

**Biblioteca ASTRA,  
Corpul B**

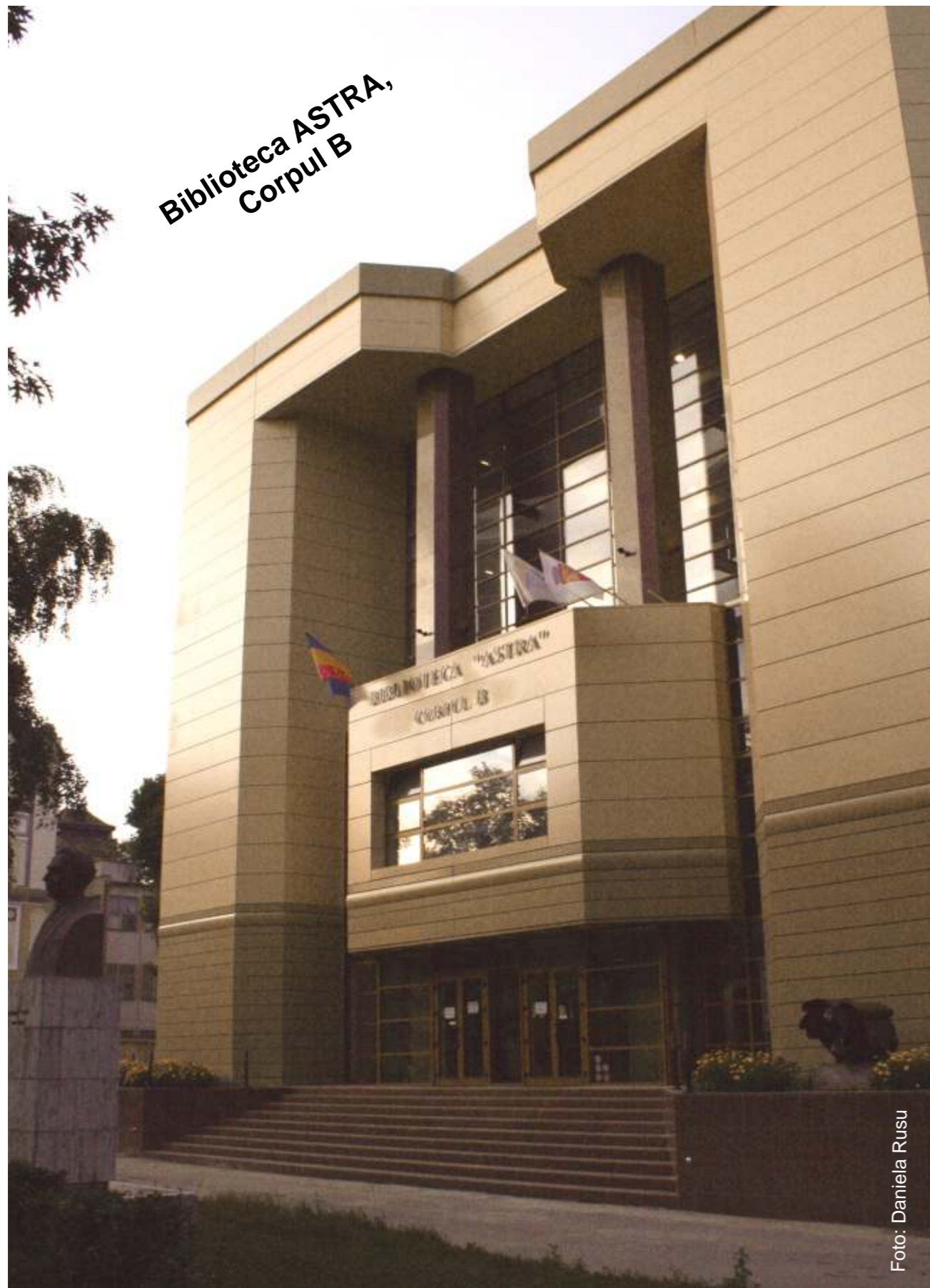
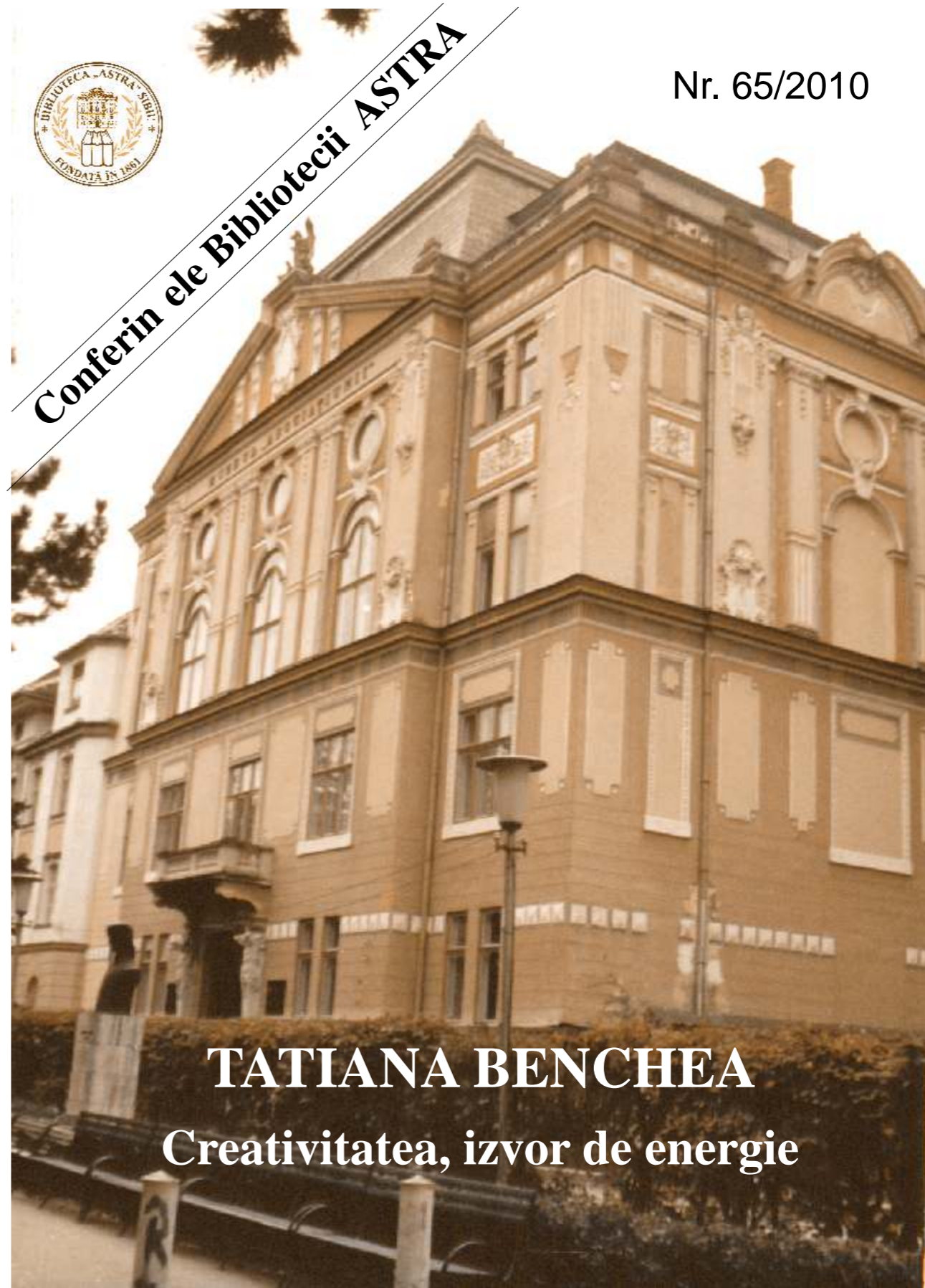


