

JACQUES SALOME

Curajul de a fi tu însuți  
Arta de a comunica conștient

JACQUES SALOME este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la Ecole pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile” de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Universite de Lille III.

Jacques Salome dorește să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare ce se predă în școli și crede în responsabilizarea individului în vederea creării unor relații sănătoase, printr-o comunicare activă.

Și-a început cariera în domeniul relațiilor interumane pornind de la cercetările și lucrările ce aparțin curentului psihologic umanist, reprezentat de Carl Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergând pe direcția propusă de Milton Erickson, pentru care inconștientul este un rezervor de resurse, și nu o componentă întunecată a psihicului, în primele sale cursuri de formare, Jacques Salome a folosit tehnici corporale cum ar fi *Rebirth*, bioenergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experiențe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltând concepte și instrumente proprii. Astfel ia naștere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Scopul demersurilor sale pedagogice și educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecția personală și maturizarea, de a declanșa trezirea conștiinței și luarea de poziție față de sine și față de ceilalți. Punctul de plecare este exprimarea personală. A format pînă în prezent peste 40000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți. A ținut conferințe și cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Quebec, Elveția, Insulele Reunion.

Este autor a peste 30 de cărți, coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu, teoretician în cadrul Asociației pentru Comunicare Relațională prin Ascultare Activă. Cărțile sale au fost traduse în 27 de limbi, inclusiv în limba română (*Vorbește-mi, am atîtea să-ți spun, Dacă m-as asculta, m-as înțelege*, apărute la editura Curtea Veche).

## Prefață

Dacă omul este o trestie gînditoare, conform dictonului consacrat, omenirea este pe cale să devină o rețea gînditoare, iar acest proces ne obligă mai mult ca niciodată să reflectăm la buna funcționare a sistemului pe care se bazează: comunicarea.

La fel cum există sisteme precum cel circulator, respirator sau nervos care asigură buna funcționare a vieții interne a organismului uman, tot astfel ne putem imagina existența unui sistem însărcinat cu buna funcționare a acestui corp colectiv care este într-o oarecare măsură organismul exterior al omului integrat în societate — un sistem constituit din legi care, în măsura în care sînt cunoscute și

aplicate, asigură echilibrul grupului și, prin extensie, al speciei sau, dimpotrivă, îl destabilizează. Acest sistem este comunicarea.

Societatea este constituită din legături de schimb și din ritualurile care le guvernează. Cunoașterea acestora face obiectul de studiu al psihosociologiei și tocmai de aceea Jacques Salome, care și-a câștigat o bine meritată reputație în acest domeniu, ne poate ajuta să-l înțelegem, oferindu-ne prețioasa sa contribuție. Dar orice formă de cunoaștere a omului este și un permanent omagiu adus frumuseții, iar Jacques Salome are darul de a se lăsa cuprins de această „stare poetică” care face din opera sa creația unui artist vizionar.

Formator în relațiile interumane, el este pentru epoca noastră un „profet social” ale cărui scrieri inspirate încearcă să ne dezvăluie mecanismele vieții omului pentru care comunicarea este o necesitate. De la un asemenea inițiator în universul relațional așteptăm să elaboreze o teorie și o metodologie asupra comunicării conștiente la care ar trebui să recurgem pentru a pregăti să trăim mai bine, întru încununarea rețelei gânditoare.

Proiect comun întregii specii, rețea țesută din informații, din ființe umane care stabilesc legături între ele, este de o importanță primordială să punem și să consolidăm bazele acestei științe, a se citi ale acestei arte care este comunicarea, *la în-demîna tuturor*, pe scurt, să enunțăm un ansamblu de reguli menite să „traseze autostrăzile drepte ale informației”...

Cum omul prin natura sa nu este menit singurătății, ci vieții în grup, el s-a confruntat încă de la început cu necesitatea de a crea, în acest vârtej al diferențelor, structuri și reguli care să respecte drepturile fiecăruia. Jacques Salome ne inițiază în descoperirea acestor reguli și legi făcându-ne martorii propriei sale dezvoltări și confidenții experiențelor sale.

Dincolo de aceasta, avem în față mai mult decît o teorie, o metodologie practică, o disciplină a transformării care, pentru a comunica în mod conștient, pare să ceară tuturor vigilență și hotărîre.

Buddhismul ne-a învățat, prin practica Vipassana de exemplu, cum să evoluăm transformînd respirația într-un act conștient; Jacques Salome ne propune o disciplină oarecum identică, transformînd sistemul de comunicare de la nivelul angrenajului social într-un demers conștient.

Fără îndoială că avem de-a face cu o întîlnire pe prim rang, pe care, la începutul celui de-al treilea mileniu, ar fi bine să nu o ratăm, și pe care editura Relie avea datoria de a o expune. Ce alt ambasador mai bun ar fi putut găsi pentru deschiderea acestei noi colecții menite să difuzeze valorile conștiinței în toate domeniile de activitate și de reflecție a omului social, decît cel care și-a consacrat viața răspîndirii acestor valori și care a știut să emoționeze atîția și atîția oameni aflați în căutări.

În această eră de tranziție, trebuie să înțelegem sau să re-înțelegem „apelul lansat prin mii de santinele”; aici este cel al unui „însoțitor al marilor treceri” și dacă este vorba despre curajul de a fi tu însuți, este vorba și despre demnitatea, mai subtil transmisă, de a fi celălalt din sine. Pentru cei care uneori caută prea departe drumul spre caritate, această invitație la comunicarea conștientă poate foarte bine să deschidă drumul „noilor comunicatori”.

YVAN AMAR

*Pentru fiecare dintre noi,  
 Fiecare cale de căutare personală  
 Dispune de un loc în spațiul-timp din Univers.  
 Fiecare existență are de jucat un rol  
 În marca coregrafiei cosmice a istoriei omenirii.  
 Fiecare drum al vieții, întins între cer și pământ,  
 Trasează volute și arabescuri,  
 Tornade sau circumvoluțiuni mișcătoare,  
 Supus fiind aspirațiilor contradictorii  
 între ancorare sau înrădăcinare, elan sau zbor.  
 Rătăcirile noastre oscilează între înaintare către ceilalți,  
 Și retragere, întoarcere sau concentrare asupra sinelui.  
 Ne căutăm prin salturi succesive,  
 Trei pași înainte și uneori doi înapoi  
 Atunci când nu trebuie să facem un salt lateral.  
 Căutarea nesfârșită a ce e mai bun în sine se învîrte  
 în enclava libertății oferite fiecăruia  
 între datorie și credit, ușurare și autonomie,  
 La limita dintre definit și nedefinit,  
 Dintre trecut și viitor,  
 între răsăritul și apusul fiecărei ființe.*

## Introducere

Orice demers spiritual ne îndeamnă mai întâi la purificare și la dezvăluire, ne invită să postim cu inima și să ajunăm cu sufletul. Chiar dacă impune renunțarea la iluzii, el nu ne scutește de o muncă de arheologie personală, adică de o meditație asupra trecutului nostru, asupra fidelităților, repetițiilor și moștenirilor noastre. Și nu ne ferește de o clarificare a convingerilor noastre, de o explorare a capcanelor și neînțelegerilor care ne leagă de mâini și de picioare sau ne pun bețe în roate în relațiile cu celălalt sau cu noi înșine. Are la bază o perioadă de ucenicie, pentru a ne da repere solide și puncte de ancorare ferme, pentru a ne ajuta să ne situăm în labirintul numeroaselor solicitări ale vieții contemporane.

Să ne dăm seama de posibilitatea unei comunicări relaționale sau să comunicăm conștient: în această carte este vorba tocmai despre asumarea responsabilității pentru a conștientiza și a ne angaja în relații mai deschise.

Mi-am dorit să ofer câteva borne pornind de la parcursul meu și de la cel al ființelor care mi-au marcat viața.

Pentru că setea de semnificație care ne stăpînește în anumite momente ale vieții se înșală adesea și poate fie să se as-tîmpere cu băuturi gustoase și mieroase, dar îmbătătoare și toxice, fie să se stingă în răspunsuri excesive.

Dacă prosperitatea se atinge printr-o împlinire interioară, atunci această împlinire trebuie totuși să se poată transpune într-o experiență a cotidianului țesută și amalgamată dintr-o rețea de relații active și creatoare cu sine și cu ceilalți.

În același timp, orice demers spiritual, fondat deopotrivă pe aspirația la transcendență și pe nevoia de aprofundare, ne conduce către dezgolire. Ne paște riscul unui șoc și al unei în-tîlniri dureroase și bulversante cu propria nuditate psihică. Această aventură ne confruntă cu lipsurile noastre afective, cu excesele noastre, cu vidul de identitate, cu apăsarea certitudinilor, cu dorințele și lacunele noastre, cu insignifianța valorilor noastre, cu golurile și carențele noastre, dar în același timp cu hăul din noi și monștrii noștri interiori, pentru a ne putea deschide — aceasta este speranța care mă animă — către o întâlnire cu această parte de divinitate care își cere dreptul la integrare în totalitate.

În aceste momente de instabilitate de durată sau tranzitorie care caracterizează orice schimbare, este de dorit și chiar necesar să căutăm repere valide și verificate, pentru a ne menține la suprafață, ancorați pe linia noastră. Repere demne de acest nume care, fără să ne dicteze pasul următor, să ne fie borne pentru necesitățile drumului, lumini care să ne ajute să păstrăm drumul bun, fără a ne stînjeni totuși „căutarea” și elanul întrebărilor. Cu atît mai mult cu cît în jurul aspirației la înălțare spirituală mișună amenințările: boala idealismului, decolarea nu întotdeauna controlată către stări de conștiință diferite, sau aterizările forțate pe nisipurile mișcătoare ale cotidianului sec. În acest sfîrșit de secol, mondializarea galopantă și expansiunea vertiginoasă a rețelelor de comunicații în toată lumea ne împing — și pe copii și nepoții noștri încă și mai mult — spre a *ne* lăsa pradă atotputerniciei infantile cînd aceasta ne face să confundăm sărbătorirea cu consumatorismul și ne determină să flirtăm periculos cu propriile noastre frontiere interioare.

Ce lung și presărat cu capcane este drumul către găsirea unui sens pentru manifestările banale și imprevizibile ale vieții, pentru a depăși aparențele, pentru a ajunge la un acord, înainte de a deveni noi înșine izvoare, va trebui să navigăm pe bîjbuite sau să fim îndrumați pentru a ne găsi calea.

Calea se prezintă cînd ca un spațiu imens între credințe și certitudini, cînd ca un drum îngust pe care se confruntă intuiții, observații și experiențe, înainte de a ne trezi, avem de parcurs o întreagă „itinerare” (căutarea unui itinerar) care ține de la căutarea adevărului, cu riscul unei adaptări, pînă la necesitatea unei dezgoliri. Trebuie să creăm un spațiu larg în noi înșine pentru a ne naște întru acceptare.

Chiar dacă practica este prezentă în existența mea, nu despre ea vreau să vorbesc, ci vreau să expun o germinare: a mea din cei 60 de ani de viață.

*În străfundurile materiei, am știut să vedem  
energie, în străfundurile energiei, am știut să vedem  
informația, în străfundurile informației oare vom mai ști  
să vedem conștiința? Vom ști să vedem că informația însăși  
depinde de conștientizarea ei,  
adică de sensul pe care i-l atribuim?*  
XAVIER EMMANUELLI

### **Cap.1. Nașterile din viața mea**

Dacă mă gîndesc la tot ce știu despre mine, de cînd îmi aduc aminte, am sentimentul că viața mea nu a fost decît o succesiune de nașteri, o suită de etape marcate fiecare cu o nouă bornă albă a unei importante treziri de conștiință, fundamentală pentru dezvoltarea mea. Astfel, viața mea pare un parcurs străbătut de nașteri, apariții și venituri pe lume care au contribuit la facerea omului care am devenit astăzi.

Despre cîteva dintre aceste nașteri vă voi vorbi acum, pentru că fiecare dintre ele este în același timp pilon de susținere, impuls și chemare către o viață mai plină.

Copilul care am fost, omul care am devenit și cel care devin, schimbîndu-mă în fiecare zi cîte puțin, toate sînt rezultatul acestor nașteri.

Și dacă astăzi sînt atît de pasionat de relațiile interumane, dacă viziunea mea asupra comunicării, deși puțin utopică, este mereu de actualitate, intactă și la fel de necesară, dacă sînt atît de hotărît să induc fiecăruia dorința de a învăța comunicarea în relațiile interpersonale — de exemplu să devină un obiect de studiu în școli, la fel ca matematica, istoria, geografia sau franceza — tot acest entuziasm

provine din întâlnirile, uimirile și descoperirile care s-au ivit pe parcursul vieții mele, la orice vîrstă.

Și simt că pot să mă mai nasc de multe ori de aici înainte pentru alte experiențe de viață. Toate aceste nașteri se vor sprijini pe cîteva borne, repere ferme pe care mi le-am format întorcîndu-mă mereu la înțelepciunea legendară a bunicii mele și injoncțiunea asertivă: „Dacă nu ai bătrîni, trebuie să ți-i cumperi!”

Simt că în mine sînt înscrise profund cîteva reguli de viață cărora mă străduiesc să le fiu fidel și pe care mă angajez să le respect cu prioritate, oricare ar fi urgențele sau constrînge-rile care apasă asupra mea. Printre acestea se numără:

- admirația și uimirea fără limite în fața copiilor și a eforturilor lor de a deveni ființe autonome, adulte, creatoare;
- respectul profund pentru femei, pentru misterul și generozitatea lor;
- preocuparea permanentă de a-mi asuma responsabilitatea pentru ce mi se întîmplă;

- convingerea devenită de nestrămutat că, asemeni oricărei ființe umane, sînt purtătorul unui dar fabulos, cel al vieții care mi-a fost lăsată în grijă încă de la conceperea mea. Dar imaterial, dar foarte real și tangibil, alcătuit dintr-o sumă, dintr-o masă de energie și de iubire universală care mi-a fost încredințată și față de care am datoria, asemeni oricărui alt bărbat sau femeie, să o dezvolt într-o formă unică, cu toată libertatea posibilă.

Într-adevăr, ține de responsabilitatea mea:

- fie să consum pur și simplu, să risipesc această iubire și această energie;
- fie să le amplific și să le dezvolt.

Urnînd una dintre aceste două căi pentru care voi fi optat, în funcție de orientarea pe care am dat-o principalelor preocupări din viața mea, în momentul mării treceri către celălalt tărîm, sau către o altă stare, altfel spus, la sfîrșitul ciclului meu de viață, voi reda materiei universale, zestrei comune, diminuată sau îmbogățită, această rezervă de energie și iubire care mi-a fost inițial lăsată în grijă.

Asumarea responsabilității de a mă implica și de a acționa a fost consecința faptului că am devenit conștient că viața mea a fost o succesiune de nașteri. Și acestea au fost atît de numeroase, surprinzătoare, imprevizibile și variate, încît de fiecare dată mi-au stîrnit uimirea și entuziasmul, dincolo de disperarea, dezechilibrul și îndoiala pe care mi le-au provocat.

### **Nașterea întru gelozie**

Una dintre primele nașteri din viața mea de care îmi amintesc a fost cea întru confuzie, gelozie și haos, în momentul venirii pe lume a fratelui meu. Aveam patru ani și deodată reperatele mele obișnuite s-au spulberat. Prezența mamei nu mai era aceeași, mirosurile, zgomotele și ritmul casei se schimbaseră. Brusc am căpătat sentimentul că nu mai aveam nici o importanță, că nimeni nu mă putea iubi, cu atît mai puțin mama mea, pentru că ea nu mai avea ochi decît pentru el, acest intrus care tocmai îmi invadase universul.

Astăzi știu — nu doar la nivel rațional, ci la nivelul emoțional de acum — ca eram iubit, că mi se acorda toată atenția necesară; dar pentru sensibilitatea mea de copil de patru sau cinci ani, această experiență a fost teribilă și terifiantă, o adevărată revoluție.

Două fotografii păstrate cu sfințenie în albumul de familie stau mărturie pentru această perioadă, într-una dintre ele apare un băiețel blond, zîmbitor, adorabil, îmbrăcat în costum de marinar. „Să-l mănînci, nu alta, de scump ce e”, aud și acum cuvintele pe care le rosteau deasupra capului meu. În cealaltă apare un copil cu capul ras, cu aerul unui ocaș sau al unui cerșetor gătit cu un palton vechi, cu pumnii

strînși în buzunare, cu privirea dură și zîmbind forțat. Intre aceste două momente... se născuse fratele meu.

### **Nașterea într-o prietenie**

Pe la șapte ani, aveam un vecin, Marcel, care a devenit prietenul meu „de viață și de moarte”, cum ne declarăm la acea vîrstă. Alături de el am descoperit ce înseamnă să ai încredere, să îți respecti cuvîntul dat, să fii solidar într-o prietenie, să simți siguranța pe care ți-o dă acceptarea necondiționată. Eram iubit și acceptat așa cum eram, și nu așa cum voiau alții să fiu. Eram nedespărțiți, ceea ce înseamnă că respiram aceleași emoții și ne minunam de aceleași descoperiri. Eu sau el, era totuna, înfruntam viața invincibili, indestructibili și încrezători.

Locuiam într-un cartier muncitoresc unde izbucneau adesea certuri între copii: rivalități pentru teritorii, pentru supremație, pentru modele. Lupta se dădea mai mult în imaginația noastră decît în realitate, dar uneori se lăsa cu violență.

Mi-am pierdut un dinte în timpul unei astfel de încăierări cu praștia... iar corpul meu poartă numeroase urme ale cicatri-celor din acea perioadă. Dar aveam certitudinea absolută că, orice s-ar întîmpla, puteam conta pe Marcel, mă puteam baza pe el pentru a înfrunta orice peripeție din viața mea de copil.

### **Nașterea într-o îndrăgostire**

Aveam tot șapte ani. Pe ea o chema Michele și locuia foarte aproape de noi. Dimineața, cînd o vedeam traversînd strada pentru a merge la școală, o urmăream și apoi făceam un ocol destul de mare pentru a nu fi nevoit să trec prin fața școlii de fete. Din pudoare, jenă sau un sentiment prea acut al diferenței.

Cîte emoții și cîtă tulburare cînd drumurile noastre se intersectau! Dintr-o dată timpul se dilata, aerul devenea mai viu, mai pur, parcă toate forțele naturii se trezeau, ca pentru a face să explodeze corpul meu devenit brusc prea strîmt. Universul celebra trăirile și iluziile mele. Savoarea clipei, vibrațiile inexprimabilului, paleta de culori a fiecărui moment... toate se împleteau pentru a însufleți iubirea care se năștea în mine.

La biserica la care mergeam amîndoi, momentul cel mai special era așezarea la masa de comuniune. Era înaintea introducerii învățămîntului mixt, pe vremea cînd atît școala, cît și biserica erau intens preocupate să nu perturbe bunele moravuri, drept care, pentru a nu lăsa copiii pradă ispitei, aveau grijă să separe fetele de băieți. Cînd ești crescut într-un astfel de mediu, reveriile și întîlnirile cu sexul opus capătă atracția fructului oprit, întotdeauna făceam în așa fel încît să mă așez exact pe locul simetric cu al ei și vai de mitocanul care ar fi ridicat pretenții sau care ar fi îndrăznit să mi-l ocupe: eram gata să fac un scandal monstruos.

De atunci nu am mai regăsit niciodată acea forță, acea intensitate a sentimentelor, a emoțiilor care m-au încercat în acea perioadă. Extraordinarul acestei trăiri va fi mereu înscris în corpul meu. Din ea s-au hrănit multe dintre emoțiile mele de mai tîrziu.

### **Nașterea într-o lectură și relaționare**

La nouă ani m-am îmbolnăvit de tuberculoză osoasă și am plecat la un sanatoriu în Pirinei, la 1800 de metri altitudine. Am stat țintuit la pat vreme de patru ani, în gips de la picioare pînă la piept, iar singura mea priveliște era un

munte imobil numit Cambre d'Aze („fundul de măgar”) și un cer imens, atît de luminos încît îți lua ochii.

Acolo am descoperit lectura. Părinții mei aveau o condiție extrem de modestă, nici unul dintre ei nu avea studii; doar cî-teva cunoștințe elementare de ortografie, aritmetică și foarte mult bun simț, cam asta era zestrea lor. Totuși, în mod *bizar*, tn ei sălășluia sentimentul de pioșenie și adevăr absolut în fața cuvîntului scris.

„Dacă este scris, înseamnă că este adevărat” era concluzia respectuoasă a mamei, printr-o formulare în care considerațiile morale și civice, amprente ale sentimentului datoriei și supunerii, țineau loc de organizare metodică a cauzelor și efectelor și trecea înaintea gîndirii logice, sufo-Cînd orice urmă de spirit critic.

La sanatoriu, unde nu mă deplasam decît pe un pat rulant, am descoperit libertatea fabuloasă pe care ți-o oferă lectura despre călătorii imaginare, posibilitatea de a te identifica cu eroii, de a crea lumi, de a imagina situații pînă la cele mai mici detalii sau de a făuri destine. Ce perioadă minunată! Cei din jurul meu sînt adesea uimiți cînd mă aud invocînd fericirea acestei părți din viața mea în care, deși imobilizat, mă bucuram totuși de o libertate fantastică, cea de a visa.

### **Nașterea întru comunicarea relațională**

În planul comunicării relaționale am fost multă vreme un sălbatic. Cînd îmi rememorez adolescența, tot ce păstrez este o lungă serie de umilințe, nedreptăți, neacceptări, o succesiune de neînțelegeri și de manifestări negative. Eram un adevărat infirm în a relaționa, un handicapat al cuvintelor, o victimă a neîmpărtășirii.

Am descoperit mai tîrziu, în viața de adult, puterea cuvintelor și a ideilor, bogăția schimbului de idei prin discuții interminabile despre iubire, moarte, viață, femeie, călătorii. Viața mi s-a deschis. Totul putea fi supus confruntării, putea fi pus sub semnul întrebării și îmi deschidea noi drumuri spre un plus de coerență, dezvoltîndu-mi în același timp capacitatea de a mă implica și de a-mi dobîndi o autonomie reală. Toate aceste procese se materializau printr-o ancorare mai profundă, printr-o personalitate mai fermă.

### **Nașterea întru știință**

Mă refer la nașterea întru știința de a trăi la un nivel mai bine conturat. Această naștere a venit o dată cu începerea unei terapii analitice. Pînă atunci știam diverse lucruri, știam să fac diverse lucruri. Obținusem cîteva diplome și credeam, ca tînăr adult, că această zestre îmi era suficientă pentru a porni în viață și a reuși! Ca un Rastignac al timpurilor moderne, îmi închipuiam cucerirea lumii ca fiind o chestiune de putere, influență și mai ales recunoaștere. Această nevoie de a fi recunoscut, valorizat, confirmat mi-a structurat o parte a existenței.

Dar de-a lungul terapiei am descoperit o altă formă de a trăi, mai creativă, mai dinamică, mai puțin reacțională, mai puțin violentă față de mine însumi. Astfel mi-am început destul de tîrziu o educație de conștientizare, care îmi lipsise pînă la 30 de ani și fără de care suferisem atîta.

### **Nașterea întru iubire și sexualitate**

Să simți că iubești, că ești îndrăgostit, înflăcărat și iubit, să trăiești dorindu-ți și primind prezența celuilalt/celeilalte, ce revoluție fermecătoare în viața unei ființe.

Cînd ești îndrăgostit, intri într-o stare specială care îți dă o vitalitate, o energie și o creativitate aparte. Cînd ești îndrăgostit, descoperi potențialuri neexplorate încă și, într-un fel, te lași prins și purtat către ce e mai bun din tine în întîlnirea cu minunea și imprevizibilul din celălalt.

### **Nașterea întru creație**

La 22 de ani, mi-am încheiat activitatea de contabil, prima mea alegere de carieră. Am devenit olar, apoi sculptor în lemn și metal. Vreme de doi ani am trăit într-un loc magic, un spațiu în afara timpului, într-un castel de la sfîrșitul secolului al XIX-lea care fusese oferit drept cadou de despărțire amantei sale, o prințesă rusoaică, de către cel care avea să devină Edward VII. De jur împrejur, 300 de hectare de pădure și mai ales de tăcere, deasupra un cer care se schimba la fiecare clipă, agitat de marile vînturi din vest.

În timpul acestor doi ani am trăit în mirosul de lemn și de metal, într-o stare de efervescentă incredibilă. Mă trezeam în fiecare dimineață plin de o mulțime de idei și de numeroase proiecte pe care le voiam realizate imediat. Eram absorbit și animat de nevoia de a înfrunta materia, de a mă lăsa dominat de ea, la început, și mai apoi de a o supune. Din această perioadă păstrez un rezervor de energie, un potențial neștirbit de a înfrunta imprevizibilul.

Cum provin dintr-un mediu modest, în care nimic nu mi-a fost vreodată dăruit și unde totul trebuia cucerit, mi se pare că mereu m-am definit avînd ca reper greutățile. Fiecare încercare, fiecare constrîngere sau limită devenea un stimulent sau îmi deschidea calea spre o nouă rezervă de entuziasm și de elan.

Dacă în general mă simt descumpănit la început de un refuz, de o respingere, de o punere la îndoială, după aceea înfrunt situația și mă lupt. Și nu atît pentru a cîștiga, cît pentru a-mi recîștiga respectul față de mine însumi.

### **Nașterea întru paternitate**

Mi-am conceput primul copil, o fiică, la 23 de ani. Dar tată am devenit mult mai tîrziu. Acest copil m-a făcut să devin părinte și tatic.

Avea șase luni și, pentru a o duce la dădacă, trebuia să parcurg în fiecare dimineață și seară cîte trei kilometri pe jos prin pădure.

O țineam la piept într-un fel de rucsac pe care-1 concepuseră pentru ea. Cît ținea drumul ea gîngurea tot timpul, îmi vorbea mai ales cu ochii, cu expresii de o mare intensitate emoțională, prin noi gesturi inventate cu fiecare zi.

Ea m-a învățat să ascult, să dăruiesc, să primesc și de asemenea să spun nu. Cu ea am învățat să descopăr abecedarul comunicării și să-1 folosesc înainte de a continua să-1 aprofundez cu ceilalți copii ai mei.

### **Nașterea întru exprimarea personală**

Cu toții am fost deposedați de dreptul la exprimarea personală tocmai de către cei care se presupunea că trebuie să ni-1 dea: părinții noștri. Vorbind în locul nostru, dictîndu-ne cel mai adesea nevoile, sentimentele, comportamentele, ne-au răpit posibilitatea de a recunoaște și de a exprima o trăire personală. Cei mai mulți dintre noi ne formăm pornind de la această neînțelegere.

De-abia către 32 de ani mi-am descoperit o exprimare proprie, al cărei ecou îl puteam auzi pentru prima dată în mintea mea, cuvînte care nu mai erau împrumutate de la alții.

A fost o descoperire neobișnuită a unora dintre orizonturile mele de posibilități, concomitent cu o erupție de dorințe atît de noi, încît m-au aruncat într-un amalgam de



contradicții, de conflicte de fidelitate care mi-au marcat dureros această perioadă din viață.

În această perioadă între 30 și 40 de ani m-am ridicat, în-tr-o oarecare măsură, către omul care eram cu adevărat... re-nunțând la rolurile care-mi fuseseră atribuite, la modelele predefinite sau prestabilite, ieșind de sub impactul injocțiunii-lor, renunțând la aprobarea celorlalți, acceptând să fiu uneori singur și neînțeles, parte inevitabilă a oricărei încercări de schimbare.

Da, la aproape 40 de ani am descoperit că trăiam în bună măsură în non-afirmare de sine, că fusesem în mare parte un copil conformist, ascultător, copleșit de fidelități și de misiuni compensatorii!

