

O pledoarie vibrantă, rebelă și aproape punk  
pentru reabilitarea de urgență a iubirii de sine.

— ELLE

# SCAPĂ-ȚI PIELEA!

DEVINO  
NARCISIST



# FABRICE MIDAL



## Să renaști prin iubire

*Trebuie să înveți să te iubești pe tine însuși – aceasta  
este convingerea mea cu privire la o iubire  
deplină și sănătoasă, ca să rămâi ancorat în tine  
în loc să rătăcești în toate direcțiile.<sup>1</sup>*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Oare am fost un adolescent mai tulburat decât majoritatea? Mă hăituiam câteva întrebări, iar două dintre ele adeseori nu mă lăsau să dorm noaptea: „Ce trebuie să fac cu viața mea?“, urmată inevitabil de o întrebare încă mai profundă, în sens existențial: „În fond, cine sunt eu?“ Cuprins de angoasă, mi se întâmpla uneori să le pun aceste întrebări profesorilor mei. Cu insistență, recunosc. Unul dintre ei, copleșit, mi-a răspuns într-o bună zi: „Dar mai încetează cu narcisismul ăsta!“ Am luat cuvântul acesta ca pe o condamnare.

Amintirea acestui episod mi s-a trezit în mod brutal după niște ani buni, în metrou, când am auzit-o pe o femeie – și ea vizibil copleșită – aruncându-i cu furie fiului ei: „Dar

---

1 Cu excepția cazurilor în care este menționat altfel, mottourile și citatele din autori clasici și canonici sunt redată în traducere liberă în limba română. (*N. trad.*)

mai încetează odată cu narcisismul!“ Puștiul a plecat capul, ca și cum ar fi fost prins asupra faptului.

„Narcisist“ – să fie, oare, o insultă? Ceva în mine, nu știu prea bine ce, îmi dicta să mă împac de urgență cu acest cuvânt dur. Am făcut în felul meu: m-am cufundat într-o carte. De data aceasta, era o operă stranie, cu care mă delectasem în timpul studiilor de filozofie – *Metamorfozele* lui Ovidiu. O operă în versuri, scrisă în primul deceniu al erei noastre de către un poet latin care se hotărâse să retranscrie cele mai importante episoade ale mitologiei greco-romane. Istoria lumii, la vremea lui... M-a cuprins un tremur de plăcere când am regăsit un sens nou în aceste narațiuni care, sub pretextul că povesteau despre zei, decorticau patimile atât de omenești care ne încearcă pe toți.

Am recitat legenda lui Narcis, fără să mă îndoiesc vreo clipă că această lectură avea să stârnească un cataclism în mine și în viața mea. Îmi însușisem modelul impus de dogmă. Acela al unui tânăr orgolios, vanitos, îndrăgostit de propria imagine și pedepsit de către zei pentru a se fi iubit prea mult. Vinovat de a nu fi fost umil. De două ori vinovat – de a se fi considerat vrednic de iubire și de a se fi iubit. Narcisism, narcisist: fără să mă gândesc prea mult, foloseam aceste cuvinte la fel ca toată lumea, cu conotația puternic peiorativă pe care o poartă de secole întregi în vocabularul nostru. Cuvinte urâte. Și totuși...

A fost odată Narcis.

Ce spune legenda? Fiu al unei nimfe, Narcis este înfățișat, la naștere, prezicătorului Tiresias, care prevestește: acest copil va ajunge la adânci bătrâneți dacă nu se va cunoaște

pe sine însuși. Stranie frază... Tiresias era prezicătorul oficial al Tebei. În această calitate, știa precis de templul din Delphi, unul dintre cele mai importante din lumea greacă, cel care adăpostea omphalosul, „buricul pământului“. De altfel, fiica lui slujea acolo ca preoteasă. Mai știa și că pe frontonul acestui templu se evidenția o maximă gravată în piatră, la îndeochiul tuturor: „Cunoaște-te pe tine însuși.“ Popularizată de către Socrate, ea a hrănit toată filozofia greacă. Tiresias, care nu era un contestatar și care se înscria în ortodoxia timpului său, sigur nu și-ar fi arogat puterea de a o contrazice.