Foto: Daniela Rusu



**Conferințele Bibliotecii ASTRA**

Nr. 65/2010



**TATIANA BENCHEA**  
**Creativitatea, izvor de energie**

**BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ ASTRA SIBIU**

---

**Conferințele Bibliotecii ASTRA**

**Tatiana Benchea:** *Creativitatea, izvor de energie*

Coordonatorul colecției:        Onuc **Nemeș-Vintilă**  
Grafică copertă:                Daniela **Rusu**  
Editor:                                Ioana **Butnaru**  
Lucrare realizată la tipografia Bibliotecii ASTRA  
Tiraj: 15 exemplare

*Versiunea în format electronic a conferinței se află la Biblioteca ASTRA,  
Compartimentul Colecții Speciale*

**CONSILIUL JUDEȚEAN SIBIU**  
**BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ ASTRA SIBIU**

Str. G. Barițiu, nr. 5-7, cod 550178  
Sibiu, ROMÂNIA  
Tel.: +40 269 210551, +40 369 561731, fax: +40 269 215775  
Web: <http://www.bjastrasibiu.ro>, e-mail: [bjastrasibiu@yahoo.com](mailto:bjastrasibiu@yahoo.com)

**ISSN: 1843 - 4754**



*Tatiana Benchea*

## **Date biografice**

Tatiana Benchea s-a născut în România, dar trăiește în Belgia, la Bruxelles, din 1980.

