

## VALENCES OF THE COMMUNICATION BY DIARY/JOURNAL AND LETTER

**Larisa Ileana Casangiu, Assoc. Prof., PhD, "Ovidius" University of Constanța**

*Abstract. Forms of communication / correspondence both inner and external, diary and letter are today, although rarely used, extremely necessary for the harmonization with himself and with others. Replacing them with emails diminishes considerably almost all the valences, having, in addition, even harmful effects on enthusiast internauts.*

*Pragmatics, psycholinguistics, sociolinguistics, graphology, traditionally focused on verbal discourse (oral and / or written) are deprived of a valuable material in the case of using only the virtual communication.*

*Article is a pleading for the composition of letters and maintaining a diary (in the traditional manner), investigating their valences.*

*Keywords: diary/journal, letter, e-mail, blog, consequences.*

Jurnalul și scrisoarea<sup>1</sup> constituie forme ale scrierii despre sine care scapă încadrărilor stricte ale teoriei literare în cadrul speciilor (literare), sprijinind, mai ales, construcția romanului, în care apar fie ca pretexte narrative, fie ca documente menite să confere autenticitate scriiturii, fie ca fundal epic sau dramatic al diegezei în care se manifestă personajele și se desfășoară acțiunea, structurându-se, totodată, „în jurul unui proiect de dezvoltare a Eului în miezul experiențelor trăite.”<sup>2</sup>

Taxonomiile având la bază diverse criterii reliefează existența unor numeroase tipuri de jurnal (de viață/intim, de creație, de vise, de împliniri/evenimente pozitive, de stări afective, de monitorizare a evoluției unui proces sau a unei problematice - a unei afecțiuni medicale/traume, a unui comportament etc. - , didactice - „Jurnalul cu dublă intrare”- etc.) și de scrisori (amicale, oficiale, de intenție, de prezentare, comerciale - de cerere de ofertă, de prezentare a ofertei, de comandă, de răspuns la acestea - , metodice, medicale, terapeutice, profilactice, de dragoste etc.).

Atât jurnalul, cât și scrisoarea, pe lângă intenția *tranzitivă*, au o vădită intenție *reflexivă*<sup>3</sup>, detectabilă chiar și în unele tipuri care, la prima vedere, par să nu dezvăluie nimic privitor la trăirile și subiectivitatea individualizatoare/singulară a autorului lor.

Astfel, până și în scrisorile oficiale (spre exemplu, în scrisoarea de prezentare și în cea de intenție), *cine comunică, se și comunică*. Vorbește altora despre sine, transmițând anumite vești, dar are și un dialog cu sine atunci când sortează, ierarhizează, selectează și transmite informații cu privire la propria persoană, filtrând totul prin subiectivitatea sa, conform anumitor năzuințe sau în vederea atingerii unui scop, prin simplul fapt că anumite informații sunt reliefate, edulcorate sau trecute cu vederea...

Atât alcătuirea de scrisori, cât și întreținerea unui jurnal, aflate la îndemâna majorității covârșitoare a populației știutoare de carte, până la masificarea utilizatorilor de Internet și de telefon mobil, erau tehnici răspândite de comunicare (cu alții și cu sine), pentru ca astăzi

<sup>1</sup> Avem în vedere aici accepția comună a termenului, nu particularizările specifice diverselor domenii științifice solicitând stilul oficial-administrativ

<sup>2</sup> Corinne Benestroff, *Scrisul și reziliența*, în vol.: Ionescu, Șerban (coord.), *Tratat de reziliență asistată* (trad. Sofia Manuela Nicolae), Ed. Trei, București, 2013, p. 149

<sup>3</sup> cnf. delimitărilor terminologice precizate de Tudor Vianu, în *Dubla intenție a limbajului și problema stilului*, în: Tudor Vianu, *Arta prozatorilor români*, I, Editura pentru Literatură, București, 1967, p. 11

aproape să cadă în desuetudine, așa cum o relevă o cercetare proprie pe care am întreprins-o, deși despre valențele acestora au scris numeroși psihologi, pedagogi și terapeuți.