### **Nașterea întru scriitură**

În jurul vârstei de 34,35 de ani, după o relație amoroasă în care ne-am contopit prea mult, am simțit nevoia imperioasă de a mă exprima și de a fi înțeles, adică recunoscut. Era ca o foame vorace și inșatiabilă care încă nu pare să se fi potolit.

Rezultatul a fost o carte sub formă de roman, *Eu mă numesc tu*, care mi-a adus o corespondență considerabilă. Sute de femei și bărbați, dar mai ales femei, s-au recunoscut în aventura de iubire pe care am descris-o.

Unele au fost chiar violente, reproșându-mi că mă ascund sub un nume de bărbat, pentru că, pretindeau ele, „doar o femeie putea descrie atât de real relația de iubire a femeii"! Mă nășteam astfel întru această latură feminină care de atunci nu a încetat să se dezvolte și să mă completeze.

După ce am scris acest roman, într-un efort de eliberare, dejconștientizare atât de important, nu am mai renunțat la scris mai ales în ceea ce privește profesia mea de formator în relații interumane, din nevoia de rigoare, de coerență, și pentru a discerne mai bine firul conductor al activității mele.

De aceea am scris mult despre cele cinci mari relații care organizează viața oricărei ființe umane:

- Relația cu sine însuși sau cum să fii un bun tovarăș pentru sine, să înveți să te respecti, să te valorizezi, pe scurt, să te iubești
- Relația de iubire sau de cuplu, când întâlnirea se înscrie într-un proiect de viață în comun.
- Relația cu copiii, când îi avem, când trebuie să le fim alături, căci sînt cei care duc mai departe viața noastră; ei sînt viitorul omenirii. Relația cu ei este esențială, pentru că ne face să revenim mereu la copilul care există încă în noi. Este tipic pentru un copil să aibă puterea de a trezi cu o tenacitate incredibilă, cu un curaj uimitor, rănilor ascunse, nespuse din trecutul nostru.
- Relația cu proprii noștri părinți, prin prisma noastră, a foștilor copii. Relație mereu plină de dificultăți, de contradicții între sentimentele și raporturile de control sau de dependență pe care ni le propun adesea, indiferent de vîr-stă. Aceste relații prea adesea ne consumă energia și trebuie permanent redefinite, reclarificate, reafirmate în noi limite.
- Relația cu divinul, altfel spus cu acea parte care rămîne neatinsă în noi și ne unește cu infinitul.

### **Nașterea întru luciditate**

Ceva mai tîrziu, o altă naștere a apărut în viața mea, cea care mi-a permis să renunț la poveștile și la fanteziile cu care mă hrăneam, purtînd doliul după iluziile mele, un demers uneori chiar mai dureros decît doliul după cineva drag.

M-am născut într-o luciditate prin prisma a două mari descoperiri:

- Am acceptat că sînt responsabil de propria mea viață, în sensul că sînt parte integrantă din tot ce mi se întîmplă.
- Am devenit conștient de impactul culturii mesianice în care am fost crescut; mi-am dat seama de forța și de puterea condiționărilor izvorîte din această cultură care ne împinge încă de foarte devreme să așteptăm ca cerul, un salvator, un eveniment sau un seamăn de-al nostru să acționeze în locul nostru, să ne calmeze suferința, să răspundă așteptărilor noastre.

### **Nașterea într-o împăcare și unificarea cu sine**

Păstrăm în noi urmele a numeroase situații neîncheiate. De-a lungul vieții, am adunat în noi rănilor cauzate de violențele, umilințele, decepțiile și frustrările pe care le-am suferit.

Și tocmai aceste violențe interne întrețin, mențin deschise rănilor acumulate pe parcurs și sînt cauza suferințelor prezente, suferințe care uneori revin atît de brusc și atît de violent, încît ne surprind.

### **Nașterea într-o simbolizare**

Simbolizarea este una dintre căile posibile de a accede la divinitatea care există în noi. Unii consideră că divinitatea este mai presus de ei, în cer sau în cosmos, îi dau un nume, îi consacră ritualuri, o invocă sau o îmbunează prin rugăciuni. În ce mă privește, eu cred că divinitatea sălășluiește în fiecare dintre noi. Ea este acest nucleu, această particulă indestructibilă care leagă fiecare ființă de univers și îi confirmă că are un loc al ei în marele întreg, în prezent, mulți dintre noi sînt infirmi de divinitate și rămîn niște handicapați de sacru.

Trecînd în revistă cîteva dintre nașterile care au trasat parcursul vieții mele, am punctat ceea ce mi se pare a fi firul roșu al unei existențe umane: să descoperim ce este mai valoros din universul nostru de posibilități, să avem curajul de a deveni noi înșine.

*Dacă eterna existență se transformă,  
înseamnă că va fi și mai frumoasă.  
Dacă dispăre, înseamnă că va reveni  
cu ceva încă mai sublim.  
Dacă doarme, înseamnă că visează la o deșteptare  
mai bună, căci fiecare renaștere  
este încă mai măreață.  
KHALIL GIBRAN*

Fiecare dintre noi este posesorul unui potențial psihologic și relațional care se structurează în jurul a două tipuri de componente:

- Componentele pozitive, care vor acționa ca niște adevărate motoare sau ca stimulente care ar putea contribui la iluminarea vieții noastre.
- Componentele negative sau marginale, care, dimpotrivă, ar putea constitui tot atâtea frâne, limitări sau constrângeri capabile să ne îngreuneze sau să ne întunece existența cu zone de umbră și de dificultăți.

Ansamblul componentelor pozitive și negative participă în mod activ la structurarea personalității noastre profunde și a relațiilor cu lumea și cu ceilalți.

Să ne imaginăm că acele componente negative, care alimentează într-o oarecare măsură zona de umbră și dimensiunea conflictuală a potențialului nostru relațional, se vor organiza în fiecare dintre noi în jurul unei constelații de caracteristici sau trăsături dominante.

Ele funcționează la maxim când sînt întreținute, solicitate, reactivate, stimulate sau exacerbate de atitudinea sau componenta dominantă a celuilalt. Și funcționează la minim când sînt diminuate, atenuate sau menținute în surdină prin complementaritatea dominantei celuilalt.

Iată deci că trebuie să acordăm importanță și să fim atenți la ceea ce celălalt stimulează sau inhibă în noi, pe parcursul numeroaselor întâlniri sau relații semnificative din viața noastră.

Cînd o dominantă este accentuată exagerat, ea se poate transforma în comportamente limită, adică patologice, care riscă să se permanentizeze sub forma unor tendințe cronice sau a unor trăsături de caracter.

Este de datoria fiecăruia să-și dezvolte o anumită responsabilitate de a-și conștientiza componenta dominantă... electivă sau preferată și, dincolo de această luciditate față de sine, să rămînă în egală măsură vigilent și atent pentru a nu se lăsa antrenat de reacțiile interlocutorului cu care are de-a face cînd inițiază sau ne angajează într-o relație cu acesta.

### **Prezentarea succintă a principalelor componente negative ale personalității noastre**

Lista componentelor prezentate aici nu este exhaustivă și împrumută o parte din termeni categoriilor deja existente, în acest domeniu distingem două mari tipuri de clasificări.

Unele sînt mai ales descriptive, organizate pornind de la un inventar al constelației de caracteristici de lungă durată și a celor mai evidente trăsături de personalitate la o persoană dată.

Celelalte clasificări sînt numite structurale și pornesc de la analiza dinamică a structurii profunde a personalității. Ele se bazează mai ales pe luarea în considerare a trei criterii principale, și anume: natura angoaselor și temerilor obișnuite ale persoanei respective, mijloacele sau mecanismele pe care aceasta le folosește cel mai adesea pentru a se apăra sau a se proteja (natura, varietatea, maleabilitatea sau rigiditatea lor) și, în sfîrșit, felul în care relaționează cu ceilalți și cu mediul înconjurător. Aici vom reține și vom evidenția cu precădere modalitățile de relaționare.

### **Componenta sadică sau masochistă**

Mobilul principal al acestei componente se naște din căutarea plăcerii prin a induce sau a-și induce sieși suferință, din căutarea satisfacției resimțite în a se descalifica, a se nega sau a sabota posibilele reușite. Suferința este uneori

considerată o sursă de plăcere într-o ultimă încercare disperată de a păstra controlul sau de a domina într-o situație în care raporturile de forțe nu ne sînt favorabile.

Masochistul se menține în limitele unor comportamente ale eșecului. Se plînge că nu are parte decît de nefericiri, și în același timp găsește permanent scuze și motive serioase pentru a si le justifica. Nu știe absolut deloc să profite de momentele de plăcere sau de reușite. Acceptă să facă pentru ceilalți lucruri care cer un sacrificiu de sine exagerat. Refuză ofertele de ajutor sau sfaturile. Descalificîndu-se, el îl descalfică implicit și pe cel care ar vrea să-l ajute, arătîndu-i cît de puțin valorează dacă se arată disponibil sau interesat de unul care merită atît de puțin osteneala.

Nu știe să primească un cadou sau un compliment. Acest comportament este frecvent și în alte componente, dar acest tip, cînd spune: „Nu trebuia”, chiar asta gîndește, fără falsă modestie, se simte vexat și suferă. Drept dovadă: dacă îi oferiți un cadou cu adevărat frumos și scump, veți vedea mai tîrziu cum, din întîmplare, acesta îl va rătăci sau îl va sparge (A se vedea Alberto Eiguer, *Petit Traite des perversions mornles* (Mic tratat de perversiuni morale), Bayard editions, 1997.).

Dominanta se va forma în jurul unei structuri sado-maso-chiste, fie cu o erotizare a suferinței primite, fie cu plăcerea resimțită prin cauzarea suferinței.

Evoluția patologică a acestei dominante va conduce către perversiuni cu umiliri, tendințe de a îngrădi autonomia celor apropiați, comportamente distructive și autodistructive.

### **Componenta isteroidă**

Baza va fi constituită din investirea majoră a corpului cu funcția de reprezentare, prin gesturi și expresii corporale excesive, exagerate, dramatizate, teatrale, necoordonate sau disproporționate în raport cu elementul declanșator sau cu situația trăită; prin maniera generală de a se comporta în funcție de o excitabilitate, de o reactivitate emoțională în mare parte falsă și declanșată de cereri sau stimuli chiar minori.

Toleranța la frustrări și la mulțumiri întîrziate este scăzută.

Dominanta va fi o ancorare în relația de tip isteric. Urmarea patologică o vor constitui crizele de isterie excesive, necontrolate.

### **Componenta paranoidă sau paranoică**

Are la bază o stare recurentă de neîncredere, un sentiment de persecuție, de respingere, de excludere, de lipsă de iubire sau *de* negare, totul pe fondul unei lupte profunde și constante împotriva oricărei forme de dependență relațională.

Aceste trăiri se transformă în poziții marcate de exacerbaria sentimentului de amenințare. Forma paranoidă este caracterizată de lipsa de încredere, cu atitudini de persecuție față de celălalt, acuzații, îndoieli, comportamente avocățești, o atitudine de permanentă îndoială față de restul lumii.

Pe latura paranoică, domină lupta cu riscul unui atac sau al unei intruziuni provenind din exterior, cu o atitudine marcată de o mare prudență, cu tendința de a atribui celuilalt intenții răuvoitoare sau viclene, un ton doct și nevoia de dovezi clare sau certitudini. Neîncrederea este legată mai degrabă de persoane decît de situații.

Dominanta paranoidă se dezvoltă sub forme variate, de la control la persecuție și amenințare, și chiar pînă la puneri în fapt. Anumite forme de gelozie acută și de posesivitate pot alterna cu faze de retragere în defensivă, agresivă față de sine însuși.

Forma patologică a acestui comportament este paranoia, care îi dă celui bolnav sau atins de ea sentimentul acut, copleșitor și permanent că celălalt este un potențial dușman, o ființă periculoasă și nocivă, o amenințare. Aceasta se poate transforma în halucinații și puneri în fapt care să vizeze eliminarea și distrugerea celui alt.

### **Componenta fobică**

Aceasta este caracterizată în principal prin frica persistentă față de o anumită situație sau de un anumit obiect, prin căutarea reconfortării, prin încercarea de evi-are a situațiilor sau obiectelor care declanșează angoasa sau care trezesc sentimentul de nesiguranță. Dincolo de aceste situații sau obiecte bine delimitate, persoana nu pare angoasată și își impune Să nu fie. Dar apare riscul generalizării situațiilor anxiogene. Componenta fobică poate cauza o reducere considerabilă și de lungă durată a capacității de a acționa și poate evolua în fobie socială, în forma sa dominantă, poate declanșa inhibiții, blocaje relaționale și diverse forme de paralizii care atrag după ele limitări majore și dăunătoare în viața cotidiană (de exemplu dificultatea de a se deplasa neînsoțit/ă, incapacitatea de a merge la cumpărături în anumite locuri, precum marile complexe sau, dimpotrivă, micile magazine, teama de a nu fi cuprins de panică la coafor, teama de a nu tremura ridicând paharul sau ceașca de cafea...).

### **Componenta obsesivă**

Este formată din atitudini de control, de meticulozitate, cu tendința maniacă de a aranja, de a verifica, de a organiza birocratic sau meticulos viața, fără pic de fantezie. Dă naștere unor comportamente rigide, repetitive care consumă multă energie (de exemplu, pierderi de timp considerabile). Cel mai adesea este însoțită de o neliniște latentă față de imprevizibil și față de orice formă de „întîmplare”, neliniște care nu-i permite să se bucure de prezent și să se abandoneze frumuseții momentului, prin mecanisme de apărare bazate pe apelul la rațiune și la intelect.

Dominanta obsesivă se materializează prin încercarea de a controla, de a alinia, de a controla, de a ritualiza totul pînă la extrem, pentru a exclude sentimentele, pentru a anticipa viitorul, uitînd să trăiască prezentul, dovedind rețineri majore, dificultăți în a oferi și a primi.

Forma patologică a acestei componente apare atunci cînd spiritul este invadat de îndoieli, de constrîngeri, de temeri iraționale, care duc la izolare, retragere în sine și provoacă uneori angoase paralizante. Cea mai mare parte a energiei este activată sau canalizată pentru a împiedica declanșarea angoaselor sau a conflictelor interne.

### **Componenta de instabilitate a dispozițiilor sau comportamentelor**

Se recunoaște prin variabilitatea ciclică a emoțiilor și sentimentelor, puțînd duce la apariția unor comportamente iraționale sau imprevizibile, disproporționate față de situațiile trăite.

Ceea ce caracterizează această componentă este alternanța fazelor de excitabilitate (falsă bucurie sau veselie excesivă, agitație, logoree) cu fazele de descurajare, mîhnire, depresie, lipsă de încredere în sine sau de îndoială și confuzie.

Dominanta, bazată pe o alternanță a fazelor de exuberanță și de depresie, adesea pare aproape independentă de stimuli exteriori.

Forma patologică a acestei componente este starea mania-co-depresivă care poate merge pînă la delir, dînd naștere unor acte și comportamente inadapte care

îi neliniștesc și îi culpabilizează pe cei din jur. În final, poate duce la sinucidere sau la depresii grave.

### **Componenta narcisică**

Eul invadează întregul spațiu social, marcat de o incapacitate de a ieși din sine și de a ține cont de celălalt, și de un anumit fel de a se defini bazat pe un simț exagerat al importanței proprii persoane, pe o supraestimare a realizărilor sau posibilităților proprii, cu pretenția de a fi recunoscut ca excepțional, care alternează cu faze de descurajare cauzate de sentimentul lipsei de valoare.

Și aceasta pentru că felul obișnuit de a fi este dirijat în principal de un ideal de sine prea înalt, care nu admite greșeli sau tatonări. Și sentimentul care decurge este mai mult de rușine decât de vinovăție, iar reacțiile sînt mai mult de furie împotriva propriei persoane decât de mînie împotriva celorlalți.

Celălalt este folosit pe post de măsură a propriei valori sau pentru atingerea scopurilor, este tratat ca o ființă a cărei funcție este în principal cea de a-i întări, față de sine însuși, respectul de sine.

Dacă în forma sa normală acceptabilă și chiar dezirabilă, componenta narcisică corespunde unui fel de iubire de sine deschisă și binevoitoare, manifestarea accentuată și patologică este acea parte a iubirii de sine în care subiectul de iubește ca obiect și mai presus de oricine altcineva.

Se dezvoltă pornind de la fantezia individului de a fi centrul universului și stăpînul lumii, și atunci cînd se desfășoară în toată grandoarea sa, se bazează de fapt pe o contradicție. Orice tendință narcisică exacerbată se consideră și se proclamă suficientă sieși, cînd de fapt are nevoie de prezența unei alte ființe care să o recunoască și să o aprobe. Narcisicul poate dezlănțui un adevărat terorism relațional, pentru că reduce totul la el însuși. Se comportă ca și cum lumea întreagă ar trebui să-l recunoască, în mod inevitabil, vom întîlni în funcții înalte persoane cu această trăsătură, pentru că, bineînțeles, acestea îi atrag. (A se vedea pe această temă, *La Folie cachee des hommes de pouvoir* (Nebunia ascunsă a oamenilor de la putere), Maurice Berger, Ed. Albin Michel, 1993.)

### **Componenta perversă**

Această componentă este greu de definit în cîteva cuvinte, pentru că termenul este prea des folosit la împlinire și cu sensuri restrictive. Este cu atît mai important să spunem cîteva cuvinte despre această componentă, cu cît ea se află, poate, printre cele invocate cel mai des în această carte și totodată este cel mai greu de admis în ceea ce ne privește și de identificat la ceilalți.

Componenta perversă se alimentează, în formele ei cel mai bine conturate, din plăcerea de a face rău și de a produce suferință. Dar caracteristica ei principală este modul deosebit de a intra în relație cu celălalt, reducîndu-l la statutul de obiect. Relația perversă se definește ca fiind o formă de relație abuzivă de dominare, care este forma extremă a unei relații de inegalitate. Ea se recunoaște în „influența pe care unul dintre parteneri o exercită asupra celuilalt, în detrimentul celui din urmă”. (După definiția pe care o dau Reinaldo Perrone și Martine Nannini în *Violence et Abus sexuels dans la famille, line approche systemique et communicationnelle* (Violență și abuz sexual în familie, O tratare sistematică și comunicativă), Ed. E.S.F., 1995) Această diferă de controlul obsesiv care are la bază o diferențiere netă între sine și ceilalți. Relația de dominare perversă atrage partenerul sau interlocutorul prin atitudini seducătoare foarte abile, care îi conferă acestuia din urmă un rol de dublură sau de oglindă. De exemplu, folosirea unui „se” sau „noi” în acest caz nu are aceeași valoare cu un „noi” de contopire. Este un „noi” care îl include pe celălalt fără a i se

cere părerea, ca și cum e de la sine înțeles că e complice și că nu poate trăi, simți, percepe sau gândi nimic diferit de cel care vorbește.

Mijloacele relaționale ale unui asemenea tip nu par să difere prea mult de cele folosite de organizațiile de psihopați care recurg la acte zgomotoase. Au la bază un dublu joc relațional care începe cu o aparentă supunere și cooperare, chiar dacă în realitate aceasta nu este autentică, însoțită de o permanentă transgresare, sub o formă sau alta, a regulilor sau legilor. Aceste caracteristici sînt cu atît mai periculoase și ambigue, cu cît sînt disimulate cu îndemînare. Printre atitudinile relaționale perverse se numără și toate formele de a încerca să spui o minciună pentru a afla adevărul, de a da drept real ceva fals, toate acele jocuri de-a uite-1/nu e, manipularea secretului cu scopul de a capta atenția celuiilalt, de a-i obține consimțămîntul, de a-l fascina și de a-i ațîta curiozitatea. De exemplu, toate formele de intruziune sau încălcare a intimității celuiilalt fac parte din acest registru.

Componenta perversă recurge adesea la mesajele non-verbale (A se observa importanța deosebită a privirii pătrunzătoare, numită tocmai de aceea și „hipnotică”, și a atingerilor ambigue cu semnificație nesigură.) cu numeroase contradicții între ce se spune și ce se trans- j mite în realitate sau ce se exprimă prin limbaje alternative.

### **Componenta parazită**

Se exprimă prin nevoia de a depinde de cineva și de a cere mereu mai mult de la acesta. Parazitul se atașează de cineva care i se pare suficient de generos și solid pentru a răspunde nevoilor proprii. Cu gura deschisă și mîinile întinse, primele cuvinte pe care le pronunță în momentul unei întîlniri exprimă o cerere: „Te-ai gîndit la mine, trebuia să-mi aduci...”, „Nu-i așa că nu ai uitat să-mi aduci ce mi-ai promis?”

Modalitățile de manipulare sînt variate și de o ingeniozitate adesea remarcabilă și ineputabilă, în cea mai mare parte a cazurilor, parazitul face în așa fel încît celălalt să creadă că... el este cel care are nevoie de celălalt.

În forma sa extremă, parazitul se lipește la propriu de un *alter ego* pe care-l devorează mai repede sau mai încet.

### **Angajament și evoluție**

Din perspectiva unui angajament într-o relație de lungă du-frată, este bine să fim atenți la efectele de amplificare și de destabilizare ale întîlnirii sau ale confruntării cu una sau alta dintre aceste dominante. Vom observa că anumite dominante ale unei persoane au efecte de inhibare asupra celuiilalt, sau invers, pentru că anumite dominante pot avea efecte de amplificare Sau de stimulare care se vor dovedi la fel de dăunătoare.

De exemplu, o dominantă paranoidă în combinație cu o dominantă sado-masochistă poate da naștere unei relații extrem de dureroase pentru ambii parteneri, o relație care devine rapid infernală sau imposibilă. O dominantă isteroidă în combinație cu o dominantă obsesivă poate da naștere unei pasiuni nebune și imposibile... care durează totuși mult, spre nefericirea fiecăruia dintre parteneri.

Este de datoria fiecăruia dintre noi să fie nu doar cît mai conștient posibil de propriile componente și mai ales de dominantă principală, ci să fie și vigilent, atent la componentele și la dominantă relațională a celuiilalt, mai ales cînd avem de gînd să construim o relație de lungă durată afectivă sau de colaborare...

Aspectele pe care le-am descris sînt de ordin structural. Ele constituie o parte din armatura sau osatura personalității, prin opoziție cu simptomele, pentru

care formele cele mai vizibile sînt manifestările curente. Ar fi inutil și iluzoriu să credem că le putem face să dispară. Cel mult putem să le facem să funcționeze la minim sau să le împlînzim, în cadrul unui tratament terapeutic aprofundat care ne-ar permite să acționăm asupra principalelor mecanisme de apărare.

Libertatea de a trăi în cotidian depinde de posibilitatea de a fi mai conștienți și mai vigilenți în legătură cu ceea ce activează aceste componente și este determinată de respectul pe care ni-l acordăm nouă înșine, pentru a nu da naștere sau a nu ne implica în situații relaționale care se vor dovedi catastrofale pentru noi.

Aceste cîteva reflecții ne pot face să înțelegem mai bine că anumite relații sînt sortite eșecului din start. Riscurile pe care le prezintă dorința de a face să coabiteze personalități ireconciliabile, ale căror dominante se vor reactiva negativ într-o măsură prea mare sau prea explozivă, sînt considerabile.

Dificultatea vine din faptul că în anumite relații sîntem în cea mai mare parte a timpului orbi, imobilizați sau anesteziati de mizele afective, emoționale sau funcționale care par prioritare, ceea ce nu ne mai permite să adoptăm o poziție clară și lucidă... preventivă și salvatoare.

*Vine un timp cînd nu mai este zi,*

*și nu s-a făcut încă noapte...*

*Și numai în acel moment putem începe*

*să contemplăm lucrurile sau viața:*

*pentru a vedea mai bine,*

*avem nevoie de puțină umbră,*

*pentru că sîntem noi înșine un amestec*

*de lumină și umbră.*

*CHRISTIAN BOBIN*

### **Cap.3.           Violențe, răni și suferințe**

În decursul numeroaselor seminarii de formare în relații interumane pe care le-am ținut, am auzit de foarte multe ori astfel de hotărîri:

„Va trebui să-i înapoiez mamei suferința pe care am trăit-o din cauza ei!”

„Va trebui să-mi fac curaj să-i spun tatălui meu cîtă suferință mi-a provocat mie alcoolismul lui.”

Sau afirmații precum:

„Nu îi voi ierta niciodată pe părinții mei pentru suferința pe care mi-au provocat-o divorțînd.”

Dacă vom asculta cu mai multă atenție fiecare frază în parte, vom observa că toate au ca punct comun cuvîntul „suferință”. Acesta este enunțat de cel care se exprimă ca o acuzație la adresa persoanei denunțate drept autor al violentei, căci rana resimțită, produsă sau răscolită în cel sau cea care o evocă se confundă cu comportamentul violent, cu vorbele ofensatoare, nedrepte sau nepotrivite care vin de la celălalt.

Avem senzația, poate la început confuză, că persoanele care vorbesc astfel și care se confruntă cu experiența violenței au tendința, recurgînd la o scurtătură, să confunde violența și suferința, altfel spus, cauza și efectul, originea și urmarea, iau să confunde ce se petrece la cele două extremități ale unei relații.

Și într-adevăr, nu putem „înapoia” o suferință, pentru că numai noi sîntem în măsură să producem și să întreținem în noi suferința, adică ceea ce simțim. Da, cel care suferă este cel care își produce suferința, în interiorul său, chiar dacă ea este provocată de o violență venită din exterior, o violență care l-a rănit. Faptul că



cineva spune sau face ceva care ne rănește nu înseamnă că el devine automat cauza rănii noastre. Succesiunea temporală a faptelor nu determină ipso facto o relație directă de cauză și efect. Pentru că, la drept vorbind, nu ceea ce spune sau face celălalt ne rănește sau ne dezechilibrează, ci faptul că atinge un punct sensibil, deja rănit, din noi, că răscolește sau reactivează o rană mai veche, deja existentă de mai mult timp și care devine insuportabilă în acel moment.

Unul dintre miturile cel mai bine înrădăcinate în societatea noastră este credința că evenimentele ne vin din exteriorul nostru, că au o cauză dincolo de noi, uneori mai presus de noi, o cauză independentă de vrerea și voința noastră. Și mai este și ideea că dincolo de noi există un responsabil pentru nefericirea noastră, pentru greutățile și disperarea noastră.

Cultura noastră, de tip fundamental mesianic, ne lasă să credem (iar noi sîntem dornici să ne complăcem în această mitologie) și că cineva (pentru unii Dumnezeu), ceva (hazardul pentru alții), o înlănțuire indestructibilă (destinul, fatalitatea sau soarta pentru alții) veghează sau apasă asupra noastră, sau alteori că are intenții bune în ce ne privește. Atunci se presupune că această alteritate fără formă trebuie să aibă grijă de noi, să ne ofere soluții pentru nefericirile sau decepțiile noastre. Și dacă nu ne dă acest sprijin, dacă nu ne rezolvă problemele, consecința este că avem sentimentul sau convingerea că „are ceva cu noi”, că „e împotriva noastră”, că „nu avem noroc” sau că „nu am făcut ce trebuia pentru această entitate”.

Astfel riscăm să facem cu noi înșine cea mai rea dintre escrocherii: aceea de a nu înțelege că sîntem parte activă din tot ceea ce ni se întîmplă, că sîntem în același timp inițiatorii și producătorii propriei noastre suferințe.

La drept vorbind, suferința este generată de crearea, implantarea sau răscolirea unei rănii originare, primare, înscrisă în noi în funcție de răspunsurile sau non-răspunsurile importante primite de la cei apropiați sau de la mediul din imediata proximitate, de-a lungul întregii vieți.