După absolvirea liceului («Gh. Lazăr» - Sibiu) urmează studii de Filologie în cadrul Universității București. Obține licența în 1973 și funcționează ca profesoară de limba franceză.

Ajunsă în Occident, lucrează ca traducătoare și profesoară de limba română pentru adulți, iar mai târziu ca și consilieră în cadrul Operațiunii Satele Românești, organizație non-guvernamentală europeană care canalizează simpatia pentru România înainte și după evenimentele din 1989. În acest cadru își descoperă talentul de mediator pe care dorește să-l pună în slujba țării sale natale.

Pasionată de natura umană, descoperă psihoterapia și începe studii în acest domeniu la Bruxelles. În 2003 își deschide propriul cabinet și practică terapia de tip Gestalt. Azi lucrează cu pacienți de origini diferite, dar mai ales tineri și expatriați.

Din 1990 și până în prezent a fost corespondentă la diverse reviste și ziare din România: Flacăra, Familia română, Doctorul casei, Tribuna Sibiului.

Susține conferințe în cadrul asociației belgo-române «ARTHIS» din Bruxelles.

Creează și animă «Atelierele poeziei» între 2005 și 2008 la libraria «Mémoire des siècles».

În 2008 îi apare la Editura Junimea din Iași cartea «Pomul călător / L'arbre voyageur», în versiune geamă, în limba franceză și în limba română.

În luna mai 2009 prezentarea cărții «Pomul călător» în cadrul Bibliotecii Județene ASTRA reunește profesori universitari și specialiști în problemele deșeurilor: Mirela Ocnic, Smaranda Vultur, Eugène Van Iterbeeck, Natalia Potolea...

În iunie 2009, Doamna Huguette de Broqueville, Președinta PEN-Clubului din Belgia, prezintă cartea «Pomul călător» în cadrul festivităților organizate de Ambasada Română din Bruxelles pentru sărbătorirea a 20 de ani de existență a Operațiunii Satele Românești.

Între 2008 și 2010 realizează mai multe recitaluri de poezie, cu poeme inspirate de fotografiile Donatellei Fedeli, ilustrate cu fragmente muzicale interpretate la pian (Bruxelles, Sibiu, Agnita).

**Din această serie au apărut conferințele:**

<b>Octavian Paler</b>	<i>Autoportret într-o oglindă spartă .....</i>	1
<b>Constantin Noica</b>	<i>Eminescu – omul deplin al culturii românești .....</i>	2
<b>Horia Bernea</b>	<i>Evocat de: Andrei Pleșu, Sabin Adrian Luca, Ion Onuc Nemeș .....</i>	3
<b>Rodica Braga</b>	<i>Anul 2000. Simple exerciții de sinceritate .....</i>	4
<b>Mircea Braga</b>	<i>Întoarcerea ex- librisului .....</i>	5
<b>Ion Agârbiceanu</b>	<i>Către un nou ideal – 1931 – .....</i>	6
<b>Ion Agârbiceanu</b>	<i>Necesitatea din care a răsărit &lt;&lt;ASTRA&gt;&gt; .....</i>	7
<b>Inaugurarea Bibliotecii ASTRA, Corpul B, 1 ianuarie 2007 .....</b>		8
<b>Pr. acad. Mircea Păcurariu</b>	<i>– Mitropolitul Andrei Șaguna – 200 de ani de la naștere .....</i>	9
<b>Ioan Lupaș</b>	<i>Viața și activitatea lui Gheorghe Barițiu .....</i>	10
<b>Victor V. Grecu</b>	<i>Dreptul limbii .....</i>	11
<b>Antonie Plămădeală</b>	<i>A plecat și Constantin Noica .....</i>	12
<b>Giovanni Ruggeri</b>	<i>Muzeul de Icoane pe Sticlă din Sibiel .....</i>	13
<b>Dorli Blaga</b>	<i>În ciuda vremurilor de atunci, viața lui Blaga la Sibiu a fost frumoasă și luminoasă .....</i>	14
<b>Octavian Goga</b>	<i>La groapa lui Șaguna .....</i>	15