În perioada 12-19.04.2014, am chestionat prin interviu un lot de 115 persoane adulte, active/încadrate, cu vârste cuprinse între 20 și 54 de ani, din mediul urban, cu privire la întreținerea unui jurnal și a alcătuirii de scrisori (olografe). Dintre acestea, doar 5 (4,34%) au afirmat că țin un jurnal (doar una consemnând zilnic diverse evenimente, iar două scriind despre evoluția copilului), iar 7 (6,08%) au afirmat că scriu scrisori, dintre care 5 alcătuiesc maximum patru pe an, iar două, frecvent. În una din aceste ultime situații (de scriere frecventă de scrisori), faptul a fost motivat de restricționarea formelor de corespondență de către lege, în condiții de detenție a unei rude a respondentului, iar celălalt caz era justificat prin faptul că respondentul îi scria bunicii sale vârstnice, neutilizatoare de Internet și nevorbitoare de limba română (cerând ajutorul unui translator în acest sens).

Întreținerea unui jurnal (de viață) este o tehnică recomandată de psihologi în diverse scopuri, de la profilaxia anumitor afecțiuni psihice, la îmbunătățirea confortului psihic și chiar inducerea stării de fericire, până la terapia unor afecțiuni.

Experimentele în acest sens vin să ilustreze atât aceste valențe ale jurnalului, cât și superioritatea eficienței scrisului față de cea a defulării prin conversație.

Astfel, Giovanni Fava „a pus la punct o terapie a fericirii care le folosește tuturor acelor care-și doresc cât mai multe sentimente plăcute”<sup>4</sup>, cerându-le pacienților săi depresivi să-și noteze cu precizie fiecare moment de bucurie, contextul în care a apărut și ce emoții îl însoțeau. Întrucât „după zece săptămâni, pacienții lui Fava erau vindecați de tristețea profundă ce pusese stăpânire pe ei. Erau mult mai puțin anxioși și mai mulțumiți de viață decât înainte”<sup>5</sup>, Stefan Klein situează acest jurnal al fericirii în ecuația formulei fericirii, arătând că identificarea clipelor de bucurie „reprezintă o metodă sigură de a lăsa în urmă nefericirea”<sup>6</sup>.

Sincron cu G. Fava, studiile lui J. W. Pennebaker reliefează „rolul major al exprimării asupra funcționării somatice. A scrie 20 de minute timp de trei sau patru zile ar duce la întărirea sistemului imunitar.”<sup>7</sup>

De asemenea, „Progoff a stabilit un protocol de terapie prin redactarea unui jurnal de inspirație jungiană: The Intensive Journal Process. Subiectul dispune de un dosar împărțit în secțiuni (visuri, muncă, familie, relații amoroase, viață interioară etc.), în care poate scrie. Aceste povestiri joacă rolul de fir călăuzitor în cadrul explorărilor, de mediatori între interior și exterior.”<sup>8</sup>

Richard Wiseman, prezentând rezultatele unor cercetări întreprinse de Emmanuelle Zech și Bernard Rime de la Universitatea Louvain din Belgia, arată că, în timp ce „conversația cu privire la un eveniment traumatizant nu are aproape niciun efect, /.../ faptul de a scrie despre acesta poate avea beneficii semnificative”<sup>9</sup>, întrucât, „din perspectivă psihologică, scrisul și

<sup>4</sup> Klein, Stefan, *Formula fericirii. Minunatele descoperiri ale neuropsihologiei de azi* (trad. Lucia Nicolau), Ed. Humanitas, București, 2008, p. 202

<sup>5</sup> ibidem, p. 203

<sup>6</sup> idem

<sup>7</sup> apud Corinne Benestroff, *Scrisul și reziliența*, în vol.: Ionescu, Șerban (coord.), *Tratat de reziliență asistată* (trad. Sofia Manuela Nicolae), Ed. Trei, București, 2013, p. 150

<sup>8</sup> ibidem, p. 152

<sup>9</sup> Wiseman, Richard, *59 de secunde. Schimbă-ți viața în mai puțin de un minut*, Ed. Paralela 45, Pitești, 2012, p.19

conversația sunt foarte diferite. Discuțiile pot fi adeseori nestructurate, aleatorii, chiar haotice. În schimb, scrisul încurajează crearea unei linii a povestirii și a unei structuri care îi ajută pe oameni să găsească sensul celor întâmplate și să caute o soluție. Pe scurt, conversația poate spori o confuzie, în timp ce scrisul oferă o abordare mai sistematică, bazată pe soluții”<sup>10</sup>.