De-a lungul copilăriei lui Narcis, se fac toate eforturile pentru ca el să nu se cunoască – în mod simbolic, legenda spune că îi este interzis să se oglindească. An după an, dobândește o frumusețe fără seamăn. Adolescent fiind, toți cei care îl întâlnesc se îndrăgostesc de el. Dar Narcis nu știe nici cine este, nici ce este. Își duce viața ca o rățușcă urâtă și nu se consideră deloc vrednic de iubire. Cum să creadă cuvintele celor îndrăgostiți de el? Nu poate să aibă încredere nici în el însuși, de ce ar avea încredere în alții? Nu bănuiește că este vrednic de a fi iubit, nu este conștient de dragostea pe care o aprinde în inimile tinerilor și tinerelor cărora le întoarce spatele, lăsându-i dezamăgiți, nefericiți. Ameinias, unul dintre cei care suspinau după el, se va da morții prin sabie. Nimfa Echo se va lăsa să piară în văiuți, repetând „Vai, vai“ până când din ea nu va mai rămâne decât vocea.

Într-o zi, Narcis se descoperă. Ca să ne vorbească mai pe înțeles, mitul transpune descoperirea în imagini: pe drumul de întoarcere după o zi de vânătoare, el se apleacă deasupra unui izvor și, pentru prima oară, își zărește

oglundirea în apă. Cine să fie acest tânăr pe care nu îl mai întâlnise niciodată până atunci? Îl privește și îl găsește frumos: își ignora cu desăvârșire propria frumusețe – la fel cum și noi ne ignorăm cu desăvârșire propria frumusețe, cu toate că suntem foarte prompti când vine vorba să o vedem la ceilalți. Narcis petrece zile în șir scrutând această oglindire, admirând-o. O „întâlnește“ și se îndrăgostește de ea. De acest străin care nu este nimeni altcineva decât el însuși. Când în sfârșit se recunoaște, atinge o formă de jubilație și se transformă de îndată într-o nemaipomenită floare albă cu inimă de aur, floarea bucuriei pure, prima care înflorește după ce trece iarna, care îi poartă de atunci numele: narcisa.

Pentru greci, Narcis era o odă veselă închinată renașterii primăverii și înfloririi naturii, vieții. Mult mai târziu, fără îndoială că sub influența teologilor creștini, Narcis este pedepsit de către zei pentru a se fi iubit prea mult. Devine simbolul abominabilei iubiri de sine care atențază la singura iubire recunoscută și validată de ei: iubirea de Dumnezeu. Morala poveștii, așa cum ajunge ea în zilele noastre, este limpede: e periculos să te iubești pe tine însuși. De atunci înainte, Narcis a fost (și rămâne) sistematic acuzat.

Însă moare el cu adevărat? În mitologia greacă, moartea eroilor înseamnă fie anihilarea, fie începutul coborârii lor în infern. Or, nici vorbă de infern în mitul lui Narcis. Splendoarea legendei grecești constă, în realitate, în metamorfoză și renaștere, nu în moarte și dispariție. În îmbobocirea unei flori ce revine în fiecare an, în primele zile ale primăverii și pune capăt iernii, pentru ca natura să înflorească. O floare care este simbol al îmbobocirii vieții.

În plus, o floare cunoscută încă de pe vremea grecilor pentru proprietățile ei medicinale calmante...

Să ne întoarcem de unde am plecat: la profeția lui Tiresias. Ca toți prezicătorii din vremea lui, și el se exprima exclusiv prin aluzii. Sensul real al spuselor sale nu se revelează niciodată de la început – nu este un sens primar, ci unul ascuns, de căutat dincolo de aparențe. Sfătuindu-l pe Narcis să nu se cunoască, el nu îi interzice să se *recunoască* și să descopere omenescul din el, să se dedice frumosului exercițiu „Cunoaște-te pe tine însuși!”. Dimpotrivă, îl pune în gardă cu privire la capcana ferecării într-o identitate fixă („Sunt bărbat, frumos, tânăr, fiu de nimfă...”). Un fel de a ne pune în obezi care ascunde ceea ce suntem cu adevărat, în adâncul nostru, și care împiedică accesul la înțelepciunea simbolizată în profeția lui Tiresias – bătrânețea promisă lui Narcis dacă nu se va fereca.