Cînd răspunsurile primite de la cei din jur la cererile și așteptările noastre esențiale și vitale nu sînt cele potrivite, aceasta se va transforma în violență și va produce în noi răni uneori foarte profunde.

Altfel spus, schema: violențe suferite —> răni provocate sau redeschise --> suferință produsă face parte din ciclul de viață al fiecăruia dintre noi. Impactul unui gest, al unui act, al unui cuvînt primit într-un moment de vulnerabilitate, de predispoziție spre a fi marcați, devine o formă de violență și deschide calea către o rană care durează mult mai mult decît evenimentul care o declanșează. Cel mai adesea, violența nu este declanșată de ceea ce face celălalt, ci de felul în care primim noi ceea ce vine de la el. Și, într-adevăr, numeroase răni originare, făcute la începutul vieții unui copil, au adesea drept cauză acte care nu se doreau a fi violente și care au trecut chiar neobservate de cel care le-a comis. Părinți sînt uimiți, adesea chiar șocați, și sînt luați prin surprindere cînd descoperă, mult mai tîrziu, cît de puternic a fost, pentru copilul lor, ecoul unui cuvînt sau al unui gest căruia ei nu i-au dat nici o importanță.

O bună parte din copilărie se va desfășura în relație directă cu acte, decizii sau comportamente care se vor imprima ca frustrări, constrîngeri sau chiar ca amenințări și agresiuni sau, dimpotrivă, vor fi primite ca recunoașteri și binefaceri și ne vor întări bucuria de a trăi permițîndu-ne să accesăm la un plus de autonomie, de libertate, de înflorire, de iubire.

Putem astfel înțelege mai bine abilitatea și inventivitatea cu care unii dintre noi ne vom grăbi să-1 acuzăm, să-1 aducem la bară, să-1 culpabilizăm pe celălalt, pe scurt, să-1 facem responsabil de suferința noastră fără a ne da osteneala să devenim noi înșine responsabili, pornind de la propria trăire: „Eu am simțit acest gest, acest cuvînt, acest comportament ca fiind devalorizator sau descalificator.” De

altfel, acest proces pare să alcătuiască o miză cu o infinitate de variațiuni în relațiile apropiate.

E ca și cum acest „obicei relațional” ne-ar autoriza plenar și plenipotențiar să nu facem nimic la capătul nostru de relație și să credem că celălalt trebuie să schimbe ceva la capătul lui de relație sau la nivelul lui, și asta, bineînțeles, în direcția intereselor noastre.

Plăcerea acuzației sau a reproșului, precum și faptul că pozează în victimă — care uneori oferă celui care adoptă această poziție sau se complăce în ea sentimentul că există sau că are un anumit merit — nu favorizează totuși nici res-ponzabilizarea, nici luciditatea care i-ar permite respectivului să scape mai repede de povara suferințelor, să uite de resentimente, de mîhniri sau de ranchiune și în aceeași măsură să nu mai întrețină autovolența izvorîată din rumegări și reproșuri nesfîrșite la adresa unora sau a altora.

Din nefericire, acest sistem de dependență implicită are rădăcini adinei în cultura noastră, întreținut fiind de anumite principii educative. Dacă celălalt ne iubește, dacă ne vrea binele, dacă pretinde că ne este prieten, atunci trebuie să răspundă așteptărilor noastre, nevoilor noastre, trebuie să ne satisfacă cererile.

Dacă nu răspunde la toate acestea, pretindem că sîntem o victimă nefericită, neînțeleasă, rănită: îl transformăm în persecutor, în personajul rău. Și astfel putem să ne întreținem la infinit resentimentele, acuzațiile, reproșurile și respingerile față de celălalt. Acest sistem bazat pe heteroacuzații reciproce, pe aruncarea responsabilității pe umerii celui alt este mult prea adesea întreținută de aproape toți protagoniștii unei relații.

Acest sistem este extins printr-o întreagă mitologie a iertării. „Te iert pentru răul pe care mi l-ai făcut.” Victima devenită acuzator mărinimos își atribuie mărșăl rol de a acorda eliberarea de datorie călăului sau acuzatului... „pentru răul făcut”. Dar în acest caz victima uită că ea este cea care „păstrează” în ea violența primită, că psihicul și corpul său păstrează urmele și sechelele violenței.

Iertarea, prin efectele sale imediate, se aseamănă cu o compresă cu balsam calmant aplicată pe iritația sau inflamația unei răni.

După ce am iertat, ne încercăm un sentiment de bine, de ușurare. Parcă nu mai avem atâtea resentimente, observăm un efect de alinare, de calmare a frământărilor. Relația cu cel care ne-a rănit pare mai puțin tensionată, mai deschisă, dar violența primită este totuși acolo. Poate părea că violența a dispărut prin iertare, că rana a fost acoperită, dar ea rămîne intactă, totuși, ascunsă în străfundurile ființei noastre și nu se cicatrizează. De altfel, ea se va reactiva la cel mai mic incident.

De fapt, ar trebui să învățăm să ne iertăm pe noi înșine, pentru orice autovolența pe care o întreținem prin comportamentele noastre, uneori timp de zeci de ani. Ar fi posibil să vă auziți spunînd lucruri precum:

*Îl iert pe băiețelul care eram pentru că a alimentat și a întreținut vreme de 20 de ani ura pe care o simțea împotriva tatălui care bea.*

*Mă iert pentru că mi-am înveninat atîtea și atîtea zile și nopți tot retrăind umilința de a fi fost agresată la 15 ani...*

Să ne oprim puțin asupra dinamicii specifice fiecăruia dintre acești termeni: „violența primită”, „rană făcută sau redeschisă”, „suferință produsă”, pentru că adesea aceștia se confundă și sînt amestecați, ceea ce face ca depășirea lor să fie și mai grea.

### **Violențe primite**

Violențele primite se pot situa în patru planuri: fizic, verbal, non-verbal și moral. Gama este largă și variată. Spectrul lor se desfășoară de la impresia dureroasă că nu am fost înțeleși, recunoscuți, la sentimentul că am fost

nedreptățiți, umiliți, că sîntem inutili, trecînd prin durerea fizică, amplificată de îndoială, neputință și teama de a nu fi iar agresati.

Dacă o violență ne atinge foarte devreme sau într-un moment de vulnerabilitate, dacă vine din partea unei persoane importante pentru noi, atunci ea se va înscrie în zonele cele mai profunde și va fi dintre cele mai durabile. Ea va afecta o întreagă zonă a relației noastre cu restul lumii și poate da naștere unui întreg sistem regresiv sau agresiv împotriva sinelui sau a celorlalți. Multe dintre violențele primite astfel își creează ramificații diverse și durabile, mai ales sub forma auto-violențelor. Cînd violența nu este descărcată, înapoiată, ea se va întoarce împotriva noastră. Mecanismul este pe cît de simplu pe atît de evident.

### **Rănilor**

Violența ocazională sau recurentă, fie că este fizică, verbală sau morală, va crea sau va reactiva răni mai vechi, zone de vulnerabilitate. Rănilor originare, cele care își lasă amprenta foarte devreme în viața unui copil, pot destabiliza profund o ființă și o pot face vulnerabilă, periclitîndu-i viitorul relațiilor cu ceilalți.

Mai tîrziu, orice manifestare din exterior va fi descifrată de corpul și de spiritul nostru în funcție de impactul și de ecoul său în zonele rănite din trecutul nostru.

Astfel, un eveniment obișnuit, un cuvînt banal, un gest neimportant, care în alte circumstanțe ar trece neobservat, va putea dezveli, scormoni rănilor vechi, provocînd cataclisme interne profunde. Vom resimți suferința care decurge din acestea total disproporționat față de elementul declanșator. (De altfel, acesta este un element important pe care ar trebui să-l reperăm. Dacă un element inofensiv, o situație banală delansează o reacție neașteptată, înseamnă că această situație redeschide o rană din trecut. Nu servește la nimic să ne concentrăm asupra prezentului, ar trebui mai degrabă să revenim asupra trecutului nostru). Prima noastră grijă, preocuparea imediată și urgentă va fi să încercăm să micșorăm, să eliminăm această suferință, uitînd că ea este un limbaj! Ne pui tăm ca și cum suferința (durerile, simptomele, somatizările), care este limbajul privilegiat al rănilor, ar trebui redusă la tăcere... pentru a nu mai auzi rana!

Din cauza acestui proces, astăzi ne confruntăm cu un adevărat paradox în domeniul sănătății. Ceea ce este posibil din punct de vedere științific și cerut cu insistență, cum ar fi un tratament eficient și rapid, nu este întotdeauna benefic pentru bolnav, dacă luăm în calcul echilibrul său general. Eficacitatea anumitor medicamente sau a anumitor intervenții chirurgicale care reduc suferința și fac să dispară prea repede simptomele, nu face decît să reducă la tăcere rana, să o cenzureze într-o anumită măsură, înainte ca noi să putem înțelege ce ne striga, ce ne invita să înțelegem.

Atunci rana se poate redeschide, reactiva, provocînd noi suferințe, de multe ori la un nivel mai profund decît la prima deschidere.

### **Suferința produsă**

După cum tocmai am văzut, suferința este adesea expresia unei răni. Se poate exprima printr-o durere morală, psihologică sau fizică. Simptomele recurente (trecerea la somatizări) sînt unul dintre limbajele favorite ale unor răni vechi care își găsesc astfel exprimarea, încearcă să ne atragă atenția asupra nevoii de a încheia o situație rămasă nedecisă. Bolile pot fi înțelese ca un semnal, ca o invitație de a „înapoia” o violență primită care stochează sau consumă energii care astfel nu mai sînt disponibile pentru întreținerea vieții relaționale, personale și pentru creativitate, dat fiind că sînt reținute în bună parte pentru a ne apăra de o eventuală izbucnire sau revenire a insuportabilului sau a inacceptabilului. "

Aceste suferințe se pot traduce prin somatizări, prin comportamente inadecvate, pot fi înțelese și ca cereri sau invitații la o re poziționare față de o persoană care ne-a

rănit sau la o revizuire a perspectivei față de un eveniment despre care considerăm că ne dezechilibrează sau ne mutilează.

Astfel, orice suferință (o redeschidere a unei răni) poate fi înțeleasă ca un semnal, o invitație de a schimba ceva în viața noastră. Somatizările sînt adesea niște aliați nerecunoscuți, pe care nu îi ascultăm și nu îi înțelegem suficient, dar care totuși ne conduc către o stare mai bună, printr-o posibilă limpezire a unui trecut prea încărcat.

Orice proces de schimbare implică obligativitatea de a ne purifica de violență, de violențele primite în cursul diverselor experiențe de viață, pentru a ne elibera energiile și în același timp pentru a redobîndi puterea de a ne influența propria viață.

Cînd încercăm să îngrijim rănilor deschise din noi, se declanșează un proces de reconciliere, de reintegrare profundă. Drumul către o stare mai bună, menținerea sănătății pe termen lung trece prin renunțarea la resentimente, prin purificarea de sentimentele negative care ne domină, prin curățarea „conductelor relaționale” care sînt prea adesea înfundate cu situații neîncheiate și cu urmele violențelor primite în trecut.

Această curățare a „conductelor relaționale” intime este unul dintre demersurile cele mai incitante din viață. Dar nu este posibil decît dacă ieșim din complicitatea indusă de condiționarea noastră culturală între violențele primite (pe care este de datoria noastră să le înapoiem cînd ne-au fost impuse sau să le luăm înapoi cînd ne dăm seama că le-am impus altora) și autosuferința produsă prin frămîntări sau prin întreținerea reproșurilor, a acuzațiilor și a judecăților recurente la adresa celui alt.

Una dintre cele mai frecvente și mai durabile escrocherii intime împotriva noastră înșine este cea de a întreține resentimentele, ranchiunile, acuzațiile și reproșurile la adresa celorlalți, crezînd că ei sînt responsabili de suferința noastră.

Foarte adesea ne imaginăm că trebuie să-i culpabilizăm, amintindu-le mereu că ei sînt la originea suferinței noastre. Culpabilizarea latentă, care otrăvește numeroase relații, favorizează dezvoltarea la nesfîrșit a violenței împotriva sinelui. Clasificînd acești trei termeni: violențe, răni și suferințe, vă propun să curățăm rănilor, să le vindecăm, să le calmăm, restituind printr-o acțiune simbolică concretă violențele primite sau luînd înapoi, tot printr-un demers simbolic, violențele făcute altora. A se *vedea* Un chemin de vie: la pratique des arts symboliques (O cale de a trăi: practica actelor simbolice), *Sonothèque media*, 1999.)

Am putut constata că după un asemenea exercițiu de simbolizare o parte dintre simptome dispar, somatizările se retrag. Trecherile la acte somatice repetitive își întrerup ciclul cînd autoviolența nu mai este alimentată sau întreținută... de noi înșine! Pînă acum am primit suficient de multe mărturii care atestă îmbunătățirea dispoziției, a forței de a trăi, creșterea autonomiei relaționale și afective după astfel de demersuri, pentru a îndrăzni să vă invităm pe fiecare să introduceți în viața voastră acte simbolice.

La fel ca în multe alte domenii, conștientizarea nu este suficientă; ea trebuie întărită prin acțiune, trebuie susținută în timp printr-un angajament care să se bazeze pe acte simbolice și pe nevoia de a pune în cuvinte pentru a da un sens acestei preluări a controlului chiar de către cel interesat, ceea ce îi va permite să se respecte în mod activ și adecvat în raport cu evenimentele-cheie din existența sa.

Încetînd să mai confundăm violența primită cu suferința produsă, putem da naștere unui demers de satisfacere și eliberare energetică.

*Începeți prin a nu vă urî pe voi înșivă!*

GOTTHOLD EPHRAÏM LESSING

## Cap 4. Repetițiile din viața noastră: fidelități, misiuni reparatorii,

### Injoncțiuni

Repetiția comportamentelor, a atitudinilor atipice sau jenante, a simptomelor, a se citi a somatizărilor, este unul dintre limbajele prin care se exprimă și fidelitățile, misiunile reparatorii sau supunerea față de injoncțiuni impuse de către persoanele importante din viața noastră asupra copiilor care am fost și ex-copiilor care sîntem mereu.

### Limbajele recurenței

De exemplu, într-un grup de persoane înrudite între ele, anumiți copii sînt echipați cu adevărate „radare” care captează lucrurile nespuse, rănilile ascunse ale celor apropiați. Ei vor deveni semnalizatorii, reparatorii direct conectați, aflați într-o relație inconștientă cu rănilile ascunse ale figurilor importante e se învîrt în anturajul lor: mama, tata, rudele apropiate.

Totul se întîmplă de parcă ei ar vrea să atragă atenția asupra unei situații neîncheiate, asupra unei răni necicatrizate asupra unei perioade dificile din viața înaintașilor, dînd ei înșiși naștere unui simptom sau unei treceri la un act de somatizare. De aceea, anumite lucruri din viață — cum sînt datele aniversare, care sînt un fel de amintire a apartenenței, întoarcerea la locurile copilăriei — sînt adevărate balize care reperează reapariția lucrurilor nespuse, ecourile tăcerii sau strigătele mute ale refulărilor care sînt prezente în fiecare.

Aceste loialități invizibile dar tenace, aceste fidelități incredibile în a arăta ceea ce se ascunde, acest curaj nemaipomenit de a spune ceea ce nu poate fi spus, toate aceste competențe se vor exprima prin manifestări ale suferinței (maladii sau bolile tăcerii- în original –joc de cuvinte intraductibil maladie-boală sau mal-a-dit-greu de spus ), trecerea la acte somatice (accidente si violențe exterioare) sau în apariția unor simptome supărătoare, vizibile, recurente sau chiar îndărătnice (astm, boli de piele, conjunctivită, otită...).

De fapt, această transpunere în acte somatice afectează tot ceea ce ține de cele cinci simțuri. Ca și cum prin lezarea unui simț ar exprima în același timp o întrebare referitoare la legătura pe care acesta o stabilește. Prin această polarizare a unui simț și ceea ce este pus în joc prin intermediul lui în legătura noastră cu lumea exterioară, corpul nostru încearcă să atragă atenția asupra ceea ce a fost rănit sau a mers rău cu mama sau tatăl nostru la aceeași vîrstă.

### Copii fideli

Pentru a fi mai la obiect, să luăm exemplul următor. Un băiețel de 10 ani ar putea produce o somatizare care să-l facă să-i fie rușine sau jenă (hemoroizi, negi sau Pete), fără a ști în mod conștient, ci numai auzind „de undeva” că tatăl său a fost umilit la aceeași vîrstă, de exemplu în plan sexual, de un adult sau de cineva mai mare. Este ca și cum ar încerca astfel, într-o manieră demnă de milă, să „arate” ceva ascuns sau negat de propriul său tată.

Fidelitatea nu se manifestă întotdeauna prin recurențe de natură identică sau asemănătoare, simptom contra simptom, somatizare contra somatizare, ci mai degrabă în funcție de un sens special legat de trăire, la vîrstă la care situația s-a grefat ca o violență sau ca un traumatism în cel care continuă să o poarte fără a o fi „pansat”.

O fetiță în vîrstă de 8 ani a făcut dintotdeauna pipi în pat. Ea nu a ajuns încă la stadiul de curățenie ,adică nu a învățat se controleze, nu a învățat să se abțină, nu are puterea să amîne plăcerea unei eliberări. Ea a înțeles, din povestirile de familie, că

și tatăl ei fusese enuretic pînă la 12 ani. Fidelitatea acestei fetițe se poate lega de mai multe probleme. Dacă la un moment dat s-a îndoit de originile ei și a căutat o confirmare a întrebării ei: „Oare tata este adevăratul meu tată?”, atunci prin enurezia ei, ea încearcă să-și ofere un răspuns, dovedind că se recunoaște ca fiind „asemenea” cu tatăl ei ex-enuretic. Făcînd pipi în fiecare noapte, e ca și cum ea i-ar oferi o dovadă de iubire și o confirmare în felul ei: „Chiar simt că sînt fiica ta.”

Dar fidelitatea acestei fetițe ar putea fi descifrată la un cu totul alt nivel: ea ar putea, de exemplu, să servească la a-i aminti tatălui ei că trebuie să mențină un comportament riguros, coerent, clar. Dacă, de exemplu, pe vremea cînd se afla la rîndul lui la pension, el a trebuit să se ascundă, să mintă, să mențină aparențele unui copil curat în ochii colegilor săi, fiica sa, prin acest urinat în pat, i-ar putea aminti în mod deschis ceea ce el a ascuns atîția ani. E ca și cum ea i-ar spune: „Vreau să am o relație deschisă cu tine!”

Deci sensul unei fidelități, al unei repetiții nu trebuie căutat doar în manifestare, ci în trăirea legată de acea manifestare. Este nevoie de o muncă de arheologie familială, de o redescoperire a legăturilor pentru a găsi urma impactului unui eveniment sau a unui traumatism asupra imaginarului, asupra trăirii din momentul respectiv.

Copiii fideli sînt de un curaj, de o creativitate și de o tenacitate incredibile. Sînt capabili să se lase marcați de perturbații profunde, de dereglări fiziologice, de disfuncții paralizante, adică maladii grave, sînt capabili să insiste și să-si reitereze mesajul indirect timp de ani și ani, ca și cum ar invita astfel la o transpunere în cuvinte a ceva ce nu a fost niciodată spus, la o vîrstă similară, de către unul sau celălalt dintre părinți. Prin îmbolnăviri, copii încearcă să scoată nerostitul din cavoul său de mister, să dezvăluie tăcerea prea apăsătoare a cuvintelor interzise.

O altă fetiță suferă de infecții vaginale, iritații sau sîngerări, ca pentru a-i aminti mamei sale de abuzurile sexuale pe care le-a îndurat în tăcere ani și ani, pînă la aceeași vîrstă, sau de la aceeași vîrstă, dacă abuzurile au continuat.

Înțelegerea copiilor nu depinde de cunoștințele sau de știința la care au avut sau nu acces în mod direct, ci de o co-naștere profundă care se transmite prin canale relaționale subtile și infinite. Comunicarea infraverbală care circulă între un copil și părinții săi se exprimă, se „spune” și se transmite de la conștient la inconștient, trece prin sensibilități încă deschise către lobul drept a creierului. Această acuitate a percepției față de limbajele infraverbale care există la copii este pe cît de uimitoare, pe atît de derutantă și chiar supărătoare uneori; ea este imprevizibilă, incoerentă în aparență, și totuși atît de adevărată, de corectă și pertinentă, cînd ajungem să descifrăm sensul pe care ni-l dezvăluie. Este regretabil că nu s-au făcut studii aprofundate sau cercetări care să se bazeze pe o observație diacronică și pe o ascultare a acestui tip de precunoaștere a unor copii capabili să anticipeze evenimente și să dovedească aceste cunoștințe sau științe foarte speciale. Studii care să verifice mai apoi veridicitatea și acuratețea anticipărilor copilului și să vadă ce formă au luat acestea în realitate, dacă s-au confirmat sau nu.

Evocarea fidelităților și a loialităților pe care și le impun anumiți copii este resimțită uneori acut de părinți, mai ales de către mame, care se erijează în mod greșit în responsabile de aceste fidelități, ca o culpabilizare. Mamele își imaginează că „e vina lor dacă...”, că „dacă ele nu ar fi făcut sau, dimpotrivă, dacă ar fi făcut..”, copiii lor nu ar fi produs în corpul lor acea boală sau acel simptom. Și procedînd astfel, ele își asumă o responsabilitate care nu le aparține, care nu le revine, căci fiecare este responsabil de misiunile pe care le ia asupra sa, fiecare, oricît de tînăr ar fi, este singurul responsabil de loialitățile și de fidelitățile pe care le manifestă.

Marie a fost o elevă strălucită. Și-a dat bacalaureatul la 15 ani, a urmat clasele pregătitoare la câteva școli mari, dar a oprit totul la 17 ani, pentru a nu-și depăși mama care s-a căsătorit foarte devreme și și-a întrerupt studiile la aceeași vîrstă. Marie s-a prezentat la numeroase concursuri, doar pentru a-și dovedi că este capabilă: „Verificam dacă sînt în stare, nu dădeam curs carierei care mi se oferea în urma concursului. Am rămas învățătoare toată viața.”

Bărbatul cu care s-a căsătorit era student la medicină. La încheierea studiilor a afirmat: „Nu voi avea copii pînă ce nu-mi voi susține teza de doctorat.”

Această așteptare a durat opt ani în timpul cărora: „Făcea tot felul de schimbări, dar nu a scris nici un rînd, nici nu a început vreo cercetare, într-o zi m-am hotărît să-i scriu teza. Și-a obținut doctoratul în șase luni, a refuzat mult timp să aibă copii și nu m-a iertat niciodată pentru că i-am scris lucrarea în locul lui!”

Unele fidelități conduc la obligații și compensații permanente.

„Fidelitatea mea era de a fugi de toți bărbații care pretindeau că mă iubesc. Mama mă prevenise: „Să nu ai încredere în bărbați, ei nu se gîndesc decît la un singur lucru!” și multă vreme am crezut-o. Mă supuneam acestor injoncțiuni, pentru că eram convinsă că o dată cu trecerea timpului mă va iubi mai mult!”

Misiunile reparatorii ale unor copii se pot desfășura în domenii cît se poate de diverse: în viața afectivă sau socială, prin boală sau reușită, prin eșecuri sau decepții profesionale. „Fratele meu preluase întreprinderea tatălui meu slăbit de boală. După ce el a murit într-un accident la munte, am demisionat din funcția mea de profesor și i-am luat locul. Această muncă mă enervează, dar nu îndrăznesc să-mi dezamăgesc familia...”

Un alt bărbat, care eșuează în toate încercările sale de afirmare socială sau profesională, va înțelege mult mai tîrziu în ce măsură și-a ascultat tatăl, o persoană importantă și totodată primarul orașului, care, cînd el era mic, îi repeta fără încetare: „în orice caz, nu o să faci nimic fără mine!”

### **Pentru a scăpa de constrîngerea fidelităților**

Orice demers de a renunța la fidelități, de a nu mai întreține misiuni sau mandate imposibile acceptate pentru a compensa sau pentru a plăti datorii „iraționale”, precum și de a scăpa de sentimentul că „mereu trebuie să faci ceva” presupune o muncă îndelungată nu doar de conștientizare, ci și de detașare și renunțare.

Ar însemna să începem să construim renunțînd să mai întreținem „imagini frumoase de sine pentru sine”, asumîndu-ne riscul de a ne afirma, pentru a scăpa de nevoia de aprobare, prea distrugătoare sau prea constrîngătoare. Ar mai însemna să ne asumăm riscul de a dezamăgi prin nesupunere față de injoncțiunile și misiunile care ne-au fost impuse.

„Mama mea și-a dorit și s-a așteptat să fiu băiat. Urma să port numele unei foste iubiri nefericite. Un bărbat pe care îl întîlnise înainte să se căsătorească cu soțul ei și tatăl meu, și care se numea Philippe. După «negocieri aprige» (e expresia ei) între ea și tata, s-a ajuns la Marie-Philippe, pentru ca în final să se ajungă, chiar în momentul declarării la registrul de stare civilă, la «Dominique»! Sigur, mama mi-a vorbit de două-trei ori despre această iubire nefericită, dar întotdeauna cu fraze lapidare, îmbrăcate în nostalgie. La 18 ani, în timpul unei certe cu tata, acesta mi-a aruncat în față: «Oricum, poate că nici măcar nu ești fiica mea!» Și ani de zile am ascuns aceste amintiri, am fost un mic soldățel curajos, mereu în prima linie, în-cercînd să repar o dublă suferință, cea a îndoielilor

tatălui meu și cea a regretelor mamei mele... Mi-am luat în spate (de aici și herniile mele de disc!) sarcini imposibile..."

Putem, printr-un demers simbolic, să înapoiem injoncțiunile impuse și să obținem astfel mai multă independență și coerență de sine.

*Această frază care îmi dicta foarte devreme, înainte ca eu să-mi pot face o idee proprie, să gîndesc că toți bărbații sînt niște nemernici, eu ți-o înapoiez. Din motive care sînt doar ale tale, ori care le-ar fi originea, tu ai ales sau acceptat să faci din aceasta deviza ta, dar este numai părerea ta despre bărbați. Eu am acceptat pînă acum să fiu purtătoarea acestei credințe și mă simt responsabilă în ceea ce mă privește la această alegere. Astăzi îmi dau seama în ce măsură această frază mă stînjenește în viața mea de femeie, îmi dau seama în ce măsură viziunea mea asupra relațiilor de iubire a fost influențată de afirmațiile tale. Nu mămai recunosc în decizia de a fi aliatul tău secret, pe post de releu care transmite această convingere. Nu mai doresc să păstrez acest mesaj în mine, pentru că simt că el nu este bun pentru mine. Nu vreau să transmit și eu fiicei mele această opinie despre bărbați, ci o moștenire mai optimistă, care să-i trezească dorința de viață. Aceasta este numai părerea ta despre bărbați, nu o consider ca fiind și a mea și de aceea ți-o înapoiez.*

Pentru a descoperi o identitate proprie, eliberată de mesaje alienante, de convingeri stînjenitoare, trebuie să rupem legăturile subtile, dar puternice care împiedică diferențierea și nu permit accesul la personalitatea unică a fiecăruia. Putem astfel să renaștem întru viață, oprind repetițiile și fidelitățile împovărătoare, chiar dacă ele corespund unei misiuni alese la un moment dat. Putem consolida prezentul, detașîndu-1 de ancorările în trecut și putem deschide calea către viitor, dacă nu-1 mai îndepărtăm prin dependențele și fidelitățile față de misiunile reparatorii impuse sau asumate.

Efortul de a se crea și a se construi în calitate de ființă independentă, cu respect de sine, pentru unii se poate dovedi una dintre cele mai mari provocări din viața lor.