<b>George Banu</b>	<i>Actorul european</i> .....	16
<b>Rita Amedick</b>	<i>Podoabe pentru o sfântă a săracilor</i> .....	17
<b>Basarab Nicolescu</b>	<i>Întrebări esențiale despre univers</i> .....	18
<b>Vasile Goldiș</b>	<i>La mutarea bustului lui G. Barițiu în fața Muzeului Asociațiunii</i> .....	19
<b>Eugen Simion</b>	<i>Constantin Noica – arhitectura ființei</i> .....	20
<b>Jan Urban Jarnik</b>	<i>Un prieten sincer al poporului nostru</i> .....	21
<b>Al. Dima</b>	<i>George Coșbuc în Sibiu</i> .....	22
<b>Octavian Goga</b>	<i>Țăranul în literatura noastră poetică</i> .....	23
<b>Răzvan Codrescu</b>	<i>Doctorul Nicolae C. Paulescu sau Știința lui Scio Deum esse</i> .....	24
<b>Victor V. Grecu</b>	<i>Identitate. Unitate. Integrare – în spectrul globalizării</i> .....	25
<b>Remus Rizescu</b>	<i>Compozitorul slovac Jan Levoslav Bella și Sibiul</i>	26
<b>Teodor Ardelean</b>	<i>Limba înainte de toate și în toate</i> .....	27
<b>Andrei Șaguna</b>	<i>Românii s-au zbatut mai mult pentru limbă decât pentru viață</i> .....	28
<b>Andrei Bârsceanu</b>	<i>Asociațiunea nu va face literatură și știință, ci numai va sprijini literatura și știința</i> .....	29
<b>Iuliu Moldovan</b>	<i>Problema Munților Apuseni</i> .....	30
<b>Ion Duma</b>	<i>Eminescu și românii din Ungaria</i> .....	31



<b>Vasile Ladislau Pop</b>	<i>„Luptele politice nu numai că ne-au răpit timpul, dar au înstrăinat frați de către frați”</i> .....	32
<b>Vasile Ladislau Pop</b>	<i>“Numai lumina, numai cultura ne poate mântui: cultura și lumina trebuie să ne dea putere în brațe, ca să ne știm apăra viața, și minte și înțelepciune spre a ne ști conserva și înmulți cele trebuincioase întru susținerea vieții”</i> .....	33
<b>Vasile Ladislau Pop</b>	<i>«(...)În loc de a trage unii într-o parte, alții în alta, în loc de a lucra unii spre stricarea și slăbirea altora ca să ne ridicam persoanele noastre (...)»</i> .....	34
<b>Sebastian Stanca</b>	<i>Pastelele lui Alecsandri</i> .....	35
<b>Andrei Bârseanu</b>	<i>„Oamenii mari se cunosc după seriozitatea cu care tratează chiar și lucrurile mici”</i> .....	36
<b>Andrei Șaguna</b>	<i>„Suntem fiii unei patrii umane, culte și constituționale”</i> .....	37
<b>George Barițiu, Iacob Bologa</b>	<i>“Nici unu poporu care nu cultiva artile si industri'a, nu are dreptu a se numerá între poporale civilisate”</i> .....	38
<b>Acad. Radu P. Voinea</b>	<i>Asociațiunea a avut un rol important în realizarea unității spirituale și naționale a tuturor românilor</i> .....	39
<b>Vasile Ladislau Pop</b>	<i>„Asociatiunea nutrește și conservă spiritul național, cultivă și conservă limba și prin aceasta existența națională”</i> .....	40

<b>Iacob Bologa, dr. D. P. Barcianu</b>	<i>Înființarea unei școli române de fete în Sibiu .....</i>	41
<b>Iacob Bologa</b>	<i>Numai dezvoltarea facultăților spirituale, numai luminarea minții, numai cultura cea adevărată, norocesc, fericesc pe om, va noroci și va ferici pe poporul român .....</i>	42
<b>Iacob Bologa, dr. D. P. Barcianu</b>	<i>Asociațiunea pentru înaintarea în cultură a femeii române .....</i>	43
<b>Iacob Bologa</b>	<i>Poporul român singur prin cultură poate să se înalțe la acea vază și demnitate care l-ar putea mântui de nenumăratele rele ce-l apasă .....</i>	44
<b>Iacob Bologa</b>	<i>Asociațiunea este de nespus folos nu numai pentru români ci și pentru popoarele conlocuitoare .....</i>	45
<b>George Barițiu</b>	<i>Raport general asupra stării Asociațiunii, 1889 ...</i>	46
<b>Antonie Plămădeală</b>	<i>Darul Asociațiunii către poporul român .....</i>	47
<b>Ioan Mariș</b>	<i>Lucian Blaga și Cercul Literar de la Sibiu .....</i>	48
<b>Ioan Mariș</b>	<i>Lucian Blaga și Cercul Literar de la Sibiu .....</i>	49
<b>Elena Macavei</b>	<i>Rolul Asociațiunii ASTRA în rolul emancipării femeii și educația copiilor .....</i>	50
<b>Ioan Mariș</b>	<i>Lucian Blaga și Emil Cioran (între afinitățile afective și refuzurile selective) .....</i>	51
<b>Ștefan Pascu</b>	<i>Rolul național-cultural al ASTREI .....</i>	52