Valorificând apoi rezultatele unei cercetări din domeniul psihologiei recunoștinței, efectuată de Robert Emmons și Michael McCullough, același autor arată că „subiecții care și-au exprimat recunoștința au fost mai fericiți, mult mai optimiști cu privire la viitor, mai sănătoși fizic și chiar au exersat mult mai mult”<sup>11</sup>, comparativ cu cei care au consemnat aspecte supărătoare și cei care au notat simple evenimente de-a lungul săptămânii.

De aici, în ideea de a ajunge la starea de *fericire*, a decurs recomandarea de a consemna acele aspecte pentru care suntem recunoscători.

În același scop, Timothy J. Sharp recomandă, drept cale *spre fericire* (a șaisprezecea, din cele o sută, pe care le propune): *Ține un jurnal al evenimentelor pozitive*<sup>12</sup>, în care ar trebui consemnate lucrurile bune care s-au întâmplat în viață în fiecare zi: „Ai nevoie doar de un stilou și o hârtie și tot ce trebuie să faci este să scrii în fiecare seară 3-5 lucruri bune care s-au întâmplat în acea zi”<sup>13</sup>, arătând că atunci când acest lucru pare o adevărată încercare, o „luptă”, „acest exercițiu este chiar mai important și va oferi cu adevărat un impuls pentru fericirea și bunăstarea ta”<sup>14</sup>.

În opinia acestui psiholog și fondator al *The Happiness Institute* (în Sidney), „evenimentele” pot fi constituite și din interacțiunile pozitive cu oamenii întâlniți în acea zi, din lucrurile productive desfășurate, din ceea ce ai învățat sau din momente în care te-ai simțit fericit.

Ca modalitate de schimbare benefică a destinului personal, și Peggy McColl, între factorii *de iluminare* (al șaselea), recomandă întreținerea unui jurnal – *Jurnalul iluminării*, în care „notele scrise în el sunt succinte și împărțite distinct în gânduri emoții, convingeri și acțiuni pozitive și respectiv negative, astfel încât să te ajute să recunoști cu ușurință eventualele obișnuințe emoționale negative pe care le ai”<sup>15</sup>. Autoarea motivează recomandarea de a consemna inclusiv aspectele/trăirile negative prin faptul că „scopul jurnalului nu este de a-ți revela gândurile și sentimentele distructive pentru a-ți crea o stare de vinovăție, ci doar de a-ți reaminti de angajamentul tău de a renunța la aceste obișnuințe și de a le înlocui cu altele, pozitive”<sup>16</sup>.

Și *tehnica listelor* poate fi subsumabilă jurnalului, presupunând prolepse și analepse, ceea ce face ca jurnalul cu activități proiectate să beneficieze atât de recitiri (în vederea bifării activităților deja realizate și a identificării celor ce urmează să fie îndeplinite), cât și de o reflecție cu privire la conținutul acțiunilor consemnate, eventual la consecuția logică/cronologică/spațială în care s-ar putea realiza. Printre cei mai timpurii utilizatori ai acestui procedeu, „Benjamin

<sup>10</sup> ibidem, pp. 19-20

<sup>11</sup> ibidem, p. 21

<sup>12</sup> Sharp, Timothy J., *100 de căi spre fericire. Un ghid pentru oameni ocupați* (trad. Gabriela Mărășescu), cap. 16. *Ține un jurnal al evenimentelor pozitive*, Ed. Trei, București, 2011, p. 46

<sup>13</sup> idem

<sup>14</sup> idem

<sup>15</sup> Peggy McColl, *Schimbarea destinului personal. Controlează-ți emoțiile și atrage către tine viața la care visezi!*, Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2011, p. 200

<sup>16</sup> idem

Franklin a folosit cu succes tehnica aprecierii succeselor cu mult înainte de apariția psihologilor. /.../ Întâi și-a făcut o listă cu 13 obiective virtuozose, precum cumpătarea («Nu mânca prea mult»), ordinea («Fiecare obiect la locul lui, fiecare treabă la timpul ei»), moderația («Evită extremele») și hărnicia («Fă întotdeauna ceva folositor»). /.../ În fiecare săptămână se concentra pe o anumită virtute, iar la sfârșitul fiecărei zile însemna /.../ dacă o încălca. Franklin și-a redus treptat obiceiurile proaste și și-a creat un nou mod de viață<sup>17</sup>.