*Nu puteți transcende  
ceea ce nu cunoașteți.*

*Pentru a trece dincolo de voi înșivă,  
trebuie să învățați să vă cunoașteți.*

SRI NASARGADATTA MAHARAJ

## **Cap.5 De la fidelitatea față de celălalt la fidelitatea față de sine**

În relațiile intime se creează adesea o confuzie între registrul sentimentelor și cel al relației.

Pentru a ieși din această încurcătură și ca să încercăm să definim mai clar lucrurile, vom începe prin a cădea de acord că specificul unei entități vii este să evolueze și că sentimentele aparțin acestui ordin al entităților vii.

Pentru că un sentiment este ceva viu, indiferent de intensitatea și forța sa la început, el va evolua, se va modifica, va fi înțeles diferit de cel care îl poartă și de cel care îl primește.

Iar pentru că o relație este vie, și ea va evolua. Mai mult, cum o relație implică două persoane, ea va evolua în mod diferit pentru cei doi parteneri, nu va avea în mod obligatoriu același ritm pentru fiecare dintre ei.

Orice discuție pe tema fidelității, adică pe tema menținerii unui angajament pornind de la bilanțul unei schimbări în sine la un moment dat al existenței, va trebui să țină seama de paradoxul următor:

*Eu mă implic astăzi, cu ceea ce sînt, față de tine, cu ceea ce ești. Și implic în această aventură relațională o parte din mine aflată în evoluție și pe care încă nu o cunosc, față de o*



*parte din tine aflată în evoluție și pe care nici tu nu o cunoști încă. Mă implic pe termen lung cu o parte din mine pe care nu o cunosc și cu o parte din tine pe care nu o cunosc, ceea ce înseamnă că nu cunosc încă bărbatul sau femeia care voi deveni, nici pe cel sau pe cea care vei deveni tu.*

Un angajament lucid și sincer presupune acceptarea faptului că orice implicare este o implicare a trei componente: eu, tu și o parte de necunoscut și de mister legată de evoluția posibilă a fiecăruia.

*În acest angajament nu pornim singuri, ci împreună cu această parte de imprevizibil incontrollabil care ne poate uni mai mult sau care ne poate îndepărta și despărți, în angajamentul meu față de tine, eu implic o parte din mine pe care o cunosc bine, dar care este formată din imagini, acelea pe care eu le arăt și acelea pe care tu vrei să le vezi... Dar implic și o parte din mine pe care nu o cunosc la fel de bine, care aparține zonelor mele de umbră. Și în acest spațiu există o parte din mine care se poate schimba în direcții sau moduri pe care eu însumi nu le cunosc.*

*În acest angajament, eu mă implic față de ceea ce cunosc din tine, față de ceea ce știu despre tine, față de ceea ce vreau să văd din tine. Dar mă angajez și față de această parte de mister din tine, parte necunoscută ție, parte necunoscută mie, un potențial pentru schimbare pe care nici tu, nici eu nu-l putem ignora, nici ascunde prea multă vreme.*

Adesea, ca măsură de precauție, încercăm să ne asigurăm împotriva riscurilor pe care le implică orice relație. În loc să implicăm această parte de mister, preferăm să aducem certitudini teroriste, credințe idealiste sau o încredere oarbă.

## **Fidelitatea**

Fidelitatea față de mine însumi reprezintă acest liman, această insulă a comorilor, un refugiu, punct de ancorare în jurul căruia se arimă nevoia mea de coerență internă când distanța dintre respectul față de angajamentul meu, respectul pentru tine și respectul de sine este prea mare și naște în mine conflicte aprinse de loialitate.

Nu trebuie să uităm că eu mă angajez față de tine, dar și față de relația pe care urmează să o construim și despre care nu pot ști dinainte cum va evolua, cum se va dezvolta sau cum va lîncezi.

Dar mai știm și că:

- Nu orice exprimare devine comunicare.
- Nu orice relație evoluează în atașament.
- Nu orice schimb se transformă într-un angajament.

Și totuși, toate aceste posibilități circulă sub formă de potențial în orice întâlnire dintre oameni.

Meditația pe care o propun aici încearcă să fixeze câteva indicatoare în raport cu următoarele două întrebări:

- Cum îmi pot menține claritatea și coerența în angajamentele pe care mi le iau, în alegerile de viață pe care le fac sau în întâlnirile mele, în respectul față de mine însumi și față de celălalt?
- Cum pot armoniza nevoia de calitate, durată și rigoare a angajamentelor luate cu schimbarea, evoluția și transformarea necesare?

Părerea mea ar fi că fidelitatea față de celălalt este direct proporțională cu fidelitatea pe care o pot avea față de mine însumi. Dacă acceptăm că una dintre premisele esențiale ale libertății umane este de a dezvolta în fiecare capacitatea de a face alegeri, descoperim totodată că a face o alegere înseamnă a renunța.

Toată viața mea a fost marcată de aceste renunțări, adică aceste alegeri. Dacă mă gândesc la angajamentele mele, constat că firul roșu al căutărilor mele, precum și al întâlnirilor mele importante este fidelitatea. Oricît de surprinzător ar putea părea, eu cred că fidelitatea este una dintre valorile fundamentale ale vieții mele.

În anii mei de tinerețe și de adolescență prelungită, nu am putut fi cu totul fidel față de mine însumi, din cauza datoriilor și dependențelor impuse de familie, școală sau societate. Datorii uneori subtile, alteori mai directe, brutale, cu mesaje, injoncțiuni și misiuni impuse și acceptate. Dependență datorită blocajelor născute mai ales din teama mea de a nu fi respins sau de a nu-l pierde pe celălalt de care aveam nevoie, de care voiam să fiu iubit.

Apoi am trecut la fidelitatea adultă, care înseamnă în același timp posibilitatea de a se implica — dincolo de autonomia afectivă, materială, relațională pe care această implicare o presupune — și posibilitatea de a se delimita de injoncțiunile, de loialitățile invizibile care alcătuiesc legăturile noastre primordiale, legate de universul familial.

Mult mai târziu, pe la jumătatea vieții mele, către vîrsta de 35 de ani, am descoperit ceea ce eu numesc fidelitatea față de mine însumi. La această fidelitate am ajuns printr-o mai bună cunoaștere a propriei persoane, prin clarificarea imaginilor mele, prin limpezirea temerilor, prin recuperarea unei exprimări proprii și mai ales prin adoptarea unei poziții ferme în întâlnirea cu celălalt, poziție caracterizată mai ales de refuzul de a mă mai lăsa definit de celălalt.

Aceste două concepte de fidelitate, față de mine însumi și față de celălalt, mi-au permis să înțeleg mai bine și să diferențiez noțiunile de angajament, responsabilitate și mărturie.

## Angajament

A te angaja înseamnă să te proiectezi în viitor, într-o relație de durată, înseamnă să încadrezi în timp o constantă care s-ar putea rezuma în acești termeni:

*Mă angajez să-mi pun resursele, disponibilitatea și creativitatea în serviciul relației pe care o întrețin cu tine. Poți conta pe resursele, disponibilitatea și creativitatea mea. Dar forța angajamentului meu depinde de capacitatea ta de a primi, de a amplifica și de a dinamiza eforturile mele.*

Dar înseamnă și să incluzi o variabilă:

*Trebuie să iei în calcul și potențialul meu evolutiv. Eu mă angajez cu ceea ce sînt astăzi, pentru cel care voi fi mîine. Dar eu simt nevoia să rămîn fidel față de mine însumi pentru a menține acest angajament, pentru a-l păstra viu în actualitatea unei relații sau a unei acțiuni.*

Dacă există un decalaj prea mare între constrîngerile care iau naștere ca urmare a angajamentelor mele și sistemul meu de valori, îmi voi asuma riscul de a mă dezice de aceste angajamente pentru a rămîne unitar, pentru a fi constant, fidel față de mine însumi, îmi voi asuma chiar și riscul de a mă diferenția, de a mă îndepărta, pentru a-mi proteja valorile sau convingerile, din respect pentru cel care voi fi devenit, îmi voi asuma riscul izbucnirii unui conflict pentru a-mi menține integritatea. Dacă va fi nevoie, voi accepta înfrunța tea, adică disputa, pentru a mă putea respecta. Voi renunța la relație dacă simt că mă împinge către trădarea convingerilor mele.

Într-adevăr, eu văd o strînsă interdependență între respectul față de mine însumi și nevoia mea de a-l putea respecta pe celălalt, mai ales dacă acesta este important pentru mine.

## Responsabilitatea

Eu fac diferența între responsabilitate și responsabilizare.

Îmi asum responsabilitatea unei situații, a unui eveniment când mă erijez în garant al reușitei sale și când iau asupra mea asumarea actelor legate de mijloacele și consecințele care decurg din acestea.

Uneori, responsabilitatea, care este un act de recunoaștere a impactului sau influenței care se exercită într-o situație dată, este asociată și confundată de cei din jur cu tentativa sau tentația de a culpabiliza. Însă în cazul culpabilizării, importantă este noțiunea de greșeală, care ia un aspect acuzator:

„Tu ești responsabil de suferința mea, de ceea ce mi se întâmplă. Dacă tu nu ai fi plecat, nu as fi ajuns aici!”

„Tu ești responsabil de ceea ce simt eu, de ceea ce trăiesc. Prin urmare, dacă din cauza ta fac un lucru sau altul... va fi numai vina ta.”

Când o responsabilitate nu este asumată spontan, atunci riscă să fie denumită, amintită sau impusă. Atunci avem de-a face cu un proces de responsabilizare care se întemeiază pe dorința sau nevoia cuiva de a-l face pe celălalt să conștientizeze:

„La vârsta ta, nu-ți mai asumi riscul de a-ți schimba cariera fără să te gîndesti bine înainte.”

„O mamă trebuie să fie responsabilă pînă la capăt de educația copiilor ei.”

Ies din sfera responsabilizării, și deci din acuzare, pentru a intra în sfera responsabilității, când mă declar parte activă a ceea ce mi se întâmplă, a ceea ce trăiesc, când iau poziție față de actele mele și de consecințele lor. A deveni responsabil înseamnă a-ți da seama singur, în legătură directă cu un sistem de valori, de impactul unui act, al unui cuvînt, al unui comportament.

Astăzi nu mă simt responsabil pentru conceperea mea, care ține de jocul dorințelor părinților mei, dar mă simt co-responsabil pentru perioada de sarcină și pentru nașterea mea. Și, de asemenea, mă simt responsabil de moartea care va veni, în sensul că sînt parte activă în drumul vieții mele. Sînt parte activă a tot ceea ce mi se întâmplă între nașterea și moartea mea, și evit să acuz pe oricine altcineva de ceea ce se petrece în viața mea, știind că am posibilitatea să descopăr sensul tuturor acestor întâmplări, mizele și posibilele mesaje.

### Mărturia

A te defini într-o relație dată, în raport cu un eveniment dat, înseamnă să te situezi, să spui unde te afli, să exprimi ce simți, să-ți poți afirma punctul de vedere, ceea ce nu înseamnă să-l impui. Pentru a putea sta mărturie pentru tine însuși, trebuie să clarifici lucrurile față de tine, și aceasta este probabil partea cel mai greu de gestionat.

Fiecare dintre noi este alcătuit din zone de lumină și zone de umbră, fiecare este sfîșiat de multiple contradicții, aduse de curente violente și haotice ale dorințelor și temerilor noastre. Ni se întâmplă adesea să ne supunem sau să ne revoltăm față de modelele culturale, față de presiunile sociale, care la rîndul lor sînt tributare căilor labirintice ale inconștientului nostru.

Fiecare dintre noi este purtătorul unor conflicte ale căror tulburări reactivează sau amenință loialități și fidelități foarte adînci. Orice nouă fidelitate se construiește pornind de la sau în detrimentul fidelităților mai vechi. E ca și cum fiecare nouă fidelitate trebuie să-și găsească un loc al său și dimensiunile sale, pentru a se putea propăși, fără ascunzișuri sau trădare față de alte fidelități mai vechi sau concurente.

Inconștientul nostru nu ne este dușman, ci are o capacitate extraordinară de a ne arăta conflictele și tensiunile, de a ne aduce în față refulările și lucrurile nespuse,

de a ne atrage atenția asupra incoerențelor noastre. Anumite conflicte de fidelitate se vor exprima uneori prin dureri, când nu se vor pu-f tea exprima prin cuvinte.

Una dintre cele mai mari probleme ale noastre este dificultatea de a asculta ceea ce se petrece în noi și de a ne recunoaște sentimentele reale când acestea evoluează sau se schimbă, de a înțelege, de exemplu, că în mine sentimentul de iubire s-a schimbat, că iubirea mea a devenit o prietenie amoroasă, o caldă afecțiune, că acum ofer tandrețe, și nu pasiune. Dificultatea constă în a accepta evoluția, schimbarea sentimentelor, uneori chiar dispariția lor.

Când sentimentele se schimbă la unul dintre parteneri, această schimbare pare inacceptabilă pentru celălalt într-o primă fază. Din cauza fricii sale de abandon, în eventualitatea unei despărțiri, acesta se simte atît de amenințat, încît nu vede altă soluție decît să îi amintească celuiilalt angajamentul făcut, apoi fidelitatea, în încercarea de a nega ceea ce nu înțelege, căutînd să evite insuportabilul.

În orice experiență amoroasă, unul dintre doliile cel mai greu de suportat este acceptarea faptului că fidelitatea față de sine trece înaintea fidelității față de celălalt.

Ni se pare mult prea greu să îndrăznim să-i spunem cuiva: „Nu te mai iubesc” atunci când sentimentul de iubire nu mai există. Și totuși, oricît de paradoxală poate părea această afirmație, îi facem un cadou frumos celuiilalt atunci când reușim să ne depășim teama de a nu-1 răni si-i mărturisim sentimentele noastre reale. O astfel de declarație elimină neînțelegerile, falsele aparențe și relațiile fictive.

Sentimentul de iubire nu este atins o dată pentru totdeauna. El este parte a unuia dintre misterele vieții pe care nu-1 putem controla, indiferent de cîtă putere sau voință dispunem, orice intenții am avea.

Ne dezvăluim, arătîndu-ne vulnerabilitatea, cu riscul de a nu fi înțeleși și recunoscuți în fidelitățile noastre profunde.

De multe ori, pe parcursul vieții mele, a trebuit să-mi mărturisesc sentimentele si să adopt o poziție fermă, să dejoc sau Să denunț încurcătura în care celălalt încerca să mă împingă.

*Nu mă simt obligat să te iubesc ca răspuns la iubirea pe care mi-o porți. Mă simt mișcat și emoționat de sentimentele tale, dar eu nu simt la fel. Nu pot începe sau continua o relație în acest plan. Trăiesc un sentiment pozitiv, ceea ce înseamnă că sînt alături de tine, dar nu simt că te iubesc.*

M-am confruntat nu o dată cu această dificultate de a exista diferit de celălalt, fie că a fost în direcția relațiilor de iubire, de familie sau în cele sociale sau profesionale.

De fiecare dată descopăr cît de greu este să fii si să rămii un tot în fața celuiilalt, să-ți menții o opțiune, o poziție clară. Și asta în fața dorințelor si temerilor celuiilalt, în fața așteptărilor sale care uneori par atît de importante pentru el, încît am vrea să le răspundem în locul lui!

În amurgul vieții mele de pînă acum și la răsăritul vieții mele care va veni, simt din ce în ce mai mult nevoia de a mă exprima în unicitatea mea, ca și în universalitatea mea, și de a le mărturisi nu doar prin conferințele mele, prin lucrările mele sau prin sesiunile de formare pe care le mediez, ci și, sau mai ales prin actele mele, prin fiecare comportament sau cuvînt, prin fiecare privire.

Și mai descopăr, în toamna vieții mele, că una dintre nevoile mele fundamentale nu este nevoia de iubire, ci nevoia de respect, de ascultare, de toleranță față de ceea ce sînt.

Încă mi se mai întîmplă să plătesc un preț mare pentru aceasta, prin neînțelegeri, negare, acuzații, reproșuri și uneori respingere, atunci când nu fac efortul de a mă poziționa, de a mă exprima cu suficientă claritate sau convingere.

Poate că acesta este, păstrînd proporțiile față de celelalte mize ale vieții,  
prețul libertății de a fi?

*O revoluție  
în felul nostru de a fi  
nu poate începe  
decît în interiorul nostru.*

STANLEY CAVELL

*Dincolo de întîlnire, mă implic  
în continuitate, în reveria împărtășită și amplificată.*

*Mă implic cu diferențele noastre  
pentru un viitor în doi  
pentru a înălța împreună un colț de eternitate  
mai luminos.*

*Mă implic pentru a crea dimineți îndrăznețe  
deja surzînd către zilele ce vor veni  
pentru a mă încumeta  
către inserări strălucitoare.*

*Mă implic astăzi pentru ceea ce sînt  
față de ceea ce ești tu  
pentru a clădi în prezent  
plăsmuirea unui viitor.*

*Nu mă implic pentru un eu ce va fi  
și pe care nu-l știu  
față de cea care vei deveni  
și pe care încă n-o știu.*

*Mă implic nu la bine și la rău  
sau în incertitudinea oarbă  
ci pentru imprevizibilul  
și încîntarea de a fi.*

*Mă implic firește  
cu superlativul extatic din mine  
față de superlativul uimit din tine.*

*Mă implic pentru revelații sidefii  
pentru dăruire, încredere, plăcere oferită și primită.*

*Mă implic pentru susținere și sprijin  
pentru entuziasmul de a fi în doi  
în căutarea unui viitor.*

## Cap.6 Doliile succesive din viata noastră

Doliile succesive din viața noastră pot fi în același timp germeii dezvoltării noastre...

Oare de câte doli trebuie să ne impregnăm corpul pentru a accepta să ne înălțăm?

Oare câte respingeri și refuzuri trebuie să ștergem pentru a îndrăzni să ne diferențiem?

Prin câte despărțiri, pierderi sau abandonuri trebuie să trecem pentru a întâlni, în sfîrsit, ce e mai bun în noi?

Oare câte singurătăți, chinuri sau disperări trebuie să înfruntăm pentru a trăi ca un întreg, în prezent, într-o întâlnire directă și creatoare cu celălalt?

De câte ori trebuie să renunțăm, de câte ori trebuie să cedăm pentru a câștiga mai multă autonomie, mai multă libertate?

Da, viața nu este decît o succesiune de nașteri. Pentru a avea acces la întregul nostru univers de posibilități, va trebui uneori să ne asumăm riscul de a ne despărți, de a ne diferenția de ființe apropiate, dragi nouă. Uneori va trebui să renunțăm la situații stabile, la convingeri sau la certitudini. Este de datoria noastră să stabilim distanța corectă între noi și celălalt, între dorințele diferite care ne încearcă.

### Primele răni și primele suferințe acumulate

Experiența abandonului începe în zorii oricărei existențe umane, uneori pornind de la mici schimbări de ritm apărute în parcursul regulat și liniștit al vieții unui bebeluș, datorită unor absențe scurte, ușoare întârzieri planificate sau inopinate, previzibile sau neașteptate, prelungite sau momentane, produse de hazardul sau adaptările indispensabile care însoțesc cotidianul vieții de familie. Adulții din jurul unui copil sînt implicați în relații multiple și disponibilitatea lor, împărțită sau nu, este uneori conflictuală sau ambivalentă. Nu întotdeauna știm să exprimăm în cuvinte lipsa disponibilității, absențele sau alte angajamente. O luăm pe ocolite, ne ascundem, evităm în loc să ne afirmăm și să ne poziționăm.

Și toate aceste adaptări necesare, indispensabile supraviețuirii, pot însemna pentru anumiți bebeluși, dar nu pentru toți la fel, ci în funcție de sensibilitatea sau vulnerabilitatea fiecăruia, o absență vitală, care le dezvăluie golul din cameră sau din casă. Si acest gol va căpăta deodată un caracter derutant, teribil, insuportabil, ca o formă de distrugere sau de prăbușire. O lipsă care va introduce pe neașteptate o notă discordantă de ciudățenie îngrijorătoare în succesiunea pînă atunci netulburată a lucrurilor și reperelor obișnuite din viața sa. O absență care va produce o ruptură în continuitatea sentimentului existenței de pînă atunci, care va deschide o lacună în încrederea bebelușului în mediul pe care pînă atunci l-a perceput ca fiind sigur.

Aceste stări de neliniște, de tensiune, de stres..., a se citi de panică, se pot naște așadar din cauza momentelor de absență inevitabilă a mamei, a celui sau a celei care se află cel mai aproape de noi la începutul vieții noastre de copil sau de bebeluș și care dispare subit, fără avertisment! Primele răni profunde, arhaice sau anarhice se produc în noi cînd persoana cea mai importantă din jurul nostru se îndepărtează, în-deletnicindu-se cu tot felul de lucruri din care noi ne simțim excluși.

Fie că aceste absențe sînt reale sau nu, ele sînt uneori interiorizate ca lipsuri — de exemplu, cînd mama este prezentă fizic, dar este absentă psihic, pentru că este îngrijorată, tristă, absorbită de un doliu... Fie că aceste absențe sînt imagine, inventate, interpretate pornind de la indicii minore, de la gesturi abia schițate, de la zgomote imperceptibile, de la mișcări fugare, subtile sau disimulate, ele își lasă o amprentă dureroasă în acea zonă de fragilitate care se ascunde în bebeluș, în acea etapă a vieții!

Resimțirea lipsei asociată cu aceste absențe va fi întipărită iremediabil și cu acuratețe în extraordinara memorie a trupului. Aceasta este originea unei multitudini de răni primitive, barbare, incontroabile și uneori „nepensabile”, care se vor grefa în noi din primele etape ale vieții, indiferent de calitatea îngrijirilor, a prezenței și a iubirii oferite.

Un moment în care ne ținem respirația, o privire rătăcită, căutarea unui chip sau a unui suris familiar, un spate încordat în așteptare, un stomac crispat, o strîngere de inimă sînt tot atîtea semnale infime care formează o simfonie patetică și strigă în felul lor, cu mult înainte să o fi făcut Jacques Brel: „Nu mă părăsi, nu mă părăsi!”

Gol-absență, tăcere violentă și singurătate-haos își vor lăsa amprenta de neșters în adîncul trupului-cuvînt. Uneori se vor sedimenta sub formă de angoase, temeri, furii sau confuzii tăcute. Și toate acestea atît de adînc, încît vor rămîne ascunse multă vreme în fiecare dintre noi, înainte de a se reactiva, mult mai tîrziu, într-un moment neașteptat, datorită unui eveniment banal, pueril, nesemnificativ, care va veni să zgîndărească, să redeștepte această rană primordială legată de un abandon, trăit sau închipuit. Nu trebuie să uităm că, indiferent de caracterul real sau imaginar al acestui abandon, forța cu care el se imprimă este aceeași. Și mai tîrziu se va trezi, se va reactiva, prin redeschiderea unei răni pînă atunci tăcute, pornind de la un eveniment inofensiv și aparent banal. Și, uneori, aceasta se va petrece atît de neașteptat și de violent, încît îi va surprinde pe cei din jurul nostru și pe noi înșine.

Aventura continuă de-a lungul micii copilării, prin prisma vieții de familie, profesionale și sociale a părinților. O dată cu îndepărtarea, îmbolnăvirea, dispariția sau pierderea ființelor apropiate și mai ales unice, se vor restimula aceste răni ascunse și invizibile care există în fiecare dintre noi.

Dispariția unui bunic, moartea unei bunici, un chip cunoscut care nu mai apare. Un zîmbet, o voce, ritmul unui pas sau vibrațiile unui corp care nu mai este în preajmă, care nu mai umple peisajul zilnic, care nu mai luminează prezentul, și gata, îndoiala, uimirea și bulversarea se instalează presă-rînd peste așteptările imaginarului germenii disperării, miasma suferinței, vîltoarele frustrării și refuzului, curenții violenți ai acuzațiilor neclare împotriva unei ființe iubite și indispensabile, și cel mai adesea împotriva sinelui.

Schimbarea școlii, înmormîntarea unui părinte, mutarea unui vecin, pierderea unui animal sau îmbătrînirea lui mai rapidă decît a noastră... și otrava fricii celei mai tenace — frica de abandon — se instalează sfidînd toate încercările de liniștire sau de reconfortare.

Pierderea unui ursuleț de plus iubit sau rătăcirea unei jucării sînt tot atîtea absențe care se înscriu în inexprimabil. La fel o minciună, spusă ca măsură de precauție din teama adulților de a nu răni, de a nu produce suferință, prin fraze precum: „Nu plînge, dragule, mama vine imediat...”, sau: „Încearcă să dormi, nu are rost să te neliniștești, tata e plecat într-o călătorie foarte lungă...”, cînd acesta tocmai a murit într-un accident de autoturism!

Îndoiala, neîncrederea, nesiguranța, sentimentul de respingere sau impresia că nu sîntem demni de interes, astfel de otrăvuri ne macină certitudinile, ne poluează elanurile, ne înjosesc iubirile și ne corup așteptările. Imaginarul o ia

razna, construiește o pseudorealitate alimentată cu fantezii menite să dea un sens lucrurilor nelămurite.

*Cel care este lângă mine și mă iubește sau cel care îmi este aproape și pe care îl iubesc, chiar și ei pot foarte bine să se îndepărteze, să mă rătăcească în pădure ca pe Tom Degețel, să dispară fără a mai da vreun semn de viață sau de iubire și chiar să se piardă pentru totdeauna, în noaptea uitărilor mele!*

A crește înseamnă a învăța să te desparți rămânând un tot.

Încă și mai târziu, crescând, vine descoperirea că sentimentele se schimbă, se transformă, se volatilizează uneori. Totodată, descoperirea că și sentimentele de iubire, pe care nu trebuie să le confundăm cu afecțiunea (Eu numesc „afecțiune” sentimentul de iubire fundamental în care dimensiunea sexuală intervine sau se manifestă la minimum și care mă leagă de o ființă importantă și uneori vitală pentru existența mea.), se consumă, se deteriorează. Din absența privirilor, din cauza tăcerilor prelungite, din neînțelegerile zilnice care nu sînt discutate, clarificate și șterse printr-o exprimare clară, iubirea maltratată este rănită. O iubire poate slăbi și poate fi distrusă dacă nu știe să se hrănească dintr-o relație vie.

Mai există și dezîndrăgostirea, cu straniul sentiment că flacăra pasiunii se stinge, că scade căldura iubirii și, mai apoi, că din ea nu mai zărești decît cenușa. Dezîndrăgostirea care se strecoară între două ființe, care se instalează pentru totdeauna, care dezechilibrează și zdrobește inima.

„Credeam că-1 voi iubi pentru totdeauna și iată că tocmai sentimentele mele mă trădează, că nu mai simt acea pasiune, acea dorință care mă cuprindea, mă înconjura din toate părțile, cu numai atît de puțin timp în urmă!”

„Această relație atît de importantă pentru mine, vitală, care se transformă sau care dispare mai repede decît dorința mea de a o păstra în prezent...”

Uneori, sentimentele își pierd din intensitate treptat, pe nesimțite, lăsînd un gust de amărăciune și disperare, după deziluzii și decepții:

„Astăzi e atît de diferit de tot ceea ce îmi închipuiam în perioada primelor întîlniri!”

„Nu mai e aceeași, nu îmi dau seama ce a putut să se în-tîmple...”

Orice relație intimă, importantă, este hărțuită de lăcomia implacabilă a rutinei, corodată de uzura cotidianului tot timpul, fără a i se acorda răgazul să se refacă. Cu senzații contradictorii care apar în diferite momente ale vieții și care sînt mai presus de voința sau de înțelegerea noastră. Cu sentimente atît de complexe, atît de neclare, încît ne încurcă și ne sfîsie atunci cînd ființa temporală care sîntem se intersectează cu ființa atemporală și eternă care coexistă în noi.