<b>Andrei Șaguna</b>	<i>Munca este onoarea și reputația cea mai mare a omului</i> .....	53
<b>Timotei Cipariu</b>	<i>Școlile elementare sunt fundamentul culturii naționale și a literaturii naționale</i> .....	54
<b>Timotei Cipariu</b>	<i>Două gimnazii pentru înaintarea culturii naționale la Năsăud și Blaj</i> .....	55
<b>Timotei Cipariu</b>	<i>Cauzele naționale, prin bărbați energici, capabili de orice sacrificiu</i> .....	56
<b>Cristofor I. Simionescu</b>	<i>Astra și Țările Române</i> .....	57
<b>Mihai Sofronie</b>	<i>Vasile Stroescu, un filantrop aproape uitat</i> .....	58
<b>Matei Pamfil</b>	<i>Andrei Bârseanu și Asociațiunea</i> .....	59
<b>Matei Pamfil</b>	<i>Mitropolitul Andrei Șaguna și Asociațiunea</i> .....	60
<b>Elena Macavei</b>	<i>Călătorie în China</i> .....	61
<b>Elena Macavei</b>	<i>Glume, anecdote în publicațiile ASTREI</i> .....	62
<b>Caius Iacob</b>	<i>Matematica românească de la Gheorghe Lazăr la Traian Lalescu</i> .....	63
<b>Nicolae Nicoară-Horia</b>	<i>Schiță de portret - Atanasie Marian Marienescu –</i> .....	64
<b>Tatiana Benchea</b>	<i>Creativitatea, izvor de energie</i> .....	65

*Tatiana Benchea*

***Creativitatea, izvor de energie\****

«Poezia e limba mea matern. Ca sa spun  
esentialul, recurg la acest limbaj eliptic si plin  
de imagini care face apel nu la ratiunea  
care gândeste, ci la emotie si la seva cuvintelor,  
la ceea ce se misca în fiecare din noi sub stratul  
de rutina, sub scutul prudentei.»

Colette Nys-Masure, Célébration du quotidien

Din totdeauna Fiinta Umana a patruns tainele vietii gratie inteligentei sale rationale. Acum câtiva zeci de ani s-a demonstrat ca inteligenta emotionala nu este doar complementara ratiunii, ci indispensabila. Ca sa functionam bine, avem nevoie de amândoua, dar care este proportia justa pentru fiecare din noi? Care este formula magica personala, care ne convine cel mai bine? Cum sa o realizam si care sunt mijloacele de care avem nevoie?

Ca psihoterapeuta, ma intereseaza felul în care fiecare persoana își dezvoltă creativitatea si ce fel de mijloace foloseste. Daca este prezenta si

---

\* Conferință susținută în ziua de 12 mai 2010.

## **8..... Conferințele Bibliotecii ASTRA**

activa, vitalitatea este un martor al stării de sănătate, o legătură solidă cu dorința de viață.

Izvoarele de inspirație ca să descoperim specificitatea propriei noastre creativități sunt adesea artiștii, dar și oamenii de știință și filozofii. Fiecare propune o cale, cu ajutorul unui limbaj specific.

Evoluția culturii ne demonstrează că de fapt avem de a face cu interferențe între aceste trei tipuri de a decoda realitatea: descoperirile științifice schimbă viziunea asupra Lumii, invitând filozofii să o analizeze din puncte de vedere adaptate, ceea ce induce la artiști întrebări referitoare la modul cum ar putea ei transfera în plan perceptibil emoțiile, universul lor imaginar unic și personal.

Am căutat în teoriile câtorva filozofi o perspectivă contemporană asupra creativității pentru a răspunde la următoarele întrebări: în ce măsură gândirea asupra artei influențează artiștii, deci creativitatea lor? Cum pot filozofia și arta să influențeze gândirea, dar și sensibilitatea noastră? În ce măsură mediul artistic determină propria noastră creativitate?

Artistul trăiește și se exprimă prin opera sa, se implică aproape visceral, în timp ce filozoful analizează energia creativității și structura gândirii ce însoțeste procesul creator. Terapeutul este preocupat de elementele care pot susține persoana să-și redinamizeze vitalitatea. Cum ne poate ajuta limbajul filozofic și artistic să ne construim o personalitate mai lucidă, mai suplă și mai creativă în fața obstacolelor și invitațiilor la schimbare?