Legenda lui Narcis nu interzice iubirea de sine. Dimpotrivă, vorbește despre nevoia, chiar despre obligația de a ne întâlni cu noi înșine. De a ne accepta. De a cădea la pace cu propria persoană mai degrabă decât de a rămâne scindați. Când își zărește pentru prima oară oglindirea, pe suprafața apei, Narcis nu se recunoaște: pentru el, reflexia este a unui străin. Lucru curios? Dimpotrivă! Experiența mea în domeniul meditației îmi confirmă că cei mai mulți dintre noi nu se cunosc, își ignoră resursele, talentele, bogățiile interioare, frumusețea. Nu s-au văzut niciodată pentru că nu au învățat să se privească. La fel ca Narcis, care nu își dă seama că acel tânăr vrednic de iubire, acel tânăr după care ceilalți își pierd mințile este chiar el. Își este străin sieși: cum s-o știe? Ne suntem străini nouă înșine. Spunem că este indiferent, îl considerăm

orgolios, când el, de fapt, nu este decât neștiutor. Se descoperă puțin câte puțin, oglindindu-se în apele izvorului. Privindu-se. Se consideră frumos și chiar este; vrednic de a fi iubit, de asemenea. Inima lui începe să se dezghețe. Dobândește capacitatea de a iubi, așadar de a se deschide către lume și de a primi iubire. Se iubește și se transformă.

Narcis, un cuvânt dur? Stranie neînțelegere...

Da, am crezut și eu, ani în șir, că a fi narcisist este o greșală, o eroare, ba încă mai grav decât atât, o pervertire. O frână puternică în calea empatiei și a capacității de a se întoarce către ceilalți. O problemă majoră a vremurilor noastre, care ne-a determinat, pasămite, să ne făurim o societate egoistă, o societate în care se suferă de pe urma depresiei și a deficitului de atenție, în care se moare de burnout și de epuizare – principalele maladii ale timpului nostru, acelea care au înlocuit, în palmaresul mortalității, virusurile secolului trecut.

Hai să cercetăm mai îndeaproape aceste maladii. Fără ochelarii de cal pe care i-am moștenit. O evidență se impune: ele sunt direct legate de autoexploatarea ființelor umane, adică de exploatarea lor de către ele înseși. De orbirea noastră, de incapacitatea noastră de a ne privi, de a ne asculta, de a vedea că trupul și spiritul nostru nu mai țin pasul și strigă după ajutor, cerându-ne odihnă.

Nu am învățat niciodată să avem bunăvoință față de noi înșine, să ne iubim, să ne minunăm. Copil fiind, când eram furios, nimeni nu mă întreba ce voiam *cu adevărat*; îmi spuneau, așa cum li se spune tuturor copiilor: „Du-te în camera ta și calmează-te.“ În gimnaziu, apoi la liceu, nu era vorba niciodată despre „a privi în tine însuși“, ci

mai degrabă despre „a tăcea din gură“. La muncă trebuia să ții pasul, să te plezi pe regulile hiperperformanței. Cu riscul de a te arde, fără să pleci vreodată urechea la tine însuși, fără să te menajezi.

Nu știm nici măcar să ne respectăm: ne disprețuim mereu fără să ne dăm seama. Suntem duri cu noi înșine, cu mult mai duri decât am îndrăzni să fim cu oricine altcineva. Nu ne ascultăm și ne așteptăm să ne asculte celălalt. Nu găsim pacea în noi înșine și ne supărăm pe alții că nu ne dau pace, că nu ne apreciază. Dar oare ne dăm pace nouă înșine? Ne zdrobim și îi zdrobim și pe alții, fără să ne dăm seama. Chiar și atunci când pretendem că sălășluiește în noi spiritul de sacrificiu.

Mitul lui Narcis îmi evocă în mod inevitabil o poveste cu zâne pe care o citeam adeseori când eram copil, *Crăiasa Zăpezii* – una dintre cele mai lungi povești ale lui Andersen, fără îndoială cea în scrierea căreia a fost cel mai inspirat. Eu eram Kay, noi toți suntem Kay, copilul care petrece ore în șir răsând și jucându-se cu vecina lui Gerda, care se înfrupta din viață cu gura plină și pe care toată lumea îl adora. Geloasă pe prietenia lor, primejdioasa Crăiasă a Zăpezii aruncă o vrajă asupra lui, trimițându-i două cio-buri din oglinda ei fermecată – unul în ochi, celălalt în inimă.

Adorabilul copilaș se preschimbă într-o ființă dură și indiferentă, orgolioasă și rea. Distruge trandafirii pe care îi plantase împreună cu Gerda, refuză de atunci înainte să facă oricui până și cel mai mic serviciu. De asemenea, insistă Andersen, devine mai gânditor: „Este inteligent băiatul ăsta“, se spune despre el. Devine orb la frumusețea

lucrurilor simple care îl înconjoară și inima lui, la fel ca a lui Narcis, se transformă într-un sloi de gheață. Nu mai poate să se iubească, nu mai poate să iubească. Până și Gerda îi devine străină.