Până și *Ghidul succesului pentru lezeși* conține implicit recomandarea de a ține un jurnal, chiar dacă, explicit, se indică doar elementele care trebuie consemnate („tabloul ideal”, obiective, obiective sub formă de afirmații, planul pentru fiecare obiectiv major, strategiile în vederea atingerii fiecărui obiectiv, vocația/chemarea, scopul etc.)

În psihoterapie, subiectul este îndemnat să scrie scrisori, în funcție de etiologia bănuită a problemei cu care se confruntă acesta, atât către cei aflați în viață, cât și către defuncți (părinți, frați/surori, prieteni, adversari, torționari, competitori, parteneri, iubiți etc.), dar și către propria persoană vizualizată fie în trecut, fie în viitor (adresându-se Eului prezent), fie în prezent. Este încurajată exprimarea tuturor emoțiilor și trăirilor, de la furie, indignare, teamă, revoltă, frustrare, până la recunoștință și grațitudine. Se mizează aici pe rolul catabasic și cel cathartic al acestor tipuri de scrieri.

Că atât jurnalul, cât și scrisoarea<sup>18</sup> se pot constitui în scrieri-tratament atât pentru maladii ale sufletului, cât și pentru maladii somatice, a fost dovedit științific prin numeroase experimente, dar aceste practici au și virtuți profilactice, întrucât „cu cât este mai ridicat nivelul de expresivitate, cu atât sunt mai diminuați factorii de risc. Punerea în cuvinte a emoțiilor și sentimentelor va influența instaurarea procesului de reziliență.”<sup>19</sup>

Sintetizând, în punct de vedere psihologic, *cel mai adesea, funcțiile scrierii sunt protectoare (în timpul șocului), eliberatoare (după șoc), reparatoare (după perioade de latență), uneori simultan.*<sup>20</sup>

Însă aceste scrieri despre sine, totodată, „structurează achiziția cunoștințelor: elevi și profesori redactează lucrări în care își prezintă genealogia, itinerarul profesional, proiectul”<sup>21</sup>, practica aceasta fiind răspândită în Canada, în special în domeniul asistenței sociale.

Din păcate, nici comunicarea prin intermediul blogului, nici cea prin e-mail, nu echivalează, prin valențele pe care le dețin, comunicarea prin jurnal și scrisoare.

Punctele-forțe ale comunicării virtuale (transmiterea lor cvasiinstantanee, costurile mici, economia de mijloace și lizibilitatea) se dovedesc minore prin comparație cu cele ale tradiționalelor scrisori și ale jurnalului.

Deși, aparent, blogul este similar jurnalului, opțiunea noastră se îndreaptă pentru scrierea în acesta din urmă, întrucât comunicarea prin intermediul blogului, dat fiind faptul că poate fi „vizualizată” de un număr uriaș de internauți, presupune, în majoritatea covârșitoare a situațiilor, o anumită selecție riguroasă a conținuturilor postate sau, dimpotrivă, un anumit

<sup>17</sup> Dr. Howard S. Friedman, *Autovindecarea și personalitatea. De ce unii rămân sănătoși, iar alții sunt învinși de boală* (trad. Felicia Popovici și Camelia Gârbea), Ed. Humanitas, București, 2006, p. 196

<sup>18</sup> Cu precăderea cea *terapeutică*, utilizată în psihoterapie, care nu necesită expedierea, dar și cele amicale

<sup>19</sup> Corinne Benestoff, *Scrisul și reziliența*, în vol.: Ionescu, Șerban (coord.), *Tratat de reziliență asistată* (trad. Sofia Manuela Nicolae), Ed. Trei, București, 2013, p. 150

<sup>20</sup> apud ibidem, pp. 155-158

<sup>21</sup> ibidem, p. 152

teribilism, în orice caz, o doză de artificialitate, care nu se justifică în comunicarea prin jurnalul tradițional, intim, destinat doar uzului personal.