Câteva idei și poziții filozofice mi-au servit ca puncte de plecare ca să reușesc o definiție a creativității în cadrul terapiei Gestalt, iar apoi să definesc locul pe care creativitatea îl poate juca în viața noastră de fiecare zi.

Henri BERGSON (1859 – 1941) a fost unul din primii filozofi contemporani care a făcut legătura între artă și vitalitate. Premiul Nobel pentru

Literatura în 1927, el era ostil mecanicismului și materialismului. Adept al evolutionismului, considera că artistul e animat de o forță, de un elan original al vieții pe care îl numește « elan vital ». Fluiditatea vieții ca un proces activ este opus clasificărilor abstracte ale științei. Filozoful pleacă de la principiul că avem de a face cu un proces continuu. În acest sens face distincția între EU –ul care ne e dat și SINELE care este în devenire. Artistul este un creator de sine-însuși, dar și maestru al operei sale, într-un spirit ludic : « Oriunde est bucurie, este și creație » zice Bergson. Bucurie dar nu fericire, pentru că drumul spre autenticitate presupune rupturi succesive ale EULUI în scopul afirmării din ce în ce mai nuanțate a SINELUI.

Punctul de vedere creștin presupune că Dumnezeu este marele creator și că artistul nu face decât să continue marea operă a creației permițând părții lui divine să se exprime prin el. El nu face decât să marturisească această prezență.

Filozofii moderni, ca de exemplu Kant, și-au pus și ei problema prezenței divine în cadrul creației umane, dar mai ales aceea a autonomiei active a omului.

Hegel a mers și mai departe afirmând că Omul nu a fost posibil decât prin Dumnezeu, dar că, în același timp, nici Dumnezeu nu a fost posibil decât prin om. Pasul spre ideea că Dumnezeu este o creație umană a fost făcut de Marx. Istoria, spune el, este geneza omului prin munca sa. Creația este un fapt social, iar creatorul ei aparține unei societăți date.

Existentialismul impune libertatea creatoare a omului deosebit, libertate limitată fie prin curajul, fie prin lășitatea acestuia. Jean Paul Sartre ajunge astfel la zeificarea ființei umane, afirmând că doar el își creează valorile și și stabilește limitele. Omul este fundamental singur fără să fie izolat. Infernul sunt ceilalți ! Paradisul nu există...

## 10..... *Conferințele Bibliotecii ASTRA*

Structuralismul avansează ipoteza că subiectul uman nu e decât un element dintr-o structură obiectivă : lingvistică sau socială. Artistul este un teren de expresie a acestei structuri, iar creația sa este afirmarea unei ideologii produse într-un sistem social dat. De unde teoria producției artistice și similitudinea dintre artă și industrie. Operându-se astfel desacralizarea artei, au fost posibile cele mai oribile aberații în cursul secolului douăzeci, mai ales în Europa, dar și în alte părți de pe glob.

Pe de altă parte, cercetările lui Sigmund Freud au permis apropieri între medicină și filozofie. Deși a rămas în domeniul medical, Freud a experimentat forța tamaduitoare a cuvântului : numind evenimente refulate, persoana le permite accesul la nivelul conștiinței. E ca și cum morbiditatea își schimbă energia și fluiditatea vitală revine. E vorba de două forțe care ar putea defini orice act uman : pulsivitatea vieții (Eros) și pulsivitatea morții (Thanatos).

Gustav Jung, urmaș și adversar al lui Freud, deschide bariera științifică spre mitologie și antropologie, postulând existența unui inconștient colectiv : orice om este depozitarul unei multitudini de arhetipuri active.

El deschide astfel o breșă spre cercetări interdisciplinare de o mare bogăție și diversitate care continuă până azi, amplificându-se.

Frédérich Perls, creatorul terapiei de tip Gestalt, este adeptul unei viziuni globale. El atrage atenția asupra complexității ființei umane. Ca să se simtă bine, omul are nevoie de echilibru la nivel corporal, dar și pe plan social, relational, afectiv și spiritual. Implicat în construcția destinului său, el devine responsabil de viața sa. Orice evoluție presupune ajustări creatoare succesive la toate aceste nivele. Fiecare descoperire reprezintă o nouă poziție din care creația în raport cu sine, cu ceilalți și cu lumea poate continua. Artistul este un caz aparte, care încearcă, spre deosebire de ceilalți, să se adapteze și cu ajutorul operei sale, mărindu-și astfel șansele de reușită.