La capătul unei lungi aventuri, de-a lungul căreia se luptă cu căpcăuni și farmece întunecate, fetița îl izbăvește printr-o lacrimă. O lacrimă care pătrunde drept în inima lui Kay și topește gheața care îl întemnița. Băiețelul izbucnește atunci în lacrimi și aceste lacrimi îndepărtează și cel de al doilea ciob, acela care îl orbea. Kay reîncepe să trăiască. Să iubească.

Noi toți suntem Kay, noi toți suntem Narcis înainte de întâlnirea lui cu el însuși. Avem cu toții inima întemnițată într-o gangă de gheață care ne face duri, care ne izolează în turnul nostru de fildeș, care ne împiedică să îi vedem pe ceilalți la fel cum ne împiedică să ne vedem pe noi înșine.

Orb față de realitate și devenit dur atunci când are inima și privirea înghețate, Kay se zăvorăște de unul singur în carapacea vanității. Atât timp cât nu știe nici să se privească, nici să se recunoască, Narcis este incapabil să iubească. Aidoma lui Kay, plânge atunci când inima lui este atinsă în sfârșit. Iubindu-se, redevine uman. Se întâlnește cu el însuși și se preschimbă în această floare cu inimă galbenă de aur, fremătândă, prețioasă, o inimă veselă. Renaște prin iubire. Se recunoaște. Poate, în sfârșit, să spună da...

## 2

### Răţuşca cea urâtă

*Nu dispreţuiţi sensibilitatea nimănui;  
sensibilitatea fiecăruia este darul său.*

CHARLES BAUDELAIRE

În copilărie, eu nu eram nici Narcis, nici Kay, ci răţuşca cea urâtă, diferită de toate celelalte răţuşte, care nu ştia să facă nimic la fel ca ele, devenind obiectul dojenilor şi al bătăii lor de joc.

Pentru părinţii mei, eram un fel de ciudăţenie a pământului. Mă luau drept un întârziat mintal, dar încercau să se descurce cu ce aveau. Aşa că se luptau în fiecare an să trec clasa şi încetaseră să îmi reproşeze notele dezastruoase. Abia ce ridicaseră din umeri, epuizaţi, când, în clasa a patra, o profesoară a mângălit pe carnetul meu: „A se pedepsi cu severitate, nu se străduieşte destul.“ Nu mă străduiam destul, e adevărat. Încercam un pic să muncesc, însă mereu cu teama de plictiseală. Fără bucurie, fără împlinire.

Încredinţat că eram anormal de vreme ce mi-o tot repetau, îmi pierdusem tot elanul. Mi-era limpede că nu puteam să fac lucrurile mai bine.

De altfel, am avut încă din naștere un soi de handicap: neîndemânarea. Mai târziu am aflat că aveam o tulburare de lateralitate, pe care o am până în ziua de astăzi – nu știu întotdeauna să disting în mod spontan între stânga și dreapta. Nu știam să îmi leg șireturile și depindeam de ajutorul învățătoarei – ceea ce mă umplea de rușine. Nu reușeam nici să mă joc cu mingea împreună cu ceilalți copii: întâi că nu reușeam aproape niciodată să o prind, apoi, în rarele rânduri când reușeam, o aruncam în direcția greșită, făcându-mi echipa să piardă și atrăgându-mi rime răutăcioase din partea băieților. Să învăț să înot a fost un calvar: un prieten al părinților mei, deosebit de răbdător, a petrecut mai multe ore pe zi cu mine, o lună încheiată, până să mă hotărâsc eu să îmi coordonez mișcările brațelor și ale picioarelor. Și toate erau la fel. Nu îmi plăceau jocurile băieților, alergam prost, nu mă amuza deloc să le trag pe fete de cozi și nici să le ridic fustele.

Aș fi făcut orice ca să fiu aidoma colegilor mei de școală, mă învinovățeam teribil, dar eram altfel. Eram diferit. Îmi era rușine să fiu eu. Să fiu acea rățușcă urâtă care avea nevoie să fie luată de mână la nesfârșit ca să reușească să facă ceea ce pentru restul lumii părea atât de firesc. Mă simțeam aproape monstruos pentru că nu îmi puteam imita camarazii, pentru că nu îmi făcea nicio plăcere să alerg și să mă agit. Visam să devin „ca ei“. Aveam sentimentul că greșesc permanent. Nu eram vrednic să exist. Mă percepeam drept singular. Nu înțelesesem că, în realitate, toți suntem singulari.

Ca să mă trezesc a fost nevoie de o privire, chiar la începutul adolescenței mele. Privirea bunicului meu. Eram pasionat de pictură, dar tablourile mele nu prea pasionau