petreceți viața în fața oglinzii. Învățăm să citim emoțiile pe chipul celor care ne iubesc și au grijă de noi încă din fragedă pruncie și, de-a lungul vieții, mereu va exista cineva care să le citească pe ale noastre, uneori fără ca noi să ne dăm seama. Ele ne înlesnesc comunicarea printr-un limbaj universal pe care îl învățăm tocmai pentru că ne unește cu ceilalți; pentru că emoțiile îi privesc și îi impresionează pe toți. Reprimarea sau exacerbarea lor ostentativă, care le modifică, făcându-le mincinoase, reprezintă un efort neplăcut și chiar un risc — precum autocondamnarea la răgușeala care te apucă la teatru, când ți se spune că nu ai voie să tușești.

Filosofia vindecătoare

Ce este, însă, emoția?

Cuvântul e destul de recent, spre deosebire de conceptul la care se referă, dar, firește, la fel ca orice altceva, se modifică în funcție de perspectivă și de abordare.

Înainte să le fie aplicată eticheta actuală, ceea ce astăzi numim emoții au fost numite, de-a lungul multor secole și în multe limbi, pornind de la cuvântul grecesc πάσχειν (*páschein*) și de la corespondentul său latinesc *pati* (literal: „a pătimi"), *pasiuni*. Termenul pasiune denotă pasivitate; e vorba îndeobște despre pasivitatea sufletului, în vreme ce trupul e activ, după cum remarca Descartes la mijlocul secolului al XVII-lea, în tratatul său intitulat *Pasiunile sufletului*. Înaintea acestei dezbateri, se cristalizase deja o prejudecată persistentă cu privire la trup, privit ca „greutate" și impediment în libertatea și evoluția sufletului; ca și cum ceea ce simțim, ceea ce ne ancorează în lumea perceptibilă, ar fi un obstacol în calea propășirii noastre intelectuale și spirituale. Dar, în ciuda înrădăcinării acestei prejudecăți, încă din antichitate filosofia și medicina s-au ocupat de studierea pasiunilor. Pe de-o parte, pe filiera care pornește de la *Retorica* lui Aristotel și ajunge până la Scolastică, în care, treptat, se înfiripă ideea că manifestările simțurilor și ale ființei noastre pot fi clasate într-un sistem de virtuți și vicii. Pe de altă parte, pasiunile sunt cercetate în tradiția medicală, prin așa-zisa „teorie umorală", care pornește de la Hippocrate și ajunge până în Renaștere fără să aibă, de fapt, momente de întrerupere, fiind susținută de medicina islamică de-a lungul întregului Ev Mediu. Această teorie identifică în corp patru elemente diferite numite „umori"; în funcție de proporțiile acestora, se definesc nu doar temperamentele și caracterele indivizilor, ci chiar și stările lor sufletești. Potrivit acestei teorii, care împletește medicina, fiziognomonia și studiul personalității, toate ființele omenești pot fi încadrate în patru grupe temperamentale fundamentale, în funcție de umoarea (dintre cele patru, identificate de Galenius) care predomină în constituția lor: colericul are bilă galbenă în exces, melancolicul are bilă neagră, flegmaticul are prea multă flegmă, iar sangvinul, după cum e ușor de intuit, are sânge în exces.

În plin secol al XVII-lea, la câțiva ani după Descartes, un filosof nonconformist și genial, Baruch Spinoza, introduce în lexicul emoțiilor un sinonim pentru pasiune: „afect", în latina folosită de el — *affectus*, ca să elibereze simțirea de conotația implicită de pasivitate. Spinoza consideră că se cuvine ca orice raționament despre om să țină cont de ceea ce simțim, pentru că simțămintele ne permit să cunoaștem lumea; nu trebuie să ne îndoim de ceea ce ne spune trupul nostru, iar închistarea în raționalitatea pură nu este de folos, fiindcă nu suntem doar trup sau doar rațiune și nici vreo marionetă căreia i s-a insuflat viață, ci suntem trup și rațiune laolaltă.