Orice artist traieste într-o anumita epoca, în sânul unei culturi si se defineste în raport cu cei care l-au precedat. Are nevoie sa cunoasca si sa asimileze trecutul, pentru a se situa fie în continuitate, fie în opozitie cu el. Inspiratia este momentul când o forta interioara îi impune o imagine, o idee, un continut ca un material brut, inform. Este etapa conceptiei. Multi artisti au lasat marturiii despre forta energiei creatoare. S-au simtit datori sa caute cea mai buna materializare a acestei izbucniri intuitive. Realizarea este un proces care mobilizeaza talente complementare : spirit critic si emotii, pasivitate si dinamism, rabdare si agitate, putere si neputinta, animus si anima... Creatorul devine o matrice în dilema : cum va reusi sa se pozitioneze în adâncul fiintei sale pentru a permite operei sa se exprime prin talentele lui omenesti ?

Sa se supuna acestui proces, sa-l accepte, implica riscuri importante.

Primul este acela de a se expune : sa-si expuna limitele, valorile, slabiciunile, secretele, convingerile etc...

Al doilea mare risc se situeaza la nivelul decodajului de catre ceilalti a discursului artistic. Ce imagine transmite opera ? Cine va fi creatorul dupa aceasta experienta ?

As dori sa raspund acestor întrebări cu exemple din propria mea experienta. Inainte de a începe sa scriu cartea « Pomul calator » am trait o perioada de oscilatii între o frica teribila de a ma expune si sentimentul de urgenta : mi se parea ca sosise momentul propice pentru a ma cunoaste mai bine trecând prin aceasta explorare. Am decis deci sa iau o pozitie retinuta fata de emotiile si sentimentele mele, tocmai ca sa le permit sa iasa la iveala. Am trait momente asemanatoare cu receptivitatea unei gestatii. Apoi am gasit pas cu pas un filon de urmat si un spatiu de descoperit. O data începuta lucrarea, am avut momente de îndoiala, de panica, dar si de fericire. Scrisul a fost,



## 12..... Conferințele Bibliotecii ASTRA

pentru mine, o cautare a imaginii adecvate, cea care prinde viața și care corespunde emoției profunde.

Am trăit această perioadă ca pe o aventură, ca un urcus către culmi de bucurie sau ca o coborâre în pesteri dureroase. Mișcările interioare deveneau uneori periculoase, dar aduceau și multe satisfacții. Treptat am găsit un echilibru și am descoperit trăiri noi : eram într-o altă etapă de creștere, mă descotoroseam de unele greutăți din trecut, le neutralizam încărcătura emoțională ori puterea malefică ...

Scrisul m-a ajutat să-mi construiesc o nouă identitate. Cine eram ? Cine doream să devin ? Cuvântul scris mi-a permis să găsesc răspunsuri succesive. Capitolele au constituit tot atâtea etape ale labirintului meu interior. Înaintam către o cunoaștere tot mai profundă. Era nevoie să renunț la unele convingeri și să adopt altele. Treceam prin mici perioade de doliu, adesea dureroase, urmate de « învieri » plăcute. Aveam nevoie de curaj, pe care îl găseam în noua mea meserie și în sprijinul colegilor mei terapeuti. Azi îi încurajez pe pacienții mei să exploreze, prin terapie, toate aceste stări și să găsească în adâncul sufletului lor stabilitatea, supletea, libertatea și, în primul rând, creativitatea.

Am înfruntat și riscul de a mă dezvălui și de a nu fi înțeleasă. Am reușit să-l depășesc. Astăzi « Pomul călător » există, a fost publicat în 2008 la editura Junimea din Iași. Observ destinul lui cu detașare, curiozitate și încredere : sunt în stare să-l privesc ca pe un obiect care nu-mi mai aparține în întregime. Ce le aduce cititorilor mei ? Ce aș putea să mai nuantez în timpul întâlnirilor cu ei ?

Scrisul a fost un demers terapeutic. Gestalt terapia presupune o evoluție creativă. Persoana care caută ieșirea spre o stare de armonie poate face apel la « artistul interior », la inteligența emoțională mai mult decât la

inteligenta rationala, la intuitie si ratiune în egala masura. Dar pasii spre « mai bine » se fac prin experimentare. Ceea ce se exprima în cuvinte trebuie transpus în fapte. Ideile sunt valoroase doar în masura în care se « întrupeaza », fiind validate de realitate. Fara experienta nu se produce schimbarea. Doar ea ne permite sa continuam, sa ne amelioram, sa mergem spre un alt stadiu al personalitatii. Gratie terapiei putem realiza o « sculptura de sine », ne oferim sansa sa ne schimbam, sa traim situatii noi. « Oricine pune emotia înaintea ratiunii este un artist », spune filozoful.