Utilizarea e-mailului pentru a transmite „scrisori” este din ce în ce mai rară, dat fiind faptul că cine are acces la Internet la îndemână (de exemplu, prin telefonul mobil sau la serviciu), fie apelează la *chat*, fie postează diverse informații în cadrul rețelelor de socializare, fie transmite simple compoziții, toate acestea fiind adesea consemnate succint, cu abrevieri, uneori cu suprimarea instrumentelor gramaticale, aproape codat<sup>22</sup>. Când corespondența este frecventă, nu se justifică realizarea unei scrisori, având în vedere elementele pe care aceasta le presupune, inclusiv structura oricărei compunerii. Prin urmare, elaborarea mesajelor transmise electronic nu comportă aceeași structurare ca elaborarea celor olografe sub formă de scrisoare, nu solicită neapărat introspecția și aducerea la zi a unor evenimente desfășurate într-o perioadă îndelungată de timp (de regulă!), nu solicită nici grija pentru caligrafie și ortografie corectă, nu sunt prea cronofage (pentru a lăsa loc gândurilor să caute expresia cea mai potrivită redării în scris), nu poartă amprente ale autorului și, deocamdată, nici parfumul lui, și nici elemente din care să bănuim că i-a făcut plăcere să scrie, sau că, dimpotrivă, a scris că n-a avut încotro!...

Totodată, utilizarea tastaturii solicită superior motricitatea degetelor, uneori până la îmbolnăvirea articulațiilor falangelor, dar și a ochilor, prin captarea privirii și expunerea la lumina ecranului, vorbindu-se chiar despre „sindromul privitului la computer”.

De asemenea, cercetările precizate de Gabriela Elena Chele, în teza sa de doctorat intitulată *Utilizarea îndelungată a calculatorului la copii și adolescenți: factor de risc sau condiție premorbidă*, arată că utilizarea calculatorului poate constitui un important factor de risc pentru obezitate, poate favoriza apariția crizelor epileptice (de epilepsie fotosenzitivă, determinată de „licăririle frecvente” sau de imaginile rapide luminoase), a tulburărilor hipnice (reducerea duratei de somn, coșmaruri), a tulburărilor emoționale (anxietate, iritabilitate, toleranță scăzută la frustrare, până la depresie, tensiune interioară, nerăbdare, neliniște), a tulburărilor de comportament (retragere socială, introversie, agresivitate verbală sau fizică, comportament exploziv iritant atunci când i se cere să facă altceva). Totodată, s-a constatat că odată cu sporirea numărului „prienilor electronici” la utilizatorii de calculator, se diminuează relațiile de prietenie (ale acestora) care implică interacțiunea socială<sup>23</sup>.

Prin opoziție, până acum, nu se cunoaște niciun efect negativ al scrisului olograf, chiar când este excesiv, așa cum se poate constata la scriitorii extrem de fecunzi literar, care nu au deținut nici măcar o mașină de scris, adesea ei bucurându-se de sănătate și de longevitate, chiar când speranța de viață nu era deloc satisfăcătoare. În acest sens, investigarea situației autorilor de jurnal de viață, ar putea valida concluziile la care am ajuns.

În literatura română români, există foarte mulți autori de jurnal (Titu Maiorescu, Mircea Eliade, Gala Galaction, Mihail Sebastian, Liviu Rebreanu, Nicolae Steinhardt, Pericle Martinescu, Marin Sorescu, Marin Mincu, Mircea Cărtărescu, Mariana Șora etc.), însă având conștiința dedublării eului și interesul publicului nu atât pentru frumos, cât pentru „adevărat”, în cazul unei astfel de scrieri, ceea ce ar fi trebuie să fie jurnal intim, fiind destinat tiparului, s-a

<sup>22</sup> Excepție fac, de regulă, scrisorile oficiale, dar și acestea comportă o anumită schematizare.