Așadar, dincolo de transformările pe care le implică evoluția oricărei relații, dincolo de agitațiile unei schimbări personale inerente oricărei creșteri, dar care amenință echilibrele deja atinse, zguduie credințele și repune în discuție angajamentele luate, orice viață relațională este supusă imprevizibilului. Orice existență este capabilă să ne surprindă în punctele vulnerabile, în fidelitățile, dar la fel de bine în privința posibilităților noastre.

De asemenea, poate apărea, la orice vîrstă, fără avertisment, socul morții subite sau neașteptate, violente sau liniștite, cel mai adesea nedrepte și crude a unei ființe din carnea și sîngele nostru. Cea a unui copil purtat în pîntece atîtea luni, îngrijit, hrănit și pregătit cu însuflețire pentru viață și care dispare, trece de partea cealaltă după numai cîteva luni, zile sau săptămîni de stat împreună. Textul de mai jos va arăta care este părerea mea despre această problemă:

„A venit pe lume

și 1-am pierdut înainte de a-1 fi întîlnit”,



se jeluia o femeie.

Și nu am știut să-i spun, atunci,  
ce am descoperit mai târziu și ce știu astăzi,  
că unii bebeluși, unii copii  
își „iau libertatea” de a apărea,  
doar de a apărea în această viață,  
pentru a da un imbold unuia dintre părinți  
să se nască odată sau să trăiască mai din plin  
viața pe care o au.

Unii copii sînt doar în trecere,  
pentru a le arăta părinților calea,  
pentru a le arăta că trebuie să facă o alegere.

Unii copii, prin moartea lor subită,  
invită...

părinții să îndrăznească să se schimbe  
așa cum nu crezuseră pînă atunci.

Anumiți copii au puterea de a exprima  
prin prezența lor discretă și efemeră  
și prin dispariția lor brutală:

„îndrăznește să-ți trăiești propria viață”.

Putem asculta și înțelege mesajul secret  
pe care-l trimit acești copii a căror prezență,  
deși scurtă,

ne marchează pentru totdeauna  
dacă ignorăm mesajul lor de speranță.

Da, pentru că viața este presărată numai cu astfel de întâlniri și despărțiri,  
depinde de felul în care îmi voi însuși urmele trasate în mine de fiecare dintre aceste  
întîlniri, dacă voi trăi aceste separări ca pe niște pierderi sau ca pe niște semne vii  
ale depășirii de sine și ale nașterilor. Semne care mă vor îndrepta către mai multă  
independență și creativitate, care vor contribui la evoluția mea și îmi vor aduce  
confirmarea că ceea ce este mai bun din mine există în mine.

### **Să învățăm să trăim despărțirile și rupturile**

O parte din educația necesară pentru viață constă în a învăța să trăim  
despărțirile în vastele registre în care se înscriu, în complexitatea și pluralitatea  
semnificațiilor pe care le dobîndesc.

Pentru că viața oricărei ființe este țesută din întâlniri și despărțiri, din  
implicare și detașare, din alianțe și ruperi de alianțe, din pierderi și abandonuri  
care sînt tot atîtea surse de suferință.

Indiferent dacă separarea se produce ca urmare a unei decizii, dorințe,  
voințe active sau pasive, este exprimată clar printr-o ruptură, îndepărtare sau  
separare, sau ne este impusă (abandon, pierdere, doliu...), modalitățile sînt  
numeroase și fiecare are caracteristici proprii și ascunde un sens.

### **Ruptura**

Ruptura rezultă din imposibilitatea probată în timp de a pune capăt unei  
relații greu de susținut, imposibile, inacceptabile, distructive sau energofage:

„Trăiesc cu el o relație imposibilă, dar nici eu, nici el nu ne asumăm riscul de a ne despărți. Așteptăm un cutremur care să ne spulbere temerile.”

Cînd unul dintre protagoniștii unei relații importante nu reușește să se separe, să-l părăsească pe celălalt, atunci și unul și celălalt vor ataca relația, pentru a o destrăma, pentru a o rupe. Nu vor ezita să o maltrateze, să o descalifice, să o deterioreze și chiar să încerce să o ucidă, negîndu-i importanța. Atunci asistăm la comportamente de brutalizare nemaipomenite, subtile sau violente, pe măsura disperării fiecăruia.

Această metodă este întotdeauna distrugătoare, pentru că epuizează și îi aduce la disperare atît pe cel care se încrînce-nează să rupă relația, cît și pe cel care se opune unei posibile îndepărtări percepute ca fiind periculoasă. Cînd relația obosită, consumată, lovită sau rănită cedează în final, unul dintre cei doi... cade de sus și se lovește rău, foarte rău.

### **Abandonul sau fuga**

Prin această modalitate, unul dintre cei doi parteneri, cel care nu s-a implicat cu adevărat în relație sau care nu mai participă la relație, poate uneori încerca să se separe, să se îndepărteze sau să se diferențieze mai mult, plecînd fără explicații, fără a putea să-si asume explicit responsabilitatea poziției adoptate. Atunci pot apărea mai multe situații.

**Abandonul activ.** Pentru a lupta împotriva propriei învinovățiri, pentru a încerca să atenueze jena sau pentru a evita să se confrunte cu o imagine negativă de sine, cel care se decide să pună capăt relației sau să se retragă dintr-un contract o va face respingîndu-l pe celălalt sau transformîndu-l în personaj negativ. Tot celălalt, devenit nesatisfăcător, va fi văzut ca fiind rău. Acesta din urmă, confruntat cu această percepție negativă despre sine, atins în punctul central al vulnerabilității sale, pentru că el este cel care resimte acest abandon, va suferi o rană narcisică cu atît mai profundă cu cît cel mai adesea încă mai are sentimente puternice și vii pentru cel care-l abandonează. Această formă de abandon, de respingere deschide o rană echivalentă uneori cu o lovitură mortală.

**Abandonul pasiv** În acest caz, cel care este abandonat nu suportă neputința în care se află, nu acceptă să fie „lăsat” sau „îndepărtat”. Descoperind că sentimentele sale nu mai au putere asupra sentimentelor celuilalt, își vede amenințate convingerile sale intime legate de mitologia iubirii eterne sau utopia iubirii atotputernice. După ce s-a zbatut, după ce a oferit și mai multe dovezi de iubire, după ce și-a exprimat atașamentul și a subliniat sacrificiul de sine, acesta poate încerca să întoarcă situația, prin paradoxul următor: „De vreme ce nu mă mai iubești, nici eu...” „De vreme ce nu mă mai vrei, o să te fac să plătești.” „De vreme ce nu mai sînt demn de tine, înseamnă că am meritat-o, așa că trebuie să mă pedepsesc în continuare...”

Oricare ar fi strategia folosită, întotdeauna ea va fi dureroasă. Fie că este vorba de o violență deschisă, plină de agresivitate îndreptată către sine sau către celălalt, sau despre o violență latentă, directă sau indirectă, în orice caz, ea este resimțită ca autodistructivă.

Pentru a evita sfîșierile datorate rupturilor, pentru a diminua sentimentul respingerii, rănilor sau violențelor de autopedepsire asociate abandonului, este de datoria celui sau celei care se hotărăște să rupă relația sau să-i pună capăt să învețe să-și exprime evoluția propriilor sentimente, să-si clarifice poziția și să se implice personal față de celălalt. Miza cea mai evidentă va consta într-o confruntare mai deschisă a angajamentelor luate, pentru a descoperi că fidelitatea față de celă-

lalt nu mai are valoare, că nu mai este decît un reper fictiv, pentru că nu mai corespunde, într-un anumit moment, fidelității față de sine.

### **Renunțarea**

Există posibilitatea de a renunța la o relație, indiferent cît de importantă este sau a putut fi, cînd aceasta nu mai este bună pentru noi; cînd simțim că ea aduce cu sine violențe directe sau indirecte, vizibile sau disimulate; cînd atinge acele zone de rătăcire în care acționează intoleranța sau vulnerabilitatea este excitată la maxim; cînd simțim că ne este imposibil să ne mai respectăm. Atunci e mai bine să ne retragem și Să renunțăm la relație, oricît de importantă ar fi ea! Renunțarea la o relație imposibilă, devenită nesatisfăcătoare, este un demers activ, pozitiv, de afirmare și de recîstigare a propriei integrități. Nu este vorba de respingerea, de descalificarea sau de judecarea celuilalt ca fiind rău, ci de a-i transmite:

*Această relație, care la un moment dat a fost importantă, chiar bună pentru mine, nu mai este. Nu mai răspunde așteptărilor mele profunde, nu mai corespunde omului sau femeii care am devenit, și de aceea prefer să renunț.*

Renunțînd la o relație pe care o percep ca fiind negativă, învăț să mă respect pe mine, iar corpul meu îmi va fi recunoscător. Cîte somatizări, infecții și mai ales accidente nu sînt legate de conflicte intrapersonale care nu pot fi rezolvate printr-o alegere sau o decizie deliberată, atunci cînd sînt prinse în substraturi prea contradictorii? Conflicte în interiorul unei ființe care exprimă dificultatea acesteia de a se diferenția, de a se despărți de cineva care îi propune sau îi impune o relație nesatisfăcătoare, amenințătoare sau devalorizantă. Conflict între acea parte a ființei ale cărei dorințe evoluează în alte direcții decît relația principală și conștiința ei care nu poate accepta această evoluție a dorințelor.

„Nu mai reușesc să-mi sărut soția, simplul fapt că mă atinge sau că se apropie de mine mă face să vreau să-mi întorc privirea, dar nu reușesc să-i spun ce simt cu adevărat. De fiecare dată îi provoc durere. Poate că aceste senzații sînt trecătoare, poate că asemeni multor bărbați de vîrsta mea, trec prin criza vîrstei mijlocii și trebuie să mai aștept?”

Omul care vorbește astfel nu mai resimte dorință de mult în această relație. A reîntîlnit în urmă cu cîteva luni o prietenă de demult pentru care a simțit o atracție, o dorință pe care totuși nu o poate admite și care l-a copleșit:

„Cînd m-am aflat singur în prezența ei, nu știu ce m-a apucat, i-am cuprins talia cu brațele, apoi am fugit fără să scot un cuvînt. A doua zi am sunat-o să-i explic... Această femeie pe care nu am mai văzut-o după aceea, dar pe care o port aici...” mărturisește el. Privirea i se luminează, se îndreaptă și-si duce mîna în dreptul inimii.

S-a torturat încercînd să înăbușe această dorință, în timp ce pentru femeia față de care și-a luat angajamente nu mai simte decît un fel de atașament care seamănă mai mult cu o relație dintre frate și soră decît cu o relație de cuplu. El vrea să creadă că dorința față de soția sa se poate reaprinde: „Ar fi de ajuns să o doresc din nou, pentru ca totul să reînceapă!”

### **Separările**

Se întîmplă ca sentimentele să se schimbe, ca evoluția unuia dintre parteneri să atragă revizuirea angajamentelor, re poziționarea față de o fidelitate trecută sau inutilă. Dar va fi necesară o exprimare prin cuvinte pornind de la propria lui trăire...

*Nu pot fi parte a unui proiect comun, dar îți pot împărtăși trăirile mele.*

Pus în cuvinte, ar fi:

- pentru cel care pleacă, să îndrăznească să exprime, dincolo de decizia sa, care este natura sentimentelor sale, a experienței trăite. Când putem arăta ce a fost bun într-o relație pe cale să se destrame, fără să o asociem cu greutățile, cu divergențele, cu ciocnirile sau conflictele prezentului, aceste schimburi clarificatoare pot ajuta la luarea deciziei de separare.
- pentru cel care rămîne, să spună ce este tulburat în el, ce este atins, să descopere la ce rană mai veche îl trimite această separare. Dacă se poate simți înțeles și confirmat, e foarte posibil ca tulburările datorate pierderii să se liniștească mai repede.

Cînd un cuplu se separă, este important ca cei doi să poată diferenția nivelul relației de cuplu de cel al relației parentale și să poată preciza, în special în fața copiilor, la ce nivel se produce separarea.

În perspectiva unui divorț, este evident că relația de cuplu este cea care se destramă. Trebuie să ne putem limita la exprimări precum:

„Îmi părăsesc soțul.”

„Îmi părăsesc soția.”

Relația parentală trebuie să continue cu orice preț, pentru că nu devenim și fost tată sau fostă mamă. Trebuie să putem dovedi menținerea acestei legături:

*Continuu să-l consider pe acest bărbat tatăl vostru.*

*O voi considera întotdeauna pe această femeie mama voastră.*

Din nefericire, în faza de reacție a unei separări, se întîm-plă uneori ca ambele relații — relația de cuplu și relația parentală — să fie respinse, căci se confundă prea mult, în vîr-tejul resentimentelor și al acuzațiilor reciproce!

### **Pierderile**

Pierderile unei ființe dragi reprezintă una dintre constantele oricărei existențe umane. A trăi înseamnă a avea o viață, iar această viață are o durată limitată, chiar dacă ne putem întreține iluzia că asemenea nefericiri nu ni se întîmplă nouă, chiar dacă putem spera că vom fi cruțați și că vom scăpa de apariția inevitabilă a morții.

Orice organism viu este, prin definiție, nu doar vulnerabil, ci mai ales efemer. Moartea este procesul final de evoluție a vieții, dar ea nu se transpune în viață doar în termeni de finalitate, ci ține și de imprezibil. Ea poate apărea nedreaptă, nemiloasă, bruscă și brutală sau lentă și inexorabilă în existența fiecăruia.

Moartea este primită nu doar ca o pierdere, ci uneori și ca un abandon sau ca o trădare. Nu rareori spunem:

„Mi-am pierdut soțul/soția/copilul/mama...”

„A plecat prea devreme, m-a lăsat...”

„Mi-a făcut el una ca asta, să moară înaintea mea, nu avea nici un drept!”

Cînd pierderea este resimțită ca un abandon sau ca o trădare, ea se va transpune în corpul celui care rămîne sub forma unui doliu rece sau greu de suportat, sau sub formă de resentimente, violențe ascunse sau agresivitate negată.

Cîți copii la începutul vieții, după ce și-au pierdut o rudă apropiată, nu și-au exprimat violența incredibilă care îi stăpînea, îi invadea, amestecată cu alte sentimente

mai neclare cum ar fi tristețea, regretele amarnice, neputința de a înțelege, revolta, furia sau resentimentele?

„De ce eu? De ce mi s-a întâmplat mie acum?”

Cînd un copil își aude mama spunîndu-i unei vecine: „De cînd l-am pierdut pe taică-său m-am întors la serviciu...”, ce înțelege el de fapt prin cuvîntul „pierdut”? își va imagina în decursul orelor, zilelor, lunilor următoare că „tatăl lui s-a pierdut, ca Tom Degețel prin pădure... din cauza unei mame care prefera serviciul”? Se va certa mai apoi cu mama sa ori de cîte ori aceasta va pleca la serviciu? Cîți foști copii vor căuta timp îndelungat, fără *răgaz*, acest tată pierdut în meandrele unui schimb ambiguu?

Pentru ca aceste pierderi însoțite de sentimente refulate să nu se traducă în somatizări (chisturi, cancere, ulcere, paralizii de tot felul...), cel sau cea care supraviețuiește trebuie să învețe să poarte doliul. Trebuie să învețe să-si ofere mijloacele de a asimila absența nu ca pe o deposedare sau ca pe o privare, ci ca pe o schimbare de situație, renunțînd la sentimentele negative, de multe ori susținute cu grijă și purtate îndelung în suflet pînă la manifestarea lor în momentul dispariției unei persoane apropiate, poate prea apropiate.

## Doliul

A ține doliu înseamnă a ne oferi mijloacele de a întreprinde trei demersuri principale:

- Să ne recunoaștem și să ne exprimăm sentimentele pozitive sau de iubire pe care le avem pentru persoana dispărută.
- Să ne recunoaștem și să ne exprimăm sentimentele negative pe care i le purtăm aceleiași persoane.
- Să recunoaștem și să exprimăm prin ce anume această relație a fost importantă, dificilă și incitantă, dăunătoare sau creativă pentru noi, în diferite etape ale vieții noastre.

Să reluăm pe rînd, în detaliu aceste puncte:

**Să ne recunoaștem și să ne exprimăm sentimentele pozitive sau de iubire pe care le avem pentru persoana dispărută.** Nu este întotdeauna ușor să recunoaștem dragostea pe care am simțit-o, pe care am ascuns-o în noi pentru un tată, pentru o mamă sau pentru o ființă dragă, mai ales dacă aceasta nu știa să o primească sau dacă noi am fost specialiști în autosabotare.

Cîți dintre noi nu preferăm să ne negăm sentimentele în loc să le recunoaștem, sau păstrăm tăcerea și refuzăm să le numim, să le mărturisim sau să le exprimăm față de persoana în cauză? Cîți nu-și refuză să le ofere, ca replică, ca pedeapsă, din răzbunare sau din resentiment? Ca și cum aceste sentimente ascunse, respinse ar urma să se descompună în ei, o dată cu dispariția obiectului iubirii.

„În timpul adolescenței și la începutul vieții mele de adult, mi-am respins tatăl, credeam chiar că-l urăsc, într-atît simțeam că m-a dezamăgit. După moartea lui, am descoperit toată dragostea pe care nu i-am putut-o oferi niciodată. Mă simțeam rău, mă simțeam otrăvit. Mă gîndeam fără încetare la el și la tot ce mi-ar fi plăcut să-i spun...”

Opinia mea în acest domeniu este că multe cazuri de cancer se datorează la origine tocmai faptului că a fost sufocat, negat sau brutalizat în sine un sentiment de iubire esențial și vital față de o ființă importantă. Cea mai mare parte a foștilor copii care se plîng și își acuză unul sau altul dintre părinți că nu i-a iubit... au aplicat o formă de abținere de la iubire. Nu au putut să-i ofere persoanei iubite-

urite sentimentele lor intense, puternice, nu au putut să-și dea frâu liber sentimentelor care mai târziu i-au sufocat, i-au sfîșiat din interior.

Prin asasinarea sentimentelor prea vii din noi ne mutilăm corpul în mod iremediabil, începerea unui demers de împăcare cu noi înșine implică să ne reprezentăm sentimentele recunoscute acum, printr-un obiect simbolic și să depunem, de exemplu, acest obiect pe mormîntul părintelui dispărut.

Este un act de iubire necondiționată, căci acest gest va fi făcut fără speranța unui răspuns sau a confirmării sentimentelor din partea celuilalt.

**Să ne recunoaștem și să ne exprimăm sentimentele negative pe care i le purtăm aceleiași persoane.** Sintem făcuți din lumină și umbre, din poli negativi și poli pozitivi care organizează într-un anumit fel unitatea și echilibrul nostru interior.

Este la fel de important să recunoaștem și natura, însemnătatea, forța și intensitatea sentimentelor negative care ne încearcă la întîlnirea cu cineva apropiat, important sau esențial, mai ales cînd acea persoană ne părăsește sau moare, pentru a nu le păstra în noi ca un strat purulent și nesănătos.

Aceste sentimente sînt uneori refulate, deturnate sau deplasate pe poziții de falsă înțelegere: „Nu e vina lui, și el a suferit cînd era tînăr...”, sau de justificare: „E normal să fie așa. Ea la vîrsta ei nu putea înțelege...”

Recunoașterea și înțelegerea acestor sentimente negative, violente din noi, de care uneori ne rușinăm, care ni se par nepotrivite sau prea terorizante, îndrăzneala de a le pronunța, de a le expune în fața persoanei respective, chiar și după moartea acesteia, ajută în asumarea doliului. Acest lucru este posibil mai ales printr-o simbolizare (Demersurile simbolice sînt adevărate limbaje prin care ne putem adresa inconștientului. A se citi, pe această temă, *Contcs à guerir, contes h grandir*, unde sînt ilustrate și dezvoltate aceste teze.)care cel mai adesea permite un proces de adaptare și de reconciliere cu sine și cu ce e mai bun în sine.

„În ziua în care am pus pe mormîntul tatălui meu toată ura mea împotriva alcoolismului lui, îngropînd o sticlă de vin pe care am scris: «alcool de tată», m-am simțit ca și cum aș fi scăpat de două tone de refuzuri și constrîngeri. Pentru mine a început atunci o adevărată eliberare...”

„Cînd am reușit să adun într-un săculeț, scrise pe bucățele de hîrtie, toate descalificările, toate devalorizările și umilințele pe care mama le aruncase asupra mea vreme de 35 de ani și m-am dus să le ard pe mormîntul ei, toate resentimentele mele, toate acuzațiile împotriva ei au dispărut dintr-o dată.”

**Să recunoaștem și să exprimăm prin ce anume această relație a fost importantă, dificilă și incitantă, dăunătoare sau creativă pentru noi, în diferite etape ale vieții noastre.** Identificarea, definirea și exprimarea a ceea ce a fost vital, tonic, stimulator, dureros, infantilizant sau o sursă de creativitate în relația care s-a încheiat prin dispariția celuilalt este un act de recunoaștere. Și aici mă gîndesc din nou la relația foști copii-părinți.

După cum la începutul vieții noastre părinții ne recunosc printr-un act legalizat la primărie drept „fiul sau fiica lui... și al/a...”, care l-au recunoscut”, în același fel este de datoriu fiecărui fost copil devenit adult să-și recunoască fiecare dintre părinți drept ceea ce a fost.

„Da, acest bărbat a fost tatăl meu, chiar dacă nu a putut fi părintele sau tătucul pe care mi l-am dorit eu să fie, sau pe care as fi vrut să-l am!”

„Această femeie a fost mama mea, chiar dacă a fost mai degrabă o cloșcă care m-a hrănit permanent, m-a îndopat cu angoasele sau cu defectele ei...”

Acest act de recunoaștere a părinților noștri de către noi înșine ne va reconcilia cu generațiile care au trăit înaintea noastră și ne va duce către un viitor al omenirii mai puțin violent.

Pentru a se dezvolta, a se maturiza, a crește și a se împlini, fiecare dintre noi trebuie să accepte apariția unei schimbări în relațiile noastre apropiate și posibilitatea unei pierderi în relațiile vitale. Cea a unei ființe apropiate care ne este dragă, cea a unei ființe apropiate care nu ne mai este dragă pentru că noi ne-am schimbat sau pentru că ea a evoluat și a urmat o cale diferită de a noastră.

*De-a lungul vieții,  
părăsim și sîntem părăsiți.  
Trebuie să renunțăm la o bună parte  
din ce iubim.  
Pierderea pare a fi prețul  
pentru a crește în viață.  
Si totodată este sursă pentru cele mai multe  
dintre progresele noastre.*

### **Cap.7 Sentimente și trăiri**

Confundăm adesea trăirile imediate cu sentimentele mai profunde, care țin de un proces mai complex.

Dacă primele corespund unei experiențe subite și superficiale de trezire a capacităților senzoriale, celelalte se caracterizează prin implicarea ascunsă a unui proces continuu și constant a cărui marcă se întipărește în inima adevărului nostru interior.

Altfel spus, trăirea brută se va exprima sub forme precum: „au!, pișcă, mă doare!... Mmm! Ce bun e...”, în vreme ce o emoție transformată în sentiment se va enunța în termeni de: „Te urăsc... Te iubesc...”, și va avea ramificații mai profunde, mai durabile.

Pentru a înțelege mai bine că avem de-a face cu două genuri diferite de realități. Și totuși, de câte ori nu ne lăsăm păcăliți, în varietatea situațiilor, în multitudinea de evenimente și stimuli cu care ne confruntăm zilnic, numind sentiment ceea ce ține de trăire și invers!

De câte ori nu ne înșelăm asupra acestor două niveluri, fie considerînd a fi un sentiment ceea ce nu este decît o trăire, fie reducînd la o simplă trăire ceea ce începe deja să devină un sentiment?

Și atunci, cum să ne descurcăm în imperiul lui „a simți” și „a trăi”, acolo unde domnește subiectivitatea afectivă, adică sediul prin excelență al logicii iraționale și inconștiente?

### **Registrul sentimentelor**

Sentimentele se nasc și înfloresc în limbajul inimilor, țin de ceea ce unii numesc întâlnire a sufletelor. Se consumă în timp și prelungesc trăirea pe care uneori o transformă. Ele constituie urzeala țesutului conjunctiv din care este formată legătura dintre doi oameni, contribuie la alimentarea, la consolidarea și la menținerea coerenței acestei legături, indiferent de natura lor. Pentru că sentimentele au mai multe aspecte; fundal al vieții noastre afective, ele cuprind o paletă largă ale cărei culori de bază se desfășoară de la culorile luminoase, cu reflexe, ale iubirii, la degradeurile închise, adumbrite de spectrul întunecat al urii sau al ambivalenței, trecînd prin culorile calde, pastelate ale tandreții sau tonalitățile neutre ale indiferenței.

Sentimentele produc o energie proprie, fie creatoare, fie distrugătoare. Ele vor fi uneori manifestarea triumfală a elanului vital, alteori expresia malefică a instinctului morții. Pot mobiliza forțe nebănuite, centrifuge sau centripete, ale căror

efecte se vor răsfrînge în mod pozitiv sau negativ, stimulator sau inhibitor și vor genera o mișcare puternică de deschidere sau de închidere, de răsîndire sau de fuziune, de diferențiere sau de alăturare și vor favoriza astfel atracția și tentația sau respingerea și repulsia. Iar calitatea unui sentiment, bogăția și nuanțele lui vor fi determinate tocmai de amprenta și semnul specific lăsate de miile de combinații posibile ale acestor efecte distincte și ale mișcărilor lor, de intensitatea și de ritmul lor. În special sentimentul de iubire se află la baza unei mișcări paradoxale, care în același timp transformă și integrează ființa în raport cu ea însăși, cu celălalt și cu lumea, pe cele două coordonate principale: spațiul și timpul, în calitate de creator al unor schimbări tumultuoase și încîntătoare în ordinea universului interior, el îmbracă reperele care determină raporturile noastre zilnice în extraordinar, le imprimă alte forme, mai maleabile, mai suple, mai elastice.

„În perioada cînd am fost îndrăgostit de ea, înfruntam problemele de la serviciu cu o energie înzecită.”

„Eu, care pînă atunci nu făceam decît să lucrez, ocupîndu-mă de sarcini care nu îmi fuseseră neapărat încredințate mie, eu, care eram mereu liber, fără să pun preț pe timpul meu, iată că acum nu mă gîndesc decît la un lucru: cum să scap mai repede ca să mă întîlnesc cu iubita mea. Munca nu mai este decît un mijloc de a cîstiga ceva bani pentru a ne plăti facturile telefonice (ne sunăm în fiecare zi, chiar de mai multe ori pe zi), călătoriile și escapadele amoroase din we-ek-end. Directorul de la banca la care lucrez mă sună tot timpul, dar mie puțin îmi pasă, toate aceste preocupări îmi intră pe o ureche și ies pe cealaltă, eu nu am decît un gînd: *ea!*”

Sentimentul de dragoste reface geografia spațiului, remo-delează ținutul nostru interior. Poate fi resimțit ca o adevărată prelungire a sinelui către celălalt sau ca o apropiere a celuilalt către sine. Precum un pod sau o pasarelă, ne ajută să străbatem distanțele, să unim două vieți, două experiențe care uneori, la început, se află la poli opuși. La fel ca un magnet care aduce totul lîngă el. Ce contează atunci despărțirile, diferențele sau chiar antagonismele!