Terapeutul Gestalt practica arta de a ghida persoana spre « copilul interior » spontan si creativ, capabil sa inventeze forme noi de existenta. Dar si spre « Parintele interior » protector ori normativ, care explica limitele, sustine, încurajeaza si protejeaza acest copil.

Poeta belgiana Liliane Wouters a gasit o metafora minunata pentru aceste procese permanente, profunde si uneori dureroase : « schimbarea scoartei ». Fenomenul presupune o marire a sinelui combinat cu o acceptare a deschiderii spre sevele profunde ale vitalitatii. Il putem descoperi pe Dumnezeu în adâncuri.

« Nimic nu-i adevarat. Doar coborâsul  
prin mine, prin ceilalti, în acele locuri  
neviolat, atunci când inima porneste  
din trup în cautarea suflului  
numit pe vremuri Dumnezeu. »

Scopul oricarei schimbari este lucrarea naturii noastre profunde, acolo unde flexibilitatea si receptivitatea ne ajuta sa evoluam, sa crestem, sa ne depasim pe noi însine.

Ceea ce mi se pare cel mai interesant pe parcursul terapiei sunt tocmai schimbarile care se produc în realitatea concreta a vietii, în micile întâmplari

#### **14..... Conferințele Bibliotecii ASTRA**

de fiecare zi. Când omul e deprimat, chiar și condițiile confortabile sunt tratate cu greu. Atunci când e bine, acțiunile cele mai banale (clacatul rufelor, gatitul, munca) pot fi hranitoare pentru ființa profundă, pot deveni momente de plăcere, ca expresii ale vitalității.

Prin terapie se recuperează energia cu care omul poate să-și transforme viața în opera de artă, să iasă din haos și să instaureze o stare de coerență. Veghind totuși să nu devină rigid, să dezlege energiile fără a delira, să danseze mai mult decât să organizeze, să surprindă mai mult decât să se conformeze. Iată un exemplu de urmat : « Artă contemporană, în versiunea ei dionisiacă, este un laborator în care se experimentează forme noi de a fi, de a trăi, de a gândi, de a ne considera corpul, viața, unicitatea ».

Terapeutul își invită clienții să pornescă în căutarea originalității lor, cu ajutorul artistului, dublat de înțeleptul interior. Atunci va avea sentimentul că primește fiecare clipă ca pe un cadou. Atunci va trăi momente care ies din timp și se cuibăresc în adâncul sufletului. Un apus de soare, surâsul unui necunoscut, o piesă muzicală deosebită în culoarul metroului, inocența unei priviri de copil vor fi culese ca niște frânturi de hrană divină pentru suflet.

Artistul din noi este dublu, feminin și masculin în același timp, ființă unificată în sânul căreia vibrează cele două polarități în perfectă armonie. « Ritmul lumii și al vieții este cel al alternanței, al întrepătrunderii lor (...) Ele sunt complementare și fecunde, motoare ale vieții și creșterii, germeni ai evoluției creatoare ».

Creativitatea noastră e izvorul cel mai important de fericire. Cine își descoperă talentul real, cel ce îl poate folosi pentru a crea un echilibru între obligații și predilecții, acela are toate șansele să intre într-o stare de fluiditate, stare în care dificultățile și obiectivele de atins sunt aproape de limite, dar nu le depășesc niciodată. Atunci când reușim să ne exprimăm talentul unic și

personal, sa oferim energie pentru a crea un spatiu propice pentru noi, dar si pentru ceilalti, atunci ne vom simti fericiti. Traind momente de intensa bucurie în prezent, le vom capitaliza si pentru viitor.

Acesta ar putea fi unul din misterele creativitatii : intimitatea legaturii dintre prezentul trait intens si sentimentul ca pentru o clipa am atins Eternitatea.

Bibliografie :

Colette Nys-Masure, Celebrarea cotidianului, Ed. Desclée de Brouwer, 1997

Michel Onfray, Sculptura Sinelui, Livre de Poche, 4225

Moussa Nabati, Fiul si Tatal, Ed. Les Liens qui Libèrent, 2009

Liliane Wouters, Schimbarea scoartei, Ed. La renaissance du livre, 2001

Tal Ben-Shahar, Invataturi despre fericire, Ed. Belfond, 2008

David Servan-Schreiber, Vindecarea stresului, anxietatii si depresiei fara medicamente, nici psihanaliza, Ed. Robert Lafont, 2003