<sup>23</sup> apud

[http://www.umfiasi.ro/ScoalaDoctorala/TezeDoctorat/Teze%20Doctorat/Rezumat\\_Gabriela\\_Elena\\_Chele.pdf](http://www.umfiasi.ro/ScoalaDoctorala/TezeDoctorat/Teze%20Doctorat/Rezumat_Gabriela_Elena_Chele.pdf)

distanțat de viața autentică și a pătruns în ficțiune<sup>24</sup>. Astfel, deși sub aspect teoretic este cunoscută demarcația între jurnalul de viață/intim și cel de creație, adeseori este imposibil de etichetat practic, tranșant, fără dubiu, un jurnal ca fiind de viață sau de creație, mai cu seamă când realitatea textuală o concurează pe cea social-istorică (atestată de documente de stare civilă) sau când, dimpotrivă, realitatea cotidiană frizează absurdul!

În ciuda conștientizării posibilității estetizării până la contrafacere a biografiei prin jurnal, chiar și în aceste condiții, unele dintre valențele jurnalului se păstrează inalterate, dat fiind faptul că anumiți autori de lucrări de psihologie practică recomandă, drept mijloc de echilibrare psihică, imaginarea (reiterarea/rescrierea) evenimentelor de peste zi care ne-au afectat, așa cum am fi vrut să decurgă!

O situație aparte, care poate constitui obiectul unui **studiu de caz**, o prezintă **Radu Beligan**, personalitate marcantă a vieții culturale autohtone, actor care la peste 95 de ani încă interpretează diverse roluri (în teatru și în spoturi publicitare), la longevitatea sa activă, rod, cu siguranță a numeroși factori, contribuind, credem, și apelul la jurnal și la scrisoare<sup>25</sup> (alături de exercițiul lecturii, de bonomie, de preocupările artistice, de abordarea cu umor a vieții, de cumpătare etc.)

Opțiunea pentru întreținerea unui jurnal este dovedită fără putință de tăgadă prin consemnările pe care le face Radu Beligan, dintre rândul cărora se constituie volumul *Între acte*<sup>26</sup>, iar valențele scrisorii și, implicit, opțiunea pentru această formă de comunicare este motivată aparent afectiv, autorul surprinzând însă un aspect pe care îl comportă această formă de comunicare, pe care psihoterapeuții, în general, îl trec sub tăcere: „Scrisorile pe care le primim și cele pe care le scriem joacă în viața noastră un mare rol. / Ele au o influență considerabilă asupra acțiunilor noastre, asupra gândurilor noastre, prin simplul fapt că le recitim. Recitim, aproape întotdeauna, scrisorile pe care le trimitem și le recitim de două ori, de trei ori, de zeci de ori (sic! - n.n.) pe cele ce ne sunt adresate. / N-am îndrăzni niciodată să-i punem pe ceilalți să repete de două, trei, de zeci de ori ceea ce ne-au spus - și ceea ce am spus noi înșine nu vom mai repeta, poate, niciodată.”<sup>27</sup>

Astfel, posibilitatea recitirii scrisorii, dar și a jurnalului, este menită nu doar să realizeze aducerea aminte, ci și să reitereze o anumită stare de spirit, influențând gândirea și acțiunile.

Însemnările *Între acte* ale lui Radu Beligan nu reprezintă o simplă scriere confesivă, ci un strălucit jurnal de viață și de creație, cu alură de roman postmodernist, având multiple valențe estetice, formative și filosofice. În plus, prin funcția cathartică și prin umorul care străbate scriitura, se poate realiza atât profilaxia, cât tensiunea oricărei tensiuni psihice.

Cartea se constituie deopotrivă și într-o pledoarie pentru lectură, pentru cultură, pentru dialogul și cunoașterea de sine, într-o *meta-ars dramatica*, redând atât pulsația artistului preocupat de arta și de desăvârșirea sa, crezul său artistic, cât și reflecții asupra altor arte și

<sup>24</sup> așa cum demonstrează Eugen Simion, în cele trei volume ale lucrării *Ficțiunea jurnalului intim* (Ed. Univers Enciclopedic, București, 2001)

<sup>25</sup> Pericle Martinescu și Mariana Șora și mulți alți scriitori cunoscuți ca autori de jurnal, s-au bucurat de longevitate, dovedind, în genere, aceleași preocupări față de actul creator și față de scris, împărtășind astfel același crez artistic.