Sentimentul iubirii redefiniște informațiile ceasului, adaptînd ideea de timp și perioadă. Cine nu știe ce înseamnă orele interminabile de așteptare febrilă sau cît de repede trec minutele cînd vine ceasul despărțirii? De asemenea, provoacă un vast proces de amplificare, de retrospecție și de anticipare care revoluționează prezentul, reanalizează datele din trecut și instaurează o nouă realitate în existența fiecăruia, conform unui nou plan de unificare. Introduce în finitudinea zilei „momente de eternitate”, revizuieste experiențele din trecut pentru a le reaseza într-o nouă poveste scrisă după alte repere și deschide perspective către un alt viitor. Așadar, iubirea este matricea emoțională a unei noi entități colective și solidaritate în doi, exprimată sub forma unui „noi” embrionar, arhetip al unui cuplu care se va prelungi sau nu sub forma instituționalizată a căsătoriei sau chiar a liberei conviețuiri.

## **Trăirea**

Trăirea este primul indiciu pe care-l avem despre impactul unei interacțiuni, de la cea mai obișnuită pînă la cea mai intimă. Este suportul sau mijlocul de exprimare a ansamblului fenomenelor empatice fundamentale care intervin în crearea oricărui început de legătură. Ea se naște din acea impresie primară, intuitivă și aproape senzuală că celălalt este făcut din același „aluat” ca și noi și din nevoia unei comunicări interpsihice.

Trăirea este mai mult legată de carnal, de legătura „de la corp la corp”. Se înscrie în momentan, cu puncte de suspensie în contextualitatea unei întîlniri și în



discontinuitatea efemerului. Activată din exterior, ea își prelungește rădăcinile în trăirea corporală și însumează reprezentările mentale imprimare de la începuturile relațiilor. Se manifestă printr-o stare de bine sau de rău, bazată pe principiul plăcere-durere, integrare-efracție. Trăirile de plăcere și de bucurie vor fi asimilate ca experiențe de bază și vor constitui baza sentimentului de siguranță și de încredere în sine, în vreme ce trăirile de neplăcere și de durere vor săpa adevărate gropi psihice a căror amintire va fi păstrată integral de corpul emoțional traumatizat.

Oare o trăire de moment este resuscitarea unei trăiri originare? Oare ce prelungiri anunță și deschide ea? Nimeni nu știe cu adevărat. Există mereu posibilitatea ca evantaiul senzației și a reacției să fie foarte larg, foarte puternic, atât de intens și de viu, încât uneori suscită o adevărată beție. Și atunci trăirea este confundată cu un sentiment. Pentru că prin natura și substanța lor, după cum arată și originea lor etimologică, trăirile se formează în jurul unui nucleu de experiență comun, cel al unei simțiri în relație cu celălalt, cel puțin la început.

„Mă simțeam bine, plin de încredere, deschis, îmi doream ca ea să mă asculte, să fie cu mine. Ea a crezut că o iubeam, când eu doar mă simțeam bine cu ea.”

„Îndată ce mă aflam în prezența lui, era ca și cum problemele mele dispăreau, tensiunile se dizolvau, mă cuprindea o stare de grație, de încredere, îi căutam prezența, apropierea, dar nu mai mult, mă lăsam purtată de trăire. El mi-a zis că mă iubește. Apoi m-a considerat o cochetă, când i-am spus că eu nu am sentimente pentru el. M-am simțit puțin încolțită, în acea perioadă nu știam să fac diferența dintre sentimente și relații.”

### **Să învățăm să distingem între sentimente și trăiri**

Tot flirtând cu simțurile și „simțirea”, cu senzațiile și emoțiile, sentimentele și trăirile le induc multora ideea unui complot înșelător, gata să întrețină iluzia simplistă pe care, din economie psihică, sîntem gata să o credem. De aici se naște și se dezvoltă o confuzie frecventă și tenace, greu de demistifi-cat. Mulți dintre noi numim sentiment ceea ce nu este decît o trăire pozitivă care apare într-o secvență aparte și strict conturată dintr-o relație. Spontaneitatea epidermică a unei trăiri intense și importante pentru noi ne face uneori să credem că este vorba de un sentiment care la rîndul lui, este înscris mai durabil în fiecare fibră a noastră și a cărui sevă ne străbate corpul în întregime. Dimpotrivă, nu întotdeauna este ușor să ne dăm seama cînd este vorba de un sentiment care trece drept manifestarea unui entuziasm de moment. Alteori deci, avem tendința să reducem la o simplă trăire un sentiment pe cale de a se naște, care, sub această formă, ni se pare mai acceptabil, mai puțin periculos, și care astfel își croiește o primă trecere, înainte de a-și găsi locul în noi și de a se extinde pînă la a ne copleși.

O altă piedică sursă a neînțelegerilor ține tot de diferențele individuale și de pragul de toleranță al fiecăruia dintre noi. Fiecare are universul său propriu de mituri și credințe, animat de o multitudine de mesaje, idei, reprezentări sau injoncțiuni care contribuie la definirea aptitudinilor sale, a gustului pentru plăcere, pentru bunăstare, pentru tandrețe sau fericire. Și care delimitează deci regiunea sa de sensibilitate personală cu zone extreme de reacție, adică acele puncte de plecare și fără de întoarcere de la care și dincolo de care nu se mai poate accepta nici o negociere, acele puncte pe care este atât de important să le precizăm și să i le prezentăm celuiilalt:

*Îmi place să petrecem acest timp împreună și să facem aceste lucruri împreună. Mi-aș dori ca așa ceva să se repete, dar nu cu orice preț. Apreciez grija și atitudinea ta prevenitoare, dar nu îmi voi asuma ceea ce simt că este nevoia ta de liniștire.*

Unii se aprind ca un foc de paie în timp ce alții își păstrează capul pe umeri. Ei vor fi mai circumspecți, mai prudenți, mai rezervați sau mai vigilenți, fie din experiență sau ca urmare a unor decepții, în funcție de așteptările lor, de exigențele sau de luciditatea lor în materie de relații.

În această privință, este de datoria noastră să învățăm să punem în practică principiile de bază ale unei comunicări active, așa cum sînt ele prezentate și ilustrate în metoda ESPERE „Energie specifică pentru o ecologie relațională esențială”. A se vedea și *Potir ne plus vivre sur la planete Tain (Pentru n nu mai f n. pe planeta Tficere)* și *Une Vie à se dire (O Viață pentru a spune)* Și tot de datoria noastră este să știm să recunoaștem și să ascultăm în noi gama de trăiri cu formele lor multiple, să începem să le diferențiem de sentimente, pentru a putea să le înțelegem mai bine paradoxurile și complexitățile din viața de zi cu zi. Și mai ales trebuie să înțelegem mai bine următoarea constatare, trăită de nenumărate ori de unul sau celălalt dintre partenerii unei relații de iubire.

„Degeaba am sentimente foarte puternice pentru cineva apropiat, degeaba îl iubesc, pentru că asta nu mă împiedică să simt în anumite momente o trăire negativă, neplăcută, disonantă, apăsătoare sau deconcertantă care mă dezechilibrează. Se poate să fiu preocupat, să mă simt frustrat, tensionat, indispus, neliniștit sau angoasat cu cineva pe care-l iubesc sau care mă iubește.”

Dimpotrivă, mi se întîmplă uneori să încerc un sentiment superficial de afecțiune, de prietenie frivolă, veselă și glumeață pentru altcineva. Se poate chiar să mă simt dintr-o dată în largul meu cu un/o necunoscut/ă care mi se pare brusc simpatic/ă și atunci am o dispoziție sufletească pozitivă, mă simt cuprins de stări de abandon seren, de complicitate, de veselie... fără să mă simt totuși legat prin sentimente de iubire.”

Aceste câteva gânduri oferite cu titlul de repere nu fac decît să confirme că nu există nici o regulă, nici o rețetă în materie de trăiri și sentimente. Aceste precizări nu sînt însă suficiente pentru a scruta partea de mister inevitabil specific oricărui fenomen afectiv și relațional, precum și artei de a iubi. Orice sentiment rămîne prin natura sa în registrul creativității și este în esență unic și irepetabil. Atunci, cum să deosebim cu adevărat un sentiment de o trăire, dacă nu prin devenirea lor ulterioară? Și cum să prezicem soarta fiecăruia, dacă nu prin a ne mulțumi să constatăm ce a devenit după aceea?

*Ce s-a întîmplat cu adevărat în ziua aceea? Ce s-a întîmplat cu tine? Știi? Ți amintești? Ce am surprins în această privire, în acest gest ambiguu, în această mișcare suspendată pentru o clipă? Ce am simțit în tine, în mine? Această trăire, abia mult mai tîrziu i-am înțeles calitatea, sensul exact, forma, întinderea, mizele și posibilitățile.*

Oare relația de iubire nu este tocmai acest viitor posibil nesigur care se întrevide uneori în anumite trăiri promițătoare și excepționale a căror transformare în sentiment rămîne totuși sub forma unui potențial impredictibil, la întretăierea a două traiectorii de viață în schimbare? La intersecția a două elanuri pătimașe sau în atracția a două mișcări aflate una în căutarea celeilalte și care se recunosc în nemărginirea unui parcurs de viață? Ce curios este destinul unei întîlniri magice dintre două ființe! Ce miraculoasă este alchimia afinităților electivă și intuitive, a trăirilor și a sentimentelor oferite și primite!

Dincolo de inexprimabil, de emoție, de tulburare, de îndoială, de căutare, relația de iubire există atunci cînd:

- Schimbul se înfiripă în jurul înțelegerii, se bazează pe coabitarea armonioasă a sentimentelor și trăirilor autentice și pozitive care vibrează la unison.
- Această coabitare se face simultan și armonios, într-o stabilitate și o constanță relativă, garanție a unei oarecare durate întemeiată din acel moment nu pe voință sau con-strîngere, ci pe o necesitate internă născută din dorință.

- Ea poate fi trăită și de o parte, și de cealaltă într-o oarecare simetrie afectivă și pe baza interacțiunilor pe care fiecare dintre parteneri le inițiază sau le primește pe rînd.

- Ea se manifestă în cîmpul (cîntul) împărtășirii, al reciprocității bazate pe încredere și stimulare și deci pe o mutua-litate fecundă și creatoare, care astfel, din întîlnire în încîn-tare, din descoperire în co-naștere, se poate întări fără a se epuiza sau a se slăbi.

- *Sine* rimează cu *tine* și fiecare se simte mai frumos, mai deschis și mai complet, pentru că este un receptacul al sentimentelor celuilalt, cuprins de o trăire care îl ia și îl poartă către ce e mai bun din sine.

*Pentru a te implica în relații interumane active,  
trebuie să poți demonstra un simț al improvizației  
care să le dezvolte și să le dea un farmec inefabil,  
care să-ți dea curajul să continui...*

## Cap.8 Efemerul emoțiilor

Din efemerul unei emoții se nasc adevăruri esențiale, clipe de viață strălucitoare precum diamantele. Cred că specificitatea emoțiilor constă tocmai în fragilitatea lor! Ele pot apărea pe neașteptate, printr-un tertip al relației sau în prelungirea unei întîlniri, la chemarea unor semnale imperceptibile, trezite de mișcări abia simțite ale inimii.

### Emoții intense din viața mea

Viața mea este uneori presărată de emoții sclipitoare precum oglinda unui lac de munte. Alteori, este încărcată, umbrită de emoții multiple precum calea lactee pe un cer de vară, în același timp luminoasă și opacă.

Am simțit o emoție de o intensitate incredibilă într-o primăvară la Amsterdam, cînd „am dat peste” floarea soarelui a lui Van Gogh. Am văzut mii de reproduceri ale acestui tablou pe cărți poștale, dar de data aceea florile mi s-au părut luminoase, vii. Mi-au intrat în suflet. Un fel de vibrație puternică mi-a străbătut tot corpul. Brusc am devenit mai real, mai deschis. Am înțeles că lumina putea vibra, respira, palpita în inima unei pînze, ca un izvor nesecat.

Nu am uitat niciodată această emoție, această mișcare neașteptată, născută din străfundurile ființei mele în explozia unei descoperiri. Cînd am văzut acest Van Gogh în Amsterdam, ochii mi s-au deschis pentru a vedea surîsul și veselie frumuseții.

Pînă atunci credeam în gravitatea esteticului, în solemnitatea frumuseții, în grandoarea reținută a simțurilor, în acel moment le-am descoperit și fanteziile, elanurile și plăcerile. O emoție nu durează, dar ea se imprimă în noi ca un germe. Lasă urme ascunse, chiar dacă noi credem uneori că am pierdut-o, rămîne ca un mic soare interior care ne poate lumina cenușii greutăților cotidiene. Ea devine un rîu subteran care alimentează, fără știrea noastră, ce e mai bun în noi.

Specificul emoției este de a izbucni în cele mai imprevizibile momente ale existenței: ne îmbrățișează, ne sare de gît, ne captează privirea, găsește energii

ascunse care explodează deodată la suprafață, prelungindu-ne simțurile puțin către absolut.

### **Cînd ne întîlnim cu emoția**

Nu vom întîlni emoția dacă pornim în căutarea ei; ne găsește ea pe noi, ne surprinde, ni se alătură și ne trezește.

Emoția atinge o fibră a cărei trezire va scoate la lumină sentimente adormite, senzații uitate, percepții neașteptate și le va însufleți cu freamătul ei... Nu este ușor să descrii sau să exprimi o emoție în limbajul cuvintelor. O exprimăm prin bucurie, tristețe, uneori nostalgie, în străfundurile ființei noastre, sîntem conștienți de fragilitatea unei emoții, de goliciunea, de vremelnicia ei și în același timp de agresivitatea ei, cînd ne inundă. De aceea trebuie să acceptăm să ne lăsăm însoțiți de ea, cît mai departe, cît mai profund, să ne lăsăm duși de hula ei, să ne lăsăm înălțați și amplificați de căldura ei, vrăjiți de prezența ei.

Emoția este un fir aurit care ne leagă de sensul ascuns al ființei și existenței noastre.

Emoția a ca „sesam”, ca o cheie care ne deschide drumul către ascunzișurile sensibilității noastre, către bogăția unei ascultări nebănuite. Emoția ne face să descoperim ceea ce nici noi nu știam că știm, ne face să pătrundem în inimaginabil.

Intr-o zi i-am dat întîlnire Iubirii mele într-o cafenea. Am ajuns mai devreme și am văzut intrînd o femeie și un bărbat ceva mai în vîrstă decît mine. S-au așezat la o masă alăturată, în fața mea, fără să mă vadă, fiecare pierdut în privirea celuilalt. La un moment dat, femeia a făcut un gest neobișnuit, neașteptat, într-un elan de tandrețe, o dovadă de iubire: a atins obrazul bărbatului cu un gest ușor atît de delicat, l-a privit atît de intens, că buza lui a început să tremure ușor. Am fost uimit să văd acea femeie oferind un gest atît de intens bărbatului iubit. Mi-a venit să plîng și am hohotit pe tăcute dintr-un prea plin de fericire.

Seara mea a fost complet transformată. Am primit și eu acest gest binecuvîntat ca pe un dar, o ofrandă neașteptată. Cea pe care o așteptam m-a găsit vesel, bun, „minunat” (după spusele ei), mulțumită acestui gest adresat de o necunoscută iubitului ei. Nu i-am revăzut niciodată, dar am rămas în lumina strălucitoare a acestei treziri timp de mai multe zile, grație forței, prezenței, calității și strălucirii iubirii pe care am sur-prins-o în acel gest simplu și în felul în care a fost primit. Am avut impresia că am devenit eu însumi mai sensibil, mai inteligent, parcă străbătut de raza acelui gest de iubire.

Emoția este efemeră și irațională. Irațională, în sensul că transcende total obiceiurile noastre și ne învăluie.

Cînd sîntem deschiși primim cu naturalețe o emoție și îi acordăm locul cuvenit.

Emoția este un miracol care pătrunde în cotidian. Este minunea ce se naște dintr-o dată pentru a ne purta către crearea și reîmprospătarea neașteptată a prezentului.

Emoțiile din copilărie au o forță atît de aparte, sînt atît de puternice, încît seamănă cu valurile din adîncuri care ne ridică, ne poartă, ne copleșesc de trăiri înainte de a ne lăsa pe malurile cotidianului neschimbat. Păstrez nostalgia emoțiilor din copilărie cu sentimentul că nu le voi mai întîlni niciodată.

Specificul emoției unice este să lase o urmă, să depună în noi un sediment, un ferment care va putea renaște și reapărea la un moment dat, în cu totul alte circumstanțe.

Emoția cea mai intensă din ultimii ani am trăit-o la Paris, în muzeul Picasso. Trecând din sală în sală, am conștientizat incredibila creativitate a acestui om, înnoirile lui permanente.

De fiecare dată când iubea o femeie, își putea schimba total maniera de a picta. Spunem „un Picasso”, dar de fapt ar trebui să spunem „mai mulți Picasso”. Da, acest om care a pictat vreme de peste 80 de ani a rămas de o inventivitate aproape neobosită. Inventivitate și creativitate mereu stimulate de femeile pe care le-a întâlnit. Această vizită din sală în sală este întotdeauna ca un pelerinaj amoros pentru mine. De fiecare dată îmi provoacă o emoție formată din acceptare, bucurie, plăcere. Un sentiment de mulțumire care îmi reamintește de fiecare dintre iubirile mele, de unicitatea fiecăreia, în timpul acestor vizite am impresia că mă apropii de omul Picasso. Nu ne-am întâlnit niciodată, ne desparte un întreg univers, și totuși am impresia că sîntem apropiați, că sînt mai prezent prin el. Revin asupra cuvîntului *prezent*, care traduce faptul că mă simt mai mult eu însumi: aceasta este calitatea unei emoții.

Ne face să pătrundem mai adînc în acea parte de mister care însoțește orice viață. Emoția, oricît de efemeră ar fi, ne permite să ne apropiem de divin, de zeul sau de zeii care există în noi, ne protejează sau ne trădează uneori. Rolul emoțiilor este să ne aducă puțin mai aproape, foarte aproape de descoperirea iubirii universale.

*Nu e suficient ca soarele să se înalțe,  
Mai trebuie să transformăm zorile  
într-o nouă zi.*

## **Cap.9 Simbolicul: de la ruptură la reabilitare**

În toate etapele istoriei umanității, oamenii au simțit nevoia de a se căuta prin simboluri, în încercarea de a înțelege originea lumii și de a îmblîzi forțele nemărginitului și ale incontrollabilului.

### **Despre originile rupturii cu simbolicul**

Confruntat cu enigma creației și cu misterul vieții, omul a creat mai întii imagini cu rolul de punți, de pasaje de trecere, mijloace de legătură sau curcubeie de reprezentări lansate către realitate, pentru a colora universul cu semnificații, fie ele și imaginare. Fără de ele, spațiul dintre interior și exterior ar fi fost prea lipsit de sens, prea plin de spaime.

Pentru a nu se afla singur în fața neantului și a angoasei, omul a împînzit spațiul cu încercări de explicare, ca răspuns la întrebările existențiale ontologice pe care și le punea. Presimțind prăpastia dintre realitate (aflată mereu în exterior) și real (aflat mereu în interior), omul a urmat, în decursul istoriei sale, două direcții importante al căror parcurs a fost trasat pornind de la opțiuni și alegeri fundamentale diferite încă de la început.

Prima este cea care a dominat în lumea occidentală și și-a pus amprenta asupra modelelor noastre de gândire pînă în prezent. Bazîndu-se pe cuceriri, pe apropiere, pe încercarea de a controla, de a acapara realitatea, această direcție a

fost plină de violențe, întreruptă de rătăcirii și presărată cu distrugerii, chiar dacă a condus la reușite considerabile, precum controlul asupra formelor de energie, cucerirea spațiului, revoluționarea geneticii, transformarea materiei sau îmbunătățirea stării de sănătate.

Cea de-a doua direcție, axată mai mult pe cercetarea realului decât a realității, se bazează pe recunoașterea acestui real, pe înțelegerea și, într-o oarecare măsură, pe stăpânirea lui. Această abordare a luat uneori în considerare și imaginarul, care încerca să unească cele două drumuri. Aceasta a fost funcția principală a miturilor, a artei și a simbolurilor.

Detășarea de simboluri s-a făcut treptat, înainte de a se definitiva prin desimbolizarea obiectelor pe care o constatăm în zilele noastre. Acest parcurs evocat foarte schematic prefigurează două mari linii de ruptură în istoria omenirii.

Într-o primă fază, la această ruptură a contribuit apariția filozofiei, care pretindea că explică lumea, descalificând miturile transmise pînă atunci pe cale orală, prin diverse religii care încercau să explice fenomenele naturale și umane. Nașterea filozofiei a contribuit la instaurarea unui mod de gândire axat pe trimiterea permanentă la experiență și rațiune, la polul opus gândirii mitice și practicilor religioase care exprimau capacitatea omului din acele vremuri de a se responsabiliza în raport cu soarta sa.

Între cele două tipuri de gândire s-a produs o ruptură, una fiind considerată mai evoluată decât cealaltă, numită cu dispreț în zilele noastre „gîndire primitivă”. Simbolicul a devenit apanajul marilor religii care și-au apropiat instrumentele și practicile sale, pe care le-au secătuit, transformîndu-le în niște fosile.

A doua linie de ruptură cu simbolicul a apărut la sfîrșitul evului mediu. Pînă atunci, simbolicul avea locul său în viața cotidiană. Omul putea fi în același timp „tehnician și alchimist, istoric și mitolog, om de știință și mistic”, ne amintește cu multă justețe Christiane Singer. (In *Du bon usage des crises (Uzajul crizelor)*, ed. Albin Michel, colecția „Es-paces Libres”, 1997.) Youssef Chaine ne oferă de asemenea o bună ilustrare a acestui fenomen în filmul *Destinul* (Apărut în „Fetite Bibliotheque” a Cahiers du cinema, 1997.), care prezintă viața lui Averroes, acest filozof care era în același timp și judecător, și medic și ale cărui scrieri vorbesc deopotrivă despre teologie, despre naturalism și despre rețete culinare.

Gînditori precum Descartes sau Montaigne au contribuit la accentuarea diferenței dintre spirit și corp, și deci la dezvoltarea gândirii logice raționale care a dus la imperialismul științific și tehnologic de astăzi. Dar nu trebuie să uităm, ne mai spune Christiane Singer, că Descartes purta încă amprenta acestor două lumi și că în noaptea iluminării sale i-a promis „Fecioarei Măria un pelerinaj pe care l-a făcut doi ani mai tîrziu”.

### **Funcția și sensul general al simbolicului**

La început, funcția simbolurilor era de a ascunde adevărurile sacre de ochii profanilor, lăsînd în același timp să se vadă semne codate, un fel de chei pentru cei care știau să le citească. Astfel, cei care își dădeau osteneala puteau accede la o cunoaștere esențială. Cunoașterea sensibilă, subtilă, voalată face apel la meditația asupra simbolicului, pe de-o parte în relația dintre om și natură, pe de altă parte pentru a încerca să reprezinte impalpabilul, inaccesibilul. Charles Baudelaire a simțit foarte bine acest acord intim pe care l-a transpus în poezie:

*Natura e un templu în care coloanele vii  
Lasă uneori să le scape cuvinte confuze.  
Omul trece printre ele, prin păduri de simboluri  
Care îl observă cu priviri familiare.*

În accepțiunea sa practică, symbolon era un semn de recunoaștere pentru persoane care fuseseră apropiate în momentul întâlnirii sau al relației lor. Când două persoane se întâlneau — doi musafiri, două persoane pe cale să se despartă pentru mult timp, de exemplu, sau un creditor și un debitor— alegeau un obiect anume, de ceramică, de lemn sau de metal, pe care îl rupeau în două bucăți. Fiecare păstra câte o bucată pentru ca mai târziu, unindu-le și reconstituind obiectul inițial, să poată astfel dovedi o relație, o apartenență, o legătură de ospitalitate sau de prietenie, sau chiar un angajament asumat.

Simbolul desparte și reunește. (în *Dicționar de simboluri*, Jean Chevalier și Alain Gheerbrant, Editura Aramis, București, 1994.) Isidor din Sevilla (c. 570-636) îl definește ca fiind „un semn care permite o recunoaștere”. Din punct de vedere etimologic, simbolicul, care exprimă acțiunea de reunire, se opune diabolicului, care se concentrează asupra celei de separare. Simbolicul este de asemenea legat de cuvântul „simptom”, prin rădăcina *syn* (împreună), ceea ce îi permite Măriei Balmory (în *L'Homme nux statues: Freud ou lafaute cachec du pere (Omul cu statui: Freud sau greșeala ascunsă a tatălui)*, ed. Grasset, reed. 1994.) să conchidă, la finalul unui studiu amănunțit: „Simptomul apare acolo unde lipsește simbolul”, ca și cum „simptomul ar fi un sub-simbol, o revenire prin intermediul hazardului a ceea ce nu a putut fi simbolizat”.

Spre deosebire de alte obiecte care au valoare de semn, simbolul este un semnificant, iar sensul sau valoarea simbolică atribuită unui obiect sau altuia ține de cel care îl conferă sau îl primește. Astfel, numeroase semne pot căpăta un sens aparte și unic în istoria unei persoane și în relația sa cu lumea. De anumite simboluri universale sîntem legați la un nivel profund sau arhetipal, dar fiecare îl va înțelege mai mult sau mai puțin superficial, în funcție de propria luminare sau orbire, îi va găsi sau îi va acorda un sens personal, prin prisma propriilor valori și credințe.

Simbolul va fi deci, pornind de la un obiect, un semn care se va încadra într-un ansamblu, pentru a-i da unitate și forță, sprijinindu-se pe o funcție de bază, cea de unificare interioară și centralizare a energiilor, în însăși esența sa, demersul de simbolizare, care constă în folosirea simbolurilor, ne permite să intrăm în legătură cu sacralul, și deci cu divinul care există în același timp în fiecare dintre noi și în jurul tuturor.

### **Pentru o reabilitare a simbolicului**

În ceea ce mă privește, eu mă voi mulțumi să denunț ruptura cu simbolicul care există în prezent, fie că este vorba de relațiile sociale sau de educație, în cursul dezvoltării omului, încă de când este copil, prezența simbolicului mi se pare vitală și esențială, pentru că reprezintă baza relației copilului cu lumea. Fără ajutorul simbolurilor și al simbolizării, acumularea de cunoștințe și capacitatea de socializare se reduc la manipulări senzoriale, motrice și concrete care nu depășesc datele imediate și perceptibile de timp, spațiu și cauzalitate. Fără simbolic, gândirea nu se poate detașa de realitatea de care este legată, nu își atinge funcția de reprezentare, adică de „nouă prezentare”, care descrie accesul la viața interioară și la scena imaginarului. Iar comportamentele nu vor fi decît o succesiune de manifestări necoordonate și necoordonabile.

Vă chem pe fiecare dintre voi la o reconciliere cu simbolicul, mai cu seamă sub aspectul legăturii pe care acesta o întreține cu limbajul și comunicarea. Vă propun să-l reintroduceți în viața de zi cu zi, conferind din nou un sens ritualurilor sau reinventînd acele practici simbolice unice care deschid un spațiu mai larg, mai profund pentru relațiile fiecăruia cu ceilalți și cu sine.

## Drumul meu

Într-un fel eu sînt un copil al psihanalizei. Deșteptat de contribuțiile ei, refăcut în urma unui tratament și a altor demersuri asemănătoare, alimentat cu conceptele ei, am descoperit, ca oricare alt muritor, cu uimire, suferință și uneori neliniște, importanța vieții inconștiente și deci prezența activă în mine a acestei instanțe a personalității mele. Am învățat și am reținut, timp de mai mulți ani, că inconștientul îmi vorbea prin trei limbaje principale: visele, actele ratate și lapsus-uri-le. Și astfel am acceptat să le ascult, să stabilesc punți de legătură între viața mea conștientă — cu logica și aranjamentele sale — și harababura, furtunile și năzdrăvăniile, ar trebui să adaug, din inconștientul meu.