Între timp, la Londra, medicul Thomas Willis diseca neobosit cadavre de spânzurați. Și în sinea lui se înfiripa ipoteza că la baza manifestărilor emoțiilor — tremurături, tresăriri — se afla ceva profund legat de trup: rețeaua foarte subtilă a sistemului nervos. Nu ar mai fi prin urmare nevoie să aducem în discuție pasivitatea, umorile și temperamentele.

Scoțianul Thomas Brown a fost filosof, medic și poet și a murit tânăr, în 1820; lui i se datorează introducerea pe scară largă a cuvântului *emotion* pentru ceea ce numim noi astăzi emoție. Este vorba despre un calc după cuvântul francez *émotion*, fără să fie însă vorba despre un neologism, ci despre un cuvânt preexistent, care avusese până atunci un sens destul de vag (apropiat celui de „a pune în mișcare", „a oscila"). Abia după jumătatea secolului al XIX-lea* începe să se vorbească tot mai des despre emoții, care se deosebesc

* Folosirea cuvântului este consacrată de eseul lui Charles Darwin *Expresia emoțiilor la om și animale*, un studiu monumental al mimicii emotive, care insistă asupra asemănărilor în exprimarea emoțiilor dintre oameni și primate în primul rând, confirmând teoria evoluției enunțată de Darwin. Publicată în 1872, după mulți ani de cercetări aprofundate, lucrarea s-a bucurat de un imens succes. Apoi s-a cufundat într-un soi de uitare până prin 1970, adică până la relansarea etologiei.

de pasiuni pentru că se îndepărtează de asocierea cu pasivitatea, dar și de sentimente, celălalt cuvânt fundamental din lexicul acesta aflat în transformare. Spre deosebire de sentiment, care este ceea ce simțim conștient, emoția este ceva mai direct, mai corporal, mai degrabă inconștient, cel puțin în primă instanță. Emoția este o „reacție complexă", adesea însoțită de mimică — o modificare a expresiei, o schimbare de comportament —, care împletește o variație fiziologică și o experiență subiectivă, pe care am putea-o numi pe drept cuvânt afectivă. În fine, în emoție sunt implicate atât rațiunea, cât și corpul; avea dreptate Spinoza!

Epicur scria că orice discurs filosofic care nu tratează vreo afecțiune a sufletului omenesc este unul găunos. Într-adevăr, filosofia antică și-a pus înțelepciunea în slujba omului și a vocației lui pentru fericire (văzută în epoca clasică nu drept o stare emoțională temporară, trecătoare, ci drept un parcurs benefic de autoperfecționare), imaginându-și îndeobște că, pentru a domina pasiunile, omul trebuie să facă apel la rațiune, să se izoleze de tumultul vieții, să fie imperturbabil — ataraxic — și impasibil la ceea ce se întâmplă în jurul său — autarhic.

Dar autarhia și ataraxia nu sunt pe gustul tuturor, dimpotrivă: se presupune, pe bună dreptate, că, dacă te adăpostești într-o stare imperturbabilă și autosuficientă, îți mutilezi mare parte din viață[*]. Fericirea văduvită de experiența ei imediată, de contactul direct cu simțurile, e ceva prea abstract, prea străin.

Pe de altă parte, însăși existența emoțiilor, care conturează „peisajul vieții noastre spirituale și sociale"[**], este dovada

---

[*] Chiar Spinoza susținea că experiența afectelor este crucială pentru construirea noțiunilor care ne înlesnesc parcursul cunoașterii.

[**] M. Nussbaum, *L'intelligenza delle emozioni* (în original *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*), Bologna, il Mulino, 2009.

imposibilității de a ne considera autosuficienți. Atunci, ce-ar fi să căutăm o alternativă la ataraxie? Ca să cunoaștem emoțiile fără să ne lăsăm copleșiți de ele, ca să nu le îndurăm, dar nici să le reprimăm, ci să le trăim, mai întâi de toate ar trebui să le deprindem limbajul.