<sup>26</sup> „Aceste însemnări sunt desprinse dintr-un blocnotes în care ani de zile consemnez observații care răspund nevoii de proprie cunoaștere, de dialog cu mine însumi și de aducere aminte.”, mărturisește autorul în Prefața volumului menționat (Radu Beligan, *Între acte*, Ed. Allfa, București, 2014, p. 9)

<sup>27</sup> Radu Beligan, *Între acte*, Ed. Allfa, București, 2014, p. 166

asupra menirii acestora. De altfel, reflecția profundă este exprimată/sugerată în fiecare filă a volumului și redată într-un limbaj artistic, într-un stil expresiv, elevat, plastic, surprinzând plăcut sensibilitatea în ansamblul ei, dar mai cu seamă, încântând receptarea imaginilor artistice amprentante pe care le induce.

*Ochiul generos al estetului își relevă frumusețea din priviri în redarea aureolară a unor portrete (George Vraca, Sică Alexandrescu, Eugen Ionesco, Victor Eftimiu, Victor Ion Popa, Ion Iancovescu, Alexandru Finți, Radu Popescu, Alexandru Giugaru, Jean-Louis Barrault, Toma Caragiu etc.).*

Dimpotrivă, când marele om de cultură, în calitatea sa de decident la Teatrul Național, deținută timp de peste două decenii, trăiește mici dezamăgiri, are mâhniri și abordări neprietenești, chiar malițioase, aceste neplăceri sunt consemnate succint, fără divulgarea identității autorilor, cu detașare, dar și cu o oarecare înțelegere, care conține o vagă empatie față persoanele în cauză. Uneori, chiar uimirea în fața reacțiilor nocive ale unor confrăți de breaslă sugerează că eul narator nu simte nici indignare, nici revoltă, nici măcar ceva înrudit cu aceste stări!

Cartea conține implicit și explicit și o pledoarie pentru consum cultural, mai cu seamă prin lectură, teatru și film, deși se dezice de invitația la „cultură” pe care o formulează: „Vreți să fiți în imediata apropiere a unor oameni „interesati”, pe care nu-i întâlniți în fiecare zi sau pe care vi se pare numai că-i cunoașteți? Vreți să călătoriți pe meleaguri străine sau prin locuri familiare, dar, la drept vorbind, nu îndeajuns de bine explorate? Vreți să luați parte la întâmplări neobișnuite ori la aventurile unui cotidian în a cărui înlănțuire se află însăși existența dumneavoastră? Ei bine, dacă doriți ceva din toate acestea, adresați-vă cu încredere cărților, teatrului, cinematografului – ele nu vă vor dezamăgi.”<sup>28</sup>. Dezicerea artistului, motivată de faptul că o asemenea invitație „reprezintă un prospect al leneviei, o accepție frivolă, parțială și stearpă a marilor virtuți ale gândirii sensibilizate”<sup>29</sup>, se face recunoscând valențele superioare ale produselor artistice: „Nici romanul, nici piesa, nici filmul nu-s ferestre de la care privim lumea din afara noastră, excursii pentru satisfacerea curiozității, pentru lăcomia informației, pentru bucuria pupilei, ci **plecări spre noi înșine, deschideri de perspectivă spre universul lăuntric, ocazii unice de a ne cunoaște și de a ne recunoaște printre atâtea întâmplări, idei, sentimente care vin, pleacă și se uită.**”<sup>30</sup>[s.n.]

Afirmația aceasta este convergentă cu rațiunea pentru întreținerea unui jurnal, pentru scrierea de scrisori, și justifică, într-un mod aparte, bogatul univers gnoseologic al artistului, profunzimea reflecțiilor sale.

Într-un stil elevat, expresiv, plastic, străbătut uneori de umor, dar și de oralitate, jurnalul *Între acte* al lui Radu Beligan relevă latura sapiențială a artistului care străbate glorios istoria.