Mi-a trebuit mult timp să înțeleg că în acest fel mă mențineam într-un fel de dependență, a se citi supunere față de inconștientul a cărui atotputernicie fantasmatică îmi servea în același timp de alibi — „inconștientul îmi joacă feste”, îmi spuneam eu pentru a mă liniști — și de rezervor de resurse inepuizabile, care îmi alimentau fantezia și umorul (care, după cum știe toată lumea, este cea mai politicoasă formă a disperării).

Această evoluție a relației mele cu inconștientul a trecut prin mai multe etape; în final am înțeles că era mai bine să închei un pact cu el.

Prin urmare, am trecut în primul rînd de la reprezentarea inconștientului ca un tiran periculos și amenințător, ca un dușman în care nu aveam încredere, la cea a unui inconștient perceput ca binevoitor, apropiat, ca un fel de aliat, de ghid, de prieten, chiar de consilier, grație lecturilor mele din C. G. Jung și alții.

Apoi, la aproape 50 de ani, am ajuns să descopăr că dacă întrețineam o relație cu mine însumi, întrețineam automat și o relație cu inconștientul meu. Din acest fapt am dedus că, dacă o relație are două extremități și dacă inconștientul meu îmi putea „vorbi”, mi se putea adresa prin cele trei limbaje principale ale sale, la fel de bine puteam și eu să-i vorbesc. Să-i trimit mesaje prin cele trei limbaje favorite ale mele și care sînt la dispoziția oricărei ființe umane: limbajul poetic, poveștile și creația artistică, în care eu situez simbolizarea — în sensul de demers simbolic activ pe care l-am dat acestui concept.\* A se vedea „À propos des symbolisations” („Despre simbolizare”), în *Tern du Ciel*, nr. 30, iunie-iulie 1995. Adică posibilitatea de a recurge la acte simbolice individuale, deliberate și voluntare, și nu doar aleatorii sau imprevizibile.

Această descoperire, care pornește de la ceva ce ar putea părea evident, a reprezentat o adevărată revoluție relațională în viața mea. Ea s-a dovedit a fi de o fecunditate uimitoare în relația cu trecutul, cu prezentul și cu viitorul meu. Posibilitatea de a conversa astfel cu inconștientul meu m-a eliberat de multe îndoieli, incertitudini și, se pare, de capcane în care uneori mă complăceam.

Această descoperire, care pornește de la ceva ce ar putea părea evident, a reprezentat o adevărată revoluție relațională în viața mea. Ea s-a dovedit a fi de o fecunditate uimitoare în relația cu trecutul, cu prezentul și cu viitorul meu. Posibilitatea de a conversa astfel cu inconștientul meu m-a eliberat de multe îndoieli, incertitudini și, se pare, de capcane în care uneori mă complăceam.

Mai tîrziu am descoperit că unele aplicații ale simbolicului integrate în domeniul vieții relaționale și al comunicării cotidiene deschideau un cîmp larg de posibilități. Și, pe bună dreptate, un simbol poate fi un focalizator de energie formidabil. Ne poate permite să folosim din nou energii blocate, închistate în diferite straturi ale trecutului nostru, sau imobilizate în jurul unor situații neîncheiate sau al unor răni foarte vechi, sau deviate pe lîngă iluzii sau credințe energofage. Atunci am avut sentimentul că am devenit eu însumi, în tot ce reprezintă persoana mea, mai „energogen” — adică într-o oarecare măsură nu numai consumator, dar și creator și distribuitor de energie.



Orice efort personal bazat între altele pe recurgerea la simboluri, care ne permite să accedem la o cunoaștere mai intimă a sinelui, orice formă de naștere pe care trebuie să o retrăim la diferite niveluri ale existenței noastre se realizează sub forma unui proces pe care-l putem descrie ca pe o spirală ascendentă, descendentă și centripetă. Această evoluție/involuție declanșează temeri, angoase și deci nesiguranță. Cu cât urcăm mai sus pe această spirală, cu atât ne îndepărtăm de axa ei și cu atât mai mult crește riscul de a ne rătăci și de a ne dezechilibra.

Dacă în materie de spiritualitate există destui maestri, înțelepți, ghizi sau instructori (eu prefer acest termen), se pare că astfel de maestri, înțelepți, ghizi sau instructori în relații interumane sînt foarte rari. Există numeroși cercetători, „căutători” sau pelerini plecați la drum care, din nefericire pentru unii, cînd au descoperit o cale, un adevăr sau un ansamblu de legături au făcut greșeala de a le lua drept adevăruri de necontestat, definitive și de a se transforma în profeți, în ayatolahi ai comunicării.

Slăbiciunea și vulnerabilitatea, precum și bogăția și capacitatea de stimulare a cercetării în domeniul relațiilor interumane vin din aceea că ea este eminentemente pragmatică. Ea se poate imediat integra — și tocmai acesta este obiectivul său principal, vocația sa majoră — într-o aplicare în cotidianul existenței. Eficiența sau aplicabilitatea ei sînt imediat supuse probei realității, în acest sens, acesta este un test de bază pentru anumite metode ale căror fundamente sau explicații teoretice ne fascinează, ai căror propovăduitori obțin un mare succes datorită puterii lor de convingere, dar care fie fac obiectul unor aplicații pe un teren extrem de restrîns, fie contribuie, prin modul în care sînt retransmise sau prin ramificațiile lor, la perpetuarea unui sistem de schimburi care se dovedesc din ce în ce mai antirelaționale.

În preocuparea de a-și asigura perpetuarea, orice demers de formare în relațiile interumane se orientează către două direcții posibile: pe de o parte se poate reduce la simpla enunțare a unor constatări, convingeri și credințe pe bază de mărturii; pe de altă parte se poate transforma într-o metodologie cînd experiențele cu care se confruntă pot fi împărtășite — nu doar la nivel de cunoștințe și de aplicare, ci la nivelul existenței, al creației și al devenirii —, cînd ea se extinde sub formă unor propuneri, cînd se sprijină pe o practică perfectibilă, capabilă să se integreze într-o cercetare teoretică și o gîndire critică, care să-i testeze instrumentele, conceptele de bază și principiile fundamentale.

Pentru mine, punctul de referință rămîne integrarea simultană a unei practici, a unei etici și a unei implicări în viața zilnică de familie, de cuplu, în învățămînt și în lumea profesională.

Fiecare dintre noi va trebui să se confrunte cu propriile descoperiri și cu ecurile sau rezistențele pe care ni le relevă aplicarea în cotidian a unei alte modalități de a comunica.

*Sufletele noastre seamănă  
cu locuri de pelerinaj:*

*deși sîntem în pericolul de a fi distruși,  
nu vrem totuși să ne exilăm!*

ASSIA DJEBAR

## **Cap 10. Despre sincronicitate sau cînd hazardul nu se poate refugia în hazardul hazardurilor**

*Ca orice divinitate, hazardul are pretențiile lui.*

*Are nevoie de temenele, închinarea la hazard  
înseamnă să-i stai la dispoziție, în permanență.  
Cu toate simțurile treze, cele cinci cunoscute și cele  
necunoscute de lumea noastră imperfectă.  
Pentru a nu-l rata dacă binevoiește să treacă pe lângă noi.*

CHRISTIANE ROCHEFORT

Fiecare dintre noi a rămas într-o zi sau alta uimit sau perplex, a fost mișcat sau trezit, ațîțat sau chiar nedumerit de forța unei coincidențe, de întâlnirea surprinzătoare și neașteptată, uneori chiar explozivă a două evenimente, a două fenomene sau a două cuvinte care nu ar fi trebuit să se afle acolo, împreună, reunite în neprevăzutul realului.

Cari Gustav Jung a reflectat îndelung asupra fenomenului coincidențelor care se manifestă prin apariția imprevizibilă sau inopinată a unor gânduri, acte, fapte sau evenimente, sau prin repetiția unor situații care, situîndu-se în planuri diferite ale realității, nu ar avea „nici un motiv” să se întîlnească și nici nu există vreo probabilitate statistică să apară în acel moment și în acel loc.

Caracteristica unei coincidențe este să producă un sens sau o energie nouă care va permite o schimbare de perspectivă, va aduce o ascultare diferită, va orienta o întrebare, o reflecție sau o căutare într-o direcție nouă și va arăta, dincolo de aparente, de posibilități și de previziuni, aspecte nebănuite ale existenței. Maryse Legrand (Psiholog clinician, coautoare alături de Jacques Salomé a acestor cugetări despre sincronicități.) a inventat un termen pe care eu îl consider foarte frumos pentru a desemna acest fenomen numit în mod normal sincronicitate: ECLIPSEE.

### **Ce este o ECLIPSEE?**

E un fel de fenomen astrologie la nivelul spiritului uman, care apare uneori în universul imediat și tangibil al vieții noastre. Este un fenomen banal, în sensul de obișnuit, curent. Altfel spus, un fenomen comun și, după toate aparentele, mai frecvent, mai prezent și poate chiar mai activ în viața de zi cu zi decît putem sau vrem noi să vedem.

„Era aproape de prînz, pregăteam masa, cînd mi-am amintit deodată că dimineață, către ora opt, auzisem cîinele lătrînd de mai multe ori, fără ca eu să reacționez în vreun fel. De cîteva zile așteptam un pachet important care urma să-mi fie trimis prin curier special și toată dimineața bombănisem împotriva acestei întîrzieri. Deodată, auzind din nou cîinele lătrînd, am făcut o asociere cu lătratul de dimineață. Atunci am ieșit în grabă și l-am văzut pe mesagerul care trebuia să-mi aducă pachetul urcînd în mașină. Nu îl auzisem cînd sunase. Am alergat, iar cînd l-am ajuns din urmă acesta mi-a spus că venise și dimineață, dar pentru că nu îi răspunsese nimeni cînd sunase, plecase. Dacă nu aș fi fost atent și nu aș fi făcut legătura între cele două lătrături, as fi așteptat încă o zi pentru pachet”

Prin acest exemplu, vedem că revenirea amintirii de dimineață îi ascute simțurile pentru o ascultare diferită, care îi permite să asocieze lătrăturile cu sosirea pachetului așteptat și cu necesitatea de a-l primi.

Acest gen de fenomene, se pare, ne privesc pe fiecare dintre noi și nu doar o elită de inițiați. E posibil ca unii dintre noi, care nu constituie totuși o excepție, aleșii, privilegiații sau norocoșii, să fie mai conștienți sau mai deschiși în a le simți, a le repera și a le primi. Se spune despre ei că au intuiție. Eu cred că aceștia sînt de fapt mai sensibili la ascultarea acestor mesaje infraverbale care circulă prin lume, pentru că își păstrează antenele întinse!

O ECLIPSEE ar fi deci o „uimitoare corespondență luminoasă dintre intuiția noastră profundă și sistemul energetic care ne înconjoară”. Ea se înrudește cu ceea ce Jung a descris sub numele de sincronicitate sau cu ceea ce James Redfield(, *La*

*Prophetie des Andes (Profeția din Anzi)*, 1994; *La Le(on de vie de la prophetie des Andes (Lecția de viață a profeției din Anzi)*, 1995; *La Dixieme Prophetie de la prophetie des Andes (A zecea profeție a profeției din Anzi)*, 1999, ed. Robert Laffont.) definește mai recent ca fiind coincidențe semnificative, misterioase, neașteptate sau nesperate. Noi propunem de asemenea sigla CIRIP pentru a denumi „Corespondența Imprevizibilă dintre Realitate și Intuiția noastră Profundă”.

E ca și cum manifestarea unei ECLIPSEE ar decurge într-o oarecare măsură din activitatea unei antene din lobul drept lansată în direcția universului apropiat sau îndepărtat, precum un radar relațional vigilent permanent la pîndă, gata să capteze mișcarea infimă a vibrației care urcă din inima vieții către inefabilul multiplelor sale limbaje. Și aceasta pentru a ne permite să răspundem chemării interioare de transformare către ce e mai bun din noi înșine, să adunăm cele mai edificatoare informații necesare creșterii noastre și împlinirii destinului nostru personal, introducîndu-ne subtil în compli-tudinea divinității din care sîntem pe de-a întregul... parte componentă.

### **Pentru a fi receptivi la sincronicități**

Rîndurile care urmează se referă la condițiile în care pot surveni uneori în existența noastră aceste întîmplări mărețe, generoase sau nefericite, la natura acestor conjuncturi imprevizibile care ne surprind cînd se manifestă. Este o invitație la a înțelege mai bine sensul, dinamica și dedesubturile acestor analogii miraculoase, ale acestor încarnări ale improbabilului în viața de zi cu zi, sub forma unui acord, a unei bunăvoințe, a unei generozități, a unei binecuvîntări sau a unui avertisment care se ivesc uneori providențial între o așteptare și un răspuns al vieții, între o dorință și un dar al existenței... cu condiția să fim suficient de deschiși, de liberi, de disponibili și pregătiți să le percepem undele și indiciile; cu condiția să știm să le captăm, să le primim și să le integrăm în viața noastră, să le includem în bagajul nostru de experiențe. O femeie povestește:

„Nu o mai văzusem pe Helene, o prietenă foarte dragă, de 20 de ani, adică de la data terminării scolii, într-o zi, cînd m-am dus să-mi cumpăr un ruj, am auzit-o pe clienta din fața mea cerînd «Rouge Baiser» (Sărut Roșu); imediat, imaginea Helenei mi-a apărut, în adolescență, trăsesem la sorti care să-i ceară vînzătoarei acest faimos «Rouge Baiser», atît eram de timide. A doua zi după acest episod, am primit o scrisoare de la Helene în care mă anunța că se întorcea din străinătate și că trecea prin regiunea mea. Parcă făcîndu-mi din ochi complice m-a întrebat dacă mai foloseam «Rouge Baiser», menționînd că ea folosea acum «Or-cuivre» de la X, adică exact nuanța pe care o alesesem eu și pe care o foloseam de cîteva zile!”

Această suită de coincidențe poate părea banală, chiar derizorie, poate trezi un interes anecdotic de moment sau poate duce la raționalizări sau digresiuni care să-i arate inutilitatea. Dar la fel de bine putem considera că sincronicitățile evidențiate de acest exemplu arată care este forța unei energii, atunci cînd ea este legată de un gînd care călătorește în spațiu și timp cu destulă putere pentru a-și lăsa amprenta asupra a doi indivizi despărțiți de foarte mult timp.

Persoana care a povestit această întîmplare avea să ne spună mai apoi cu emoție cît de importantă pentru viața ei fusese întîlnirea cu prietena din liceu: „datorită ei am dat de urma unui bărbat din trecutul meu și astfel am pus capăt unei situații neîncheiate din viața mea care pînă atunci îmi provocase multă suferință.”

Nu întotdeauna avem acces la impulsul inițial, la mini-elementul declanșator care adesea servește de detonator sau de sesam miraculos și deschide calea unei

succesiuni de evenimente care la rîndul lor, asemeni pieselor amestecate dintr-un puzzle, se vor aduna într-un tot unitar și vor căpăta sens.

Apariția unei sincronicități, a unei ECLIPSEE ține, fără îndoială, de o întâlnire fericită, la întretăierea cîmpurilor de forțe favorabile, dintre sistemul înconjurător și propria noastră disponibilitate. La un moment dat, cînd sîntem încărcăți cu energie activă, putem reprezenta un punct de atracție privilegiat pentru fluxul universal și cosmic al energiilor aflate în mișcare. Calitatea prezenței noastre în lume, în ființe și în lucruri contează — trebuie să credem acest lucru — la fel cum contează și substanța din care este clădită intenția noastră principală.

Dacă intenția noastră a reușit să se elibereze de judecări raționaliste, de veleități voluntariste, dacă ea este cu adevărat profundă, cu alte cuvinte gravă, intensă, autentică, atunci cu siguranță va atinge straturi în care lucrurile sînt mai concentrate și unde ele vor primi acest plus de acuratețe și de precizie care le direcționează, în mod firesc, către esențial. Și atunci, intenția noastră profundă este pătrunsă de o luciditate și de o precizie ascuțite, capabile să primească și, fără îndoială, să trimită în spațiu semnale variate, impulsuri multiple și puternice prin densitatea sau prin forța de deșteptare.

„Pe vremea cînd îmi căutam o locuință, am vizitat mai multe apartamente. Am găsit unul în care m-am simțit neobișnuit de bine. L-am ales imediat. Șase luni mai tîrziu am descoperit că bunica mea locuise chiar în acel apartament pe vremea cînd era copil, după ce am găsit într-un dulap numele ei gravat pe lemnul unui canat.”

Receptivitatea noastră la semnale infraverbale sau la mesaje metamorfice (a se vedea lucrările lui Rupert Sheldrake.) are cu siguranță un rost. Cînd ajungem la o oarecare maturitate, receptorii noștri subtili se echipează cu o atenție și o clarviziune care ne invită să recunoaștem, să identificăm, să deosebim și să prindem din zbor, din multitudinea de solicitări menite să ne distragă atenția de la căutarea noastră, gîndul potrivit, imaginea semnificativă, cuvîntul adecvat, parfumul stimulant sau clipirea care aduce cu sine corespondența. Fiecare dintre aceste semne se oferă ca un element-relev, ca un vector al acestei concordante fortuite și misterioase care, chiar dacă modifică uneori direcția trasată a vieții noastre, participă la unificarea ființei noastre.

Ivirea nesperată a neprevăzutului, deznodămîntul dorit al unei situații încurcate ne determină să facem anumite gesturi și să favorizăm inconștient întâlnirea sincronizată cu imposibilul.

„Eram căsătorită, aveam un amant și trebuia să dau dovadă de o creativitate incredibilă, de o energie și de o perseverență neobosită pentru a inventa alibiuri, pretexte pentru a lipsi de acasă, pentru a putea să-1 întîlnesc. În lipsă de idei și la capătul resurselor, într-o zi am pretins că o prietenă din copilărie, Danielle, care nu mai dăduse nici un semn de viață de 18 ani, mă sunase și-mi spusese că voia să vorbească cu mine despre problemele ei personale înainte de a pleca în străinătate. Astfel, credeam eu, aveam un argument de fier pentru a petrece cu amantul cel puțin două ore. La întoarcere, soțul meu m-a primit foarte rece: în absența mea, faimoasa Danielle mă sunase spunînd că vrea să mă vadă de urgență. Se face că pe amantul meu îl cheamă Daniel, iar pe soțul Daniellei îl cheamă la fel ca pe soțul meu. În acea zi am înțeles că fusese „aranjat” ca soțul meu să afle de relația mea paralelă. Ceea ce se întîmplase și interpretarea pe care am dat-o mesajului mi-au dat curajul să pun capăt acestei situații.

Adesea prin intermediul unei atitudini de relaxare, de vid în așteptare sau de încărcare cu energie orientată spre sine primim, interceptăm sau captăm mesajul care ne va da sentimentul unei corespondențe cu dorințe, gînduri și aspirații secrete și tăcute; și atunci se întîmplă ceea ce ar putea fi, așa cum ar putea fi, în bărbatul sau femeia care sîntem.

Colette Victor, soția faimosului explorator Paul-Emile Victor, povestește în cartea sa (Colette Victor, *Le Cœur du couple (Înima cuplului)*, ed. Robert Laffont, 1998) că soțul ei, materialist și ateu, a anunțat-o cu ceva timp înaintea morții: „Plec în vînt și probabil în neant. Dar dacă acest neant s-ar dovedi a fi o comoară, m-aș lupta cu forțele tenebrelor pentru a face să se audă o voce îmbogățită de această experiență nouă, pentru a vă transmite promisiunea pe care voi fi smuls-o tăcerii... Ca să știți că dincolo e ceva, altceva.” Și a continuat afirmînd cu tărie: „Dacă există ceva, am să găsesc un mijloc de a vă spune!”

Marina națională i-a dat onorul, în momentul în care corpul lui a fost aruncat în mare, după dorința lui, pe albastrul imens al cerului fără nici o pată a apărut un nor gol de forma unei inimi perfecte.

Chiar și după atîția ani, Colette Victor păstrează neatinsă emoția trezită în ea de această viziune pe care ea a perceput-o ca fiind semnul promis de soțul ei.

Cînd jocul posibilităților nu este pîngărit de vreo contaminare sau parazitare, cînd relaxarea nu este nici o pierdere a limitelor, nici o prăbușire a reperelor, cînd starea de gol nu este un vid scobit de lipsuri și cînd deschiderea către celălalt este sincer dezinteresată, atunci putem gusta aceste senzații uimitoare și luminoase de a ne simți reuniți, copleșiți și întregiți prin aceste corespondențe miraculoase.

Sînt sigur că există o legătură strînsă între sincronicități și fidelitățile parentale, ca și cum am avea în noi o memorie mai veche, mai profundă decît amintirile noastre omenești.

„După ce mi-am dat bacalaureatul, am fost asistentă socială timp de 20 de ani, deși îmi doream să devin profesoară, în 1996, am obținut un post de profesor de geriatrie. Mai tîrziu, la doi după ce am aflat de existența tatălui meu biologic (care nu era cel pe care îl credeam tatăl meu) și apoi de moartea lui, am descoperit că era profesor de gerontologie. Ceea ce mi se pare incredibil este să constat astăzi cît de multe semne au fost presărate de-a lungul drumului meu, pe care nu am vrut sau nu am putut să le înțeleg pînă atunci. De exemplu, de fiecare dată cînd remarcam un lucru bun despre tatăl meu, deci despre soțul ei, mama mă întreba: «Ce te face să crezi că este tatăl tău?» Eu credeam că este geloasă și că nu vrea decît să mă necăjească, așa că de fiecare dată îi răspundeam: «Sînt sigură, sînt fiica lui preferată...» îl protejam și mă protejam și pe mine prin această afirmație. De atunci am deslușit mai bine maniera haotică în care mi-am condus viața. Am încercat totodată să fiu recunoscătoare și fidelă celui care fusese un tată bun pentru mine și în același timp să mă leg de părintele meu necunoscut pe care l-am regăsit și l-am întîlnit după ce am împlinit 48 de ani, prin intermediul unui angajament profesional.”

Se pare că avem rezerve de amintiri, de imagini, de senzații adunate într-o bibliotecă imensă și fiecare carte din această bibliotecă este un capitol din existența noastră. Uneori deschidem una și descoperim în ea ceva mai mult sens pentru viața noastră, răspunsuri la căutările noastre.

Sincronicitățile ne inițiază într-o ordine deosebită a realului. Se pare că o învățare clasică a socializării și a comunicării nu ne poate familiariza cu această ordine a realității care nu se lasă stăpînită, ci doar îmblînzită. Nu există momente prielnice sau locuri ideale pentru a se preda cursuri de formare în acest cîmp de forțe care ne proiectează în irațional. Totuși, orice ne poate servi drept pretext, ocazie sau oportunitate. Această inițiere ține mai mult de experiența de viață, de starea de spirit, decît de registrul voinței sau al acțiunii.

Ascultarea interioară, vigilența, conștientizările sînt cîteva dintre etapele acestei comuniuni. Este de datoria noastră să exersăm observarea acestor conexiuni care uneori sugerează — în ciuda nevoii noastre de raționalizare — că două evenimente pot fi legate conform unui principiu de cauzalitate complexă care ține de forțe sau de

energii superioare celor pe care le poate imagina logica noastră formală și ale căror origini și consecințe ne scapă la o primă vedere. Este de datoria noastră să ne punem întrebări despre sensul evenimentelor din viața noastră, să cercetăm urmările și să înțelegem corespondențele care poate au fost în trecutul nostru și care ne dirijează cursul vieții.

„Bunica mea din partea mamei a aflat la 18 ani că soțul mamei ei, cel care îi fusese prezentat drept tată, nu era tatăl ei biologic. Mama mea s-a născut în afara căsătoriei și a aflat acest lucru la 18 ani, cerînd certificatul de naștere. Eu însămi m-am născut la sase luni după ce tatăl meu s-a întors din captivitate în Germania. Varianta oficială a fost că m-am născut prematur. La 18 ani mi-am găsit tatăl biologic și m-am împăcat cu trecutul meu. Și fiica mea a fost concepută în afara căsătoriei și nu și-a văzut niciodată tatăl pînă la 18 ani, cînd și-a început studiile de arhitectură și a descoperit că el avea aceeași meserie!”

Evenimentele și peripețiile din istoria vieții noastre reprezintă un cîmp larg de explorare și de experimentare a acestui tip de fenomene: ca și cum prezentul ar pune la dispoziția noastră și ar aduna într-un loc accesibil principalele informații utile pentru maturizarea noastră; ca și cum am fi chemați să ne ocupăm în sfîrșit și la momentul potrivit de tot ce a rămas în umbră, nespuse, ascuns, îndrăznind să facem efortul de *reunire* (Numesc *reunire* capacitatea de a apropia, de a lega între ele două registre diferite de fapte sau evenimente care astfel capătă sens.)

Fără a ceda tentației unui fatalism umil sau unei atitudini pasive în fața destinului prestabilit, viața de zi cu zi poate fi un maestru formidabil pentru cei care știu să accepte să se lase conduși de mesajele, de semnele și de revelațiile sale. Prezentul, limpezit de trecut, poate deveni „dascălul” suprem pentru cei care știu să învețe să rămînă constanți și deschiși, ancorați și maleabili, atenți și disponibili pentru ceea ce este uimitor, neașteptat, nesperat, pentru descoperirile, încîntările și surprizele la care ne invită aventura vieții.

O ECLIPSEE a apărut pe neașteptate...

*Pentru că lucrurile care trebuie să se întîmple în lume  
sînt amestecate, fără ordine precisă,  
atingîndu-se unele de altele, cu toate evenimentele  
universului, pînă cînd ajung în preajma  
unui punct de atracție,  
în care pot în sfîrșit să se împlinescă.*  
MĂRIA TERESA DI LASCIA

## Cap.11 Cuvînt și exprimare

Într-o lungă perioadă a vieții mele, nu aveam cuvinte ca să mă exprim. Nu știam că ele există, că sînt pe undeva disponibile, la îndemîna mea. Ignoram complet posibilitatea de a le folosi și eu. Cuvintele, ca atîtea alte lucruri din lume care mă înconjurau, aparțineau *a priori* celorlalți, le erau într-un fel rezervate. Era ca și cum eu nu aveam acces la ele, nu aveam dreptul să mă apropii.

### **De la cuvintele celorlalți...**

Cuvinte aveam destule, dar ele nu îmi aparțineau, ci doar îmbrăcau poveștile pe care le spuneam. La școală, în pauze, eram ineputabil, inventam foiletoane despre Cavalerul Alb, un cowboy invincibil, îmbrăcat în alb pe un cal alb. Un Robin al pădurilor americane, generos cu cei săraci, drept cu cei oropsiți, devotat năpăstuiților vieții. Mi-am petrecut copilăria și am trecut de școala primară, cea mai grea, spunând povești la umbra platanului secular din curtea școlii Lespinasse din cartierul Saint-Cyprien, cartierul săracilor, un ghetou veșnic inundat de apele ieșite din matcă ale fluviului Garonne, pe atunci murdar, maiestuos și nemilos, care se despărțea în mii de râulețe înainte de a ajunge la Toulouse.

Eram un copil antisocial, pentru că orice încercare de comunicare șfârșea brusc. Le răspundeam adulților bravind cu o privire indignată și insolentă care tăia în carne vie: „Asta nu e un răspuns!” Ridicam capul și numai această mișcare și acest aplomb li se părea de o insolentă și de o îndrăzneală inacceptabile. Nu aveam decât o grijă: să reducă la tăcere cât mai repede această trufie.

Și astfel, primeam mesaje contradictorii. Introducerea se dorea a fi promițătoare: „Vorbește, hai vorbește! Spune ce ai de spus!”, dar tonul trăda nerăbdarea, marcată și de o frază care nu făcea decât să o confirme: „Nu vrei să vorbești, foarte bine, atunci taci!”