Emoțiile pe care le încercăm ne fac umani; dar, ca să evităm transformarea acestora în pasiuni triste, trebuie să avem încredere în ceea ce ne spun despre noi înșine și despre ceilalți. Alfabetul emoțiilor, care stă scris în expresiile chipului, se învață din obișnuința de a le vedea la cei care ne sunt aproape. Aceste reacții fizice ancestrale, cu moștenirea lor evolutivă și componenta lor biologică, sunt influențate însă și de procesele care au loc în inconștient, de experiența pur subiectivă.

Fiecare dintre emoțiile pe care le încercăm generează o poveste din care fac parte toți cei care au încercat emoția aceea, au rostit-o, au cântat-o, au dezvăluit-o, au studiat-o. Istoria emoțiilor, a metamorfozelor acestora și a vieții lor secrete nu se leagă doar de filosofie, care a analizat emoțiile creând modele de observație și de studiu, ci și de literatură și de poezie, care, pentru William Wordsworth, unul dintre primii teoreticieni ai emoțiilor din epoca modernă, nu este — ia te uită! — nimic altceva decât o emoție retrăită în liniște: *emotion recollected in tranquillity*.

Acolo unde crește potențialul filosofiei, care ne permite să ne descifrăm pe noi înșine, crește și literatura, care ne oferă instrumentele necesare să ne povestim pe noi înșine ca ființe omenești. Adică ființe conștiente că au la dispoziție un timp limitat, ale cărui granițe nu pot fi definite precis, conștiente că sunt deopotrivă unice și asemănătoare constitutiv cu celelalte, că trebuie să-și câștige, printr-un proces

fascinant și anevoios, posibilitatea de a spune „eu“ ca să se poată gândi la un „noi“, ca să se deschidă către ceilalți și către lume.

Michel de Montaigne a început să-și scrie *Eseurile* pornind de la ideea de a întocmi o culegere de maxime celebre, un florilegiu de ziceri preluate din antichitate, după cum era la modă în perioada Renașterii. Însă la scurt timp și-a dat seama că-i era cu neputință să citeze cuvintele scrise cu multe veacuri înainte de oameni pe care nu-i cunoscuse decât prin intermediul gândirii lor așternute pe hârtie (sau pe pergament), fără să reflecteze el însuși asupra acelor idei, fără să se integreze și el în cadru, cu eul său, pe care, scriind, și-l descoperea inconsecvent, contradictoriu, ambivalent. Cu gândurile sale, cu excesele sale, cu durerea de rinichi, cu cicatricile pe care poate — poate! — le-a ascuns, după cum l-a acuzat mai apoi Rousseau, bazându-se pe tușele șovăielnice, impresioniste cu care a îndrăznit să se portretizeze cel dintâi în istorie. Din povestirea aceea despre sine, atât de profundă, atât de plină de pasiune, de vioiciune și de viață, se desprinde cel mai mare secret al Umanismului: oricât am fi de diferiți și de îndepărtați din punct de vedere istoric, cultural sau din motive care țin de viața fiecăruia, faptul că suntem oameni ne îngăduie să ne vorbim peste secole, să fim contemporani, deși suntem separați de prăpastia timpului.

Aceasta este o călătorie afectivă alcătuită din mai multe etape: reconstruind interpretarea cuvintelor prin care spunem ceea ce simțim (ca să ne amintim că niciuna dintre emoții nu este exclusiv bună sau rea), fiecare etapă încearcă o *recollection in tranquillity*, retrăind emoțiile în amintire și schițând un autoportret fragmentat, compozit, imperfect. Deoarece cu toții ne asemănăm prin vulnerabilitatea noastră, iar să

recunoaștem faptul că suntem încercați de emoții înseamnă tocmai să ne dăm seama că nu suntem autosuficienți, că avem nevoi și că tocmai aceste nevoi ne fac umani.

Le dedic această carte tuturor răvășiților, rătăciților, neliniștiților și inconsecvenților.

VIAȚA SECRETĂ A EMOȚIILOR

În amintirea lui Paolo Cristofolini,
care m-a învățat să meditez asupra vieții