Numeroase personalități naționale (G. Călinescu, Liviu Rebreanu, Camil Petrescu, Victor Eftimiu, Victor Ion Popa, Alexandru Giugaru, Toma Caragiu ș.a.), dar și internaționale (Eugen Ionesco, Jean-Louis Barrault, Salvator Dali ș.a.), cunoscute de Radu Beligan și în vecinătatea artistică cărora se situează, precum și recunoașterea de care se bucură, îi conferă statutul e *cetățean al lumii*, putând constitui o paradigmă demnă de urmat.

<sup>28</sup> ibidem, p. 238

<sup>29</sup> idem

<sup>30</sup> idem

Rezumând, jurnalul și scrisoarea se constituie în factori de progres personal și profesional, având multiple valențe în plan psihic, intelectual, spiritual, dar și în planul fizic, al manifestărilor somatice. Scrierea lor are funcții diverse (după cum am arătat mai sus), de la cele profilactice pentru anumite afecțiuni, până la cele terapeutice, intrând în formula succesului sau a fericirii, poate chiar a longevității (?!), reprezentând, totodată, exerciții filosofice, stilistice și de restructurare mentală întru ordonare și autodisciplinare pozitivă.

Funcționând la fel de bine și în instruirea instituționalizată și în autodidaxie, prezentând avantajul că se află la îndemâna tuturor știutorilor de carte și presupunând costuri minimale, întreținerea unui jurnal și alcătuirea de scrisori s-ar cuveni să intre în practicile curente, pentru că, parafrazându-l pe Blaise Pascal, chiar și în cazul în care valențele lor n-ar fi în totalitate cele identificate, neavând efecte nocive, alocându-le puțin timp zilnic, dacă nu avem prea mult de câștigat, în niciun caz nu avem ce pierde!

### **Bibliografie**

- Allen, Mark, *Ghidul succesului pentru leneși*, Ed. Mix, Brașov, 2009
- Beligan, Radu, *Între acte*, Ed. Allfa, București, 2014
- Benestroff, Corinne, *Scrisul și reziliența*, în vol.: Ionescu, Șerban (coord.), *Tratat de reziliență asistată* (trad. Sofia Manuela Nicolae), Ed. Trei, București, 2013, pp. 148-162
- Friedman, Howard S., *Autovindecarea și personalitatea. De ce unii rămân sănătoși, iar alții sunt învinși de boală* (trad. Felicia Popovici și Camelia Gârbea), Ed. Humanitas, București, 2006
- Gheorghe, Virgiliu, *Efectele televiziunii asupra minții umane*, Ed. Evanghelistos, București, 2006
- Klein, Stefan, *Formula fericirii. Minunatele descoperiri ale neuropsihologiei de azi* (trad. Lucia Nicolau), Ed. Humanitas, București, 2008
- McColl, Peggy, *Schimbarea destinului personal. Controlează-ți emoțiile și atrage către tine viața la care visezi!*, Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2011
- Simion, Eugen, *Ficțiunea jurnalului intim*, vol. I-III, Ed. Univers Enciclopedic, București, 2001
- Sharp, Timothy J., *100 de căi spre fericire. Un ghid pentru oameni ocupați* (trad. Gabriela Mărășescu), Ed. Trei, București, 2011
- Vianu, Tudor, *Dubla intenție a limbajului și problema stilului*, în: Tudor Vianu, *Arta prozatorilor români*, I, Editura pentru Literatură, București, 1967, pp. 11-19
- Wiseman, Richard, *59 de secunde. Schimbă-ți viața în mai puțin de un minut*, Ed. Paralela 45, Pitești, 2012 (trad. Aurelia Ciobanu)

### **Surse web**

[http://www.umfiasi.ro/ScoalaDoctorala/TezeDoctorat/Teze%20Doctorat/Rezumat\\_Gabriela\\_Elena\\_Chele.pdf](http://www.umfiasi.ro/ScoalaDoctorala/TezeDoctorat/Teze%20Doctorat/Rezumat_Gabriela_Elena_Chele.pdf)