Câte drumuri nu am parcurs de atunci înapoi! Câte suferințe eliberate, câte tăceri sparte nu a trebuit să înfrunt pentru a trece de la „Taci!” la „Tu ești cea ce vorbești!”, înainte de a-mi da seama, dar această descoperire a venit mult mai târziu, că nu era vorba doar despre a tăcea sau a vorbi, că doar a vorbi nu era suficient: trebuia și să fii înțeles! Să fii înțeles, amplificat și asimilat pentru a putea în sfârșit să înțeleg pentru mine ce voiam să spun.

Căci partea importantă nu este să spui, să exprimi, să arunci în afara ta, ci să te poți înțelege în haosul, în labirintul de discursuri interioare, în meandrele unei afirmări dificile combinată în cazul meu cu nevoia de recunoaștere, de identificare.

### **...la cuvântul bîlbîit**

Si așa am început să vorbesc despre mine în tăcere, devenind povestitor, apoi cititor. Pierdut într-o carte, nu mă mai săturam de remarci, de replici sau de digresiuni, împrumu-tînd fără pic de jenă expresiile mai multor protagoniști. Devenind celălalt.

Mi-am petrecut adolescența plutind pe fraze magice inventate de alții, nu de mine.

În relațiile de iubire a fost cumplit! „Vorbesc-mi, zi-mi ceva!”, îmi cerea ea și această invitație simplă mă lua pe nepregătite, sporea golul din mine. Chiar și cel mai neînsemnat cu-vințel îmi scăpa, mă lăsa pierdut, stînjedit într-o tăcere tumultuoasă. Mă simțeam agreat, pentru că eram atît de dezarmat.

La maturitate, cînd tăcerea a devenit mai adîncă, mai sfi-sietoare, am început să scriu. Am scris în primul rînd pentru mama mea, care nu știa să scrie prea bine și care a descoperit lectura în cea de-a doua parte a vieții ei, la pensie.

În familia mea s-a născut o legendă. Mama mea nu-și cunoscuse mama și de cînd eram mic am visat că într-o bună zi o voi cunoaște pe această femeie care nu putea fi decât o prințesă care a uitat de copilul ei. Îmi imaginam că aveam să-i aduc mamei în dar o mamă. Mă vedeam întorcîndu-mă într-o seară acasă, ținînd de mîna o femeie uimită și timidă pe care i-o prezentam mamei: „Mamă, iat-o pe mama...”

Nu am găsit-o niciodată pe această femeie, dar o dată cu trecerea anilor mi-am inventat o bunică mitică, un izvor nesecat de metafore și vorbe de duh pe care le presarăm prin cărțile mele și pe care le citam la conferințe, în stagiile pe care le țineam: „Cum zicea bunica, partea rea în căutarea adevărului este că uneori îl găsim!”

Și astfel, am dat viață unei părți care lipsea din genealogia mea, organizând și întărind bazele identității mele, confirmându-mi în același timp o descoperire care s-a dovedit a fi valoroasă: când o situație este blocată sau închisată la nivelul realității, putem întotdeauna să o deblocăm printr-un demers simbolic.

M-am hrănit mult timp cu cuvinte: prin intermediul lor am crescut, am iubit și am devenit mai complet, mai solid, mai însuflețit și legat, în sfârșit, de o comunitate umană care mă accepta.

Astăzi, dincolo de cuvinte și de exprimări, încerc să înțeleg semnele, să prelungesc aventura existenței mele până la granițele vieții, în căutarea sensului, orizontul se dă înapoi, cerul se înalță pentru a face loc posibilităților întâlnirii.

*Si calea e atât de lungă  
între cunoscutul de la care am plecat  
către necunoscutul la care vrem să ajungem.  
Si totuși, este momentul marilor discursuri.  
MARCEL MOREAU*

## **Cap 12. Eroismul în cotidian**

Eroismul în cotidian se manifestă, după cum arată și expresia, zi de zi. Nu se desfășoară sub forma unor fapte eroice expuse în public, ci mult mai prozaic, în tot felul de situații și mai ales fără să iasă în evidență, în mici nimicuri, în jurul unor fapte uneori neînsemnate. Se trăiește în anonimitate, atât în viața de familie, intimă, cât și în viața profesională și socială.

### **Diferite forme de eroism în cotidian**

Eroismul în cotidian corespunde unui anumit mod de a trăi în viața de zi cu zi. Este o formă de opoziție față de forțele constrângătoare și rareori precizate sau denunțate ale terorismului relațional care bîntuie, se impune și își lasă amprenta sub forme variate și subtile sau izbucnește în variantele sale violente, atât în relațiile apropiate, intime, conjugale sau parentale, cât și în contexte mai largi, în relațiile profesionale sau sociale.

Terorismul relațional izvorăște din violența dorinței celuilalt asupra noastră, precum și din violența temerilor sale... pe care va încerca să ni le transmită, să ni le impună lăsându-ne să credem că face ceea ce face pentru noi, când în realitate nu-și vede decât propriul interes. Terorismul este întreținut de violența dorinței ca celălalt să-și dorească, pe care noi o lăsăm să se dezvolte în noi.

Mi se întâmplă adesea să susțin că de fapt copiilor nu le este frică de mașini sau de străini răuvoitori, ci de teama tatălui sau a mamei proiectată asupra mașinilor sau asupra străinilor răuvoitori. Să nu fiu înțeles greșit: nu spun că nu există un pericol real dacă aceștia traversează strada prin locurile nemarcate sau se confruntă cu violența dorinței anumitor domni pentru copii, însă propunerea mea este să se vorbească pur și simplu despre posibilitatea de a întâlni astfel de probleme.



Terorismul își arată colții când cineva vrea să ne impună punctul său de vedere, modul său de a vedea lucrurile, felul său de a fi. Când cineva încearcă să ne atragă într-o acțiune în care noi nu ne recunoaștem.

Terorismul relațional se alimentează din toate resursele afectivității — și sînt inepuizabile —, din nevoia noastră puternică de a menține raporturile de forțe în avantajul nostru, făcînd apel la culpabilizarea, devalorizarea sau descalificarea punctului de vedere al celuilalt.

Acest terorism este sprijinit de îndoiala și neîncrederea care se declanșează în noi în momentul în care el este folosit împotriva noastră sau în direcția noastră. Ne determină să ezităm în privința valorilor, certitudinilor și chiar a convingerilor noastre, sau pur și simplu să punem sub semnul îndoielii termenii angajamentului luat. „Chiar am spus eu asta?”

Vom ajunge să ne întrebăm dacă am emis cu adevărat o părere sau alta sau dacă am afirmat: „Dar îți promit că...” sau: „Eu am spus că...”, într-atît celălalt va fi capabil să ne convingă de contrariul a ceea ce am spus sau credem că am spus sau am făcut, într-atît va încerca să ne demonstreze și să ne convingă că „nu credeam cu adevărat ce spuneam”!

În viața de zi cu zi e greu să lucrăm, să trăim sau pur și simplu să intrăm în relație cu persoane care practică ceea ce eu numesc „minciuna sinceră”. Anumite persoane pot fi de rea-credință cu o sinceritate uimitoare (și uneori acea persoană pot fi chiar eu!).

Unul dintre semnalele care ne pot alerta este tonul vocii. Cineva vă vorbește, iar voi simțiți că există un decalaj între ce spune și ce arată că simte sau gîndește persoana respectivă. Așa se întîmplă, de exemplu, în filmul Cercul poezilor dispăruți în scena în care tînărul student susține că „a vorbit cu tatăl său”, iar noi simțim că acesta nu a îndrăznit s-o facă. Într-o atare situație, profesorul ar trebui să-și poată afirma părerea, să spună ce simte sau cum vede situația, ceea ce nu face în scenariul filmului, lăsîndu-1 astfel pe adolescent să se confrunte cu inconfortul și singurătatea minciunii sale.

Cineva se va scuza în felul următor: „Nu am putut veni la petrecerea ta, am fost convins că era marți seara.” îi confirmați că i-ați trimis invitația pentru luni, iar el insistă: „Ah, serios, chiar am crezut că e marți!”

Atunci vă dați seama că nu are nici un rost să-i argumentați sau să încercați să-i demonstrați că ați vorbit clar cu el. În ceea ce-l privește, el crede sincer în minciuna lui, care de altfel pentru el nu este o minciună. Afirmarea lui nu este o dovadă de reavoință decît pentru mine, pornind de la ceea ce simt eu.

Și a admite nu înseamnă nici a-l acuza pe celălalt, nici a mă acuza pe mine. Nu îl pot trimite la reaua lui credință, pentru că el este pe deplin convins de minciuna lui. Firește, fiecare dintre noi trebuie să ne îndoim uneori de propriile certitudini. Trebuie să lăsăm cale liberă unei posibile confruntări. Trebuie să ne asumăm riscul unui schimb care să conțină în stare latentă o posibilă revizuire sau reajustare a pozițiilor noastre. Nu înseamnă însă că trebuie să încurajăm o formă de neîncredere meschină care se transformă adesea în comportamente de persecuție. Cel mai potrivit ar fi să adoptăm o atitudine de toleranță lucidă, vigilentă față de oscilațiile de valori, față de capcanele angajamentelor luate, față de trădările scopurilor și mijloacelor folosite sau față de confuzia dintre dorință și proiect.

Terorismul relațional practicat într-un mediu dat are o mare putere de a ne dezechilibra, de a ne face să șovăim, de a trezi în noi, dintr-o mișcare, îndoieli asupra propriilor noastre comportamente, cuvinte sau angajamente.

Eroismul în cotidian înseamnă nu o atitudine defensivă sau de respingere, ci dimpotrivă, un comportament de afirmare, de adoptare senină a unei poziții. El se va baza pe capacitatea de afirmare pornind de la experiența personală și se va manifesta prin posibilitatea de a avea încredere în propria trăire.

*Cred căți-am spus asta, cred că am adoptat această poziție. Cred că am promis la ora 18, și nu la 14!*

Eroismul în cotidian înseamnă să fiu capabil să mă redefinesc, să-mi reafirm poziția, să-mi susțin punctul de vedere fără a mă lăsa purtat de definiția pe care mi-o dă celălalt.

Alteori se poate să mă las furat cu bună știință de propriile mele capcane, de propriile „minciuni sincere”, în asemenea condiții, eroismul în cotidian ar consta în a observa conflictul interior, în a lua cunoștință de noul raport de forțe, născut din percepțiile mele contradictorii, în a-mi recunoaște problema și a accepta că mă pot înșela. Ar însemna să-mi dau seama că am evaluat greșit consecințele deciziei mele, că mi-am asumat mai mult decît pot face, că mi-am depășit resursele sau mijloacele reale.

E important să recunoaștem și să acceptăm că uneori ne lăsăm furați de propriul entuziasm, de avîntul sau de dorințele proprii, că riscăm să ne lăsăm antrenați dincolo de limitele sau de posibilitățile noastre reale.

Să recunoaștem astfel, simplu și modest, nu ca o fugă de responsabilitate, că ne-am supraestimat resursele, că vorbele au depășit gîndul și să îndrăznim să spunem:

*E adevărat, nu este tocmai ceea ce am vrut să spun. Cred că m-a luat gura pe dinainte și am spus mai mult decît intenționam.*

Anglo-saxonii sînt adesea capabili să se întorcă asupra lor înșile, să accepte să-și schimbe afirmațiile cînd descoperă că acestea nu sînt fondate. Ei sînt mult mai dispuși să își re-definească poziția, să adopte o altă atitudine.

O astfel de atitudine este mai greu de conceput în Franța, unde raporturile de forțe sînt accentuate de o agresivitate latentă care încearcă să se exprime nu în fața celuilalt, ci contra celuilalt. De asemenea, este dificilă și pentru anumite personalități care se agață de pozițiile și certitudinile lor, cărora li se pare aproape imposibil să admită că poate s-au înșelat, care simt nevoia să arunce responsabilitatea asupra celorlalți pentru a păstra un minim de coerență, fie și numai de fațadă. Eroismul în cotidian se manifestă prin două poziții relaționale extrem de simple și totuși adesea dificil de menținut.

Prima presupune riscul de a spune *da*. A doua, pe cel de a îndrăzni uneori să spunem *nu*.

Orice relație viabilă se va organiza în jurul acestor două poziții relaționale:

- asumarea riscului de a spune *da*, de a se angaja, adică de a merge mai departe;
- asumarea riscului de a refuza, nu prin opoziție cu celălalt, ci printr-o poziție de afirmare.

Intr-o comunicare activă, vor exista numeroase situații în care va intra în acțiune eroismul din cotidian. Aceste acțiuni și poziționări necesită multă energie, dar respectul de sine și respectul pentru celălalt ne vor ajuta să mergem mai departe.

Eroismul în cotidian nu constă în a se indigna sau a-l denunța pe celălalt, ci în a exprima insuportabilul, inacceptabilul, în a renunța la micile lașități către care sîntem foarte adesea antrenați, în ciuda voinței noastre, din comoditate sau din pasivitate.

A nu spune nimic, a nu face nimic echivalează uneori cu a fi chezaș prostiei, răutății sau violenței. A tăcea înseamnă a lăsa mai mult spațiu, chiar dacă nu sîntem de acord în mod expres, ușurinței și mediocrității care triumfă adesea.

Eroismul în cotidian înseamnă să ne reconfirmăm respectul de sine, înseamnă să ne regăsim la nivelul fidelităților noastre profunde, pentru a ne lua angajamentele esențiale.

Eroismul în cotidian nu implică întotdeauna curaj, dar cere vigilență, luciditate și mai ales coerență. Mulți dintre noi nu mai avem la dispoziție decât forța sau slăbiciunea cuvîntului nostru, garanția privirii noastre, strălucirea unei certitudini sau pur și simplu verticalitatea unei poziționări clare și corecte, pentru a ne exprima.

Trăim într-o lume în care certitudinile ne scapă, în care adevărurile se contrazic, se anulează sau se risipesc mai repede decât capacitatea noastră de a le chestiona, de a le integra, de a le dezvolta sau prelungi.

Eroismul în cotidian ne cere o ascultare liberă. El devine imaginea pe care o oferim. Se manifestă printr-un cuvînt care îndrăznește să se exprime, chiar și atunci cînd deranjează, cînd pare deplasat față de obiceiurile înrădăcinate, față de cîrdășia ipocrită a circumstanțelor.

Eroismul în cotidian declanșează violențe împotriva celui care-l practică. Eroul anonim, cel mai comun, își asumă riscul de a fi considerat original, atipic, anormal sau chiar nebun. Va naște proteste, va fi judecat, respins, va fi un adevărat ecran pentru proiecțiile negative.

Eroismul în cotidian nu constă în negarea de sine, în sacrificiul de sine, și nici măcar în adaptarea prin compromisuri, pentru că mult prea adesea compromisul e la un pas de compromitere în domeniul angajamentelor vitale sau al întrebărilor fundamentale. Dimpotrivă, eroismul în cotidian constă în a se defini, a-și conferi o identitate prin diferențiere, în unicitate, prin a da seamă de sine.

Cînd eram copil, adesea visam cu ochii deschiși un vis care mai apoi s-a repetat de sute de ori. În acest vis, eu eram un erou anonim care nu ezita în plină iarnă să sară într-un rîu înghețat pentru a salva o femeie împreună cu copilul ei, care erau pe punctul de a se îneca, într-o altă variantă a acestui vis, eu sfidam flăcările unui incendiu enorm pentru a salva doi, trei, uneori patru copii care ar fi murit dacă nu apăream eu în mod miraculos, dacă nu ar fi fost curajul meu extraordinar. Și astfel, toată tinerețea mea am trăit aventurile unui erou nerecunoscut, intransigența neabătută a unui cavaler cu inima curată, pierdut într-o epocă a violenței, a minciunii și a haosului.

Cred că și după ce am crescut am păstrat cîteva sechele ale acestor aspirații către eroism. Se pare că ele s-au orientat către viața mea profesională, în angajamentele mele sociale, în militantismul pentru o lume mai dreaptă, mai umană, în participarea la activități de ajutorare sau de susținere a celor mai năpăstuiți. Uneori, ele s-au dovedit a fi în contradicție flagrantă cu propriile mele nevoi, cu aspirațiile mele profunde. De unde a fost nevoie, în toamna vieții mele, de cîteva reajustări dureroase.

Mult mai tîrziu am înțeles cu adevărat în ce măsură viața de zi cu zi implică eroism, curaj și riscuri pentru a rămîne fidel mie însumi, angajamentelor luate sau pur și simplu pentru a încerca să fiu constant, adică să mențin un acord între ceea ce simt și ceea ce trăiesc, între ceea ce spun și ceea ce fac. La fel ca mulți alți eroi nedescoperiți, fiecare dintre noi se poate confrunta cu alegeri dificile în situațiile cele mai banale, cele mai derizorii sau cele mai dramatice ale vieții sale.

### **Eșecurile și poziționările eroului din cotidian**

Mi s-a întîmplat uneori să mă îndoiesc de normalitatea mea, să cred că eram prea exigent, prea dificil în relațiile mele apropiate, că ar fi trebuit să dau dovadă de mai multă răbdare, de mai multă bunăvoință sau înțelegere față de ceea ce mi se părea inacceptabil, și în același timp eram terorizat la gîin-dul că era atît de simplu să las totul să curgă, să renunț. E adevărat că cele mai mari dificultăți

apar în viața de zi cu zi, în nenumăratele acte care trebuie precizate de fiecare dată, care trebuie marcate, pentru a evita rutina comodității, a celui: „Vom mai vedea...”, a lui „Asta e!”

Nu, nimic nu există pur și simplu, nimic nu vine de la sine. Este de datoria noastră să ne opunem greutatei evidenței, să rezistăm legilor universale ale gravitației care ne împing spre comoditatea efortului minim.

Cel mai greu este să nu te lași antrenat de presiunea celor apropiați, care aprobă, lasă să treacă, confirmă dominantele sistemului relațional la care s-a ajuns. Nu contați niciodată pe înțelegerea celuilalt în privința schimbării: „Oricum nu se poate schimba nimic, ei sînt așa dintotdeauna.”

Un medic mi-a fixat o consultație la ora 18, dar m-a primit și consultat la ora 19.45. Atunci, la momentul plății, am îndrăznit să-i spun:

„În mod normal eu sînt plătit cu 55 de franci pe oră. Vă plătesc diferența pînă la 85 de franci, cît reprezintă onorariul dumneavoastră, și cei 55 de franci pe care i-am pierdut așteptîndu-vă, pentru că aveam o programare fixată, ceea ce înseamnă, din punctul meu de vedere, că dumneavoastră v-ați angajat să mă primiți, iar eu să fiu liber la acea oră. Înțeleg că nu puteți fi prezent la fix, dar o oră și trei sferturi mi se pare excesiv, dacă nu chiar abuziv, în orice caz, această amîinare depășește ceea ce eu pot considera o întîrziere acceptabilă. Dacă accept principiul că dumneavoastră vă cîștigați pîinea din suferința mea, nu înseamnă că accept să v-o cîștigați cu timpul vieții mele.”

Eram foarte palizi și unul și celălalt, eu poate mai stîmjenit de această nouă afirmare a mea. Dar pentru mine era important să arăt că timpul meu trebuie respectat, că are valoare, că este recunoscut. Era de datoria mea să-l fac respectat și să nu permit nimănui să dispună de el, pentru că îmi revine sarcina de a găsi mijloacele prin care să fac să fie respectat ceea ce consider eu important, dacă este cazul.

Afirmarea — adică autodefinirea, adoptarea unei poziții, clarificarea locului deținut, a rolului, a mijloacelor, a posibilităților sau a limitelor într-o situație de interacțiune cu altcineva — mi s-a părut unul dintre actele cele mai necesare, mai salutare și mai esențiale, dar și unul dintre cele mai dificile, mai angoasante, pentru că apar numeroase întrebări periculoase, printre care cea mai des întîlnită este: „Am dreptul să spun asta? Oare nu cumva are dreptate?”

Acest gen de întrebări este ipocrit și periculos, pentru că deplasează miza pe un teren periferic, care nu are nimic de-a face cu problema centrală legată de afirmarea de sine. Prin definiție, potențialul de afirmare se află în fiecare dintre noi și fiecare este propriul judecător în această privință, fiecare este singurul care poate decide.

În nici un caz nu este vorba despre drepturi. Sau, dacă ne imaginăm o declarație a drepturilor și obligațiilor omului relațional, în cel mai bun caz am putea considera aceasta ca pe o datorie, în sensul unei nevoi vitale de a ajunge la existență. Dati-mi voie să vă reamintesc că „a exista” înseamnă „a ieși din”. A exista în plan relațional înseamnă a ieși din definirea sinelui pe care celălalt încearcă să ne-o impună, cu diplomatie și uneori cu multă... dragoste sau interes.

„Știi că pot conta pe tine cît voi fi plecată, sper să nu mă dezamăgești...”

„Știi bine că din cauza sănătății tale ar fi mai bine să practici o meserie calmă și stabilă. Ar trebui să faci niște cursuri de administrație, așa măcar ai avea dreptul la o pensie asigurată...”

„Ar trebui să vă gîndiți la copii și să vă luați măsuri de siguranță. Ar trebui să-i cereți partenerului să-i recunoască!”

„Oare sînt o mamă denaturată dacă nu impun această recunoaștere?”

„Oare sînt inconștient cînd găsesc într-un supermarket din orașul meu iaurturi expirate de zece zile și le scot din raion pentru ca alții să nu se păcălească, în vreme ce șeful de raion intervine brusc și îmi spune cu o voce din ce în ce mai violentă: «Lăsați-le acolo, puneți-le la loc»? Eu luam iaurturile pe care el se grăbea să le pună la loc. M-a

salvat intervenția responsabilului care a pronunțat cuvintele magice: «Nu faceți scandal, luați iaurturile din rafturi!»

„Oare sînt anormal pentru că m-am hotărît să organizez concursul «cel mai nefericit client Peugeot» cu un premiu de 10 000 de franci, dat fiind că nu reușeam să îmi susțin în fața reprezentantului local dreptul... de a avea o mașină care să meargă în a șasea lună de garanție, și nu o avalanșă de reparații care aproape îmi dublau costul mașinii?»

„Oare sînt naiv, infantil sau inconștient cînd îmi asum riscul unui proces cu un organizator de conferințe pentru că am denunțat nerespectarea unui angajament prin creșterea cu 15 franci a prețului maxim pe care convenisem să-l cerem publicului?»

Cîtă energie trebuie să mobilizăm, cîtă forță și constanță, pentru a menține respectul față de noi înșine, pentru a nu ne mai lăsa definiți de ceilalți, pentru a ne afirma ca unici, pentru a ne păstra integritatea!

Tuturor eroilor nerecunoscuți din viața de zi cu zi, vă dedic acest capitol nu ca pe o medalie postumă, ci ca pe schița unei carte de viață.

*Atîtea mici victorii împotriva ignoranței, a cetii, a tăcerii ostile a lumii.*  
NANCY HUSTON

### **Cap. 13 Riscurile și obstacolele în calea schimbării**

Orice încercare de schimbare personală comportă riscuri, mai ales riscul de a destabiliza poziții de echilibru sau de homeostază (în fiziologie, homeostaza desemnează stabilizarea, la nivelul organismelor vii, a unor constante de bază. Termenul a trecut în vocabularul teoriei sistemelor.) atinse în aria relațiilor apropiate — conjugale, familiale sau profesionale. Nesiguranța declanșată de o perspectivă nouă, comportamente neobișnuite, un alt mod de a trăi vor trezi, dincolo de primele uimiri, uneori năucitoare, neliniște, neîncredere și confuzie. Cu reacții care se pot dovedi excesive, care pot răni, de tipul: „Ai înnebunit... Te-ai lăsat îmbrobodit... Cred că ai intrat în vreo sectă... Nu știi ce spui...”

Cu desfășurarea, în mediul familial, a unui arsenal de atitudini, aluzii, amenințări, reproșuri sau presiuni care vor să-l facă să se răzgîndească pe cel care se hotărăște să se schimbe. Și toate aceste forțe și eforturi vor fi mobilizate de cei din jur pentru a încerca să regăsească, cu orice preț, echilibrul atins înainte de criza declanșată de aceste încercări de schimbare, un echilibru perceput pînă atunci ca satisfăcător sau cel puțin sigur. Astfel, orice demers de schimbare în domeniul relațiilor interumane va reactiva o recrudescență a comportamentelor și atitudinilor antirelaționale la cei care pretind că ne iubesc sau ne vor binele.

#### **Comportamente antirelaționale**

Numesc conduită antirelațională de bază suita de comportamente prin care încercăm să-l definim pe celălalt în speranța că el va corespunde cu ceea ce am vrea noi să fie.

Iată cîteva dintre acestea, care au un rezultat garantat în încercarea de a-l influența pe celălalt sau de a-l atrage în dorința noastră.

#### **Practicarea relatiei-claxon**

Constă în a vorbi despre celălalt și nu cu celălalt: „Ar trebui să te gîndești mai mult la mine decît la tine.”

### **Emiterea de judecări de valoare la adresa celui alt**

Această atitudine îi permite celui care vorbește să țină la distanță repercusiunile și implicarea directă: „Ești chiar un egoist, n-ai nici un pic de conștiință morală...”

„Ar trebui să cauți ajutor, biata mea fetiță!”, poate spune un tată căruia copilul său devenit adult îi transmite:

*În această cutiuță îți înapoiez (demers de simbolizare) toate violențele pe care le-am primit de la tine and eram mică!*

Sau:

„Cum? Te hotărăști deodată să te respecti, după 15 ani de căsătorie, și vrei să divorțezi! Asta-i culmea! Nu mai divorțezi cînd ai copii. Faci concesii, compromisuri. Nu te mulțumești să-ți satisfaci micile tale plăceri intime. Uită-te la mine și la tatăl tău! Crezi că as mai fi cu el după 35 de ani de căsnicie dacă nu as fi făcut eforturi? Mereu am crezut că ești egoistă, dar nici chiar în asemenea măsură! Mă dezamăgești profund!”

### **Culpabilizarea**

Este tot o conduită antirelațională, ca și cea care încearcă să declanșeze și să întrețină în celălalt culpabilizarea, muștrările de conștiință: „De cînd ai început această formare nu mai ești același! Mama ta este neliniștită, nu mai doarme noaptea, i-a revenit starea de hipertensiune și medicul a insistat și ne-a reamintit că trebuie să evităm orice șoc emoțional, să nu o contrazicem. Cred că ai putea totuși să faci un mic efort să vii să ne vezi mai des, decît să-ți umpli week-end-urile cu aceste stagii, chipurile pentru a-ți îmbunătăți relațiile interumane! Cînd vedem ce ai devenit, ne întrebăm oare ce te face să-ți pierzi banii și timpul în felul acesta!”

### **Amenințări și presiuni**

Includ aici toate acele comportamente antirelacionale care conțin amenințări, respingeri, presiuni diverse folosite pentru a obține o marginalizare sau o izolare:

„Cînd am îndrăznit să-mi exprim entuziasmul față de filmul *Podurile din Madison County* de Clint Eastwood, partenerul meu a țipat: «Da, vrei să vezi un film care face apologia adulterului și care prezintă o femeie de 50 de ani îndrăgostită de un bărbat de vîrsta ei! Îți place chestia asta și vrei să mă faci să cred că e un model de viață conjugală pentru că în final rămîne cu soțul ei!» Am încercat să-i explic cît de mult m-a emoționat această iubire reflectată cu atîta talent de Meryl Streep într-un film atît de aproape de oameni. Și în ce măsură această pasiune fusese un catalizator și o revelație care după 20 de ani a putut să bulverseze și să transforme concepția de viață a celor doi copii ai eroinei deveniți adulți... N-a mers nimic. Mă simțeam aproape vinovată pentru că îmi plăcea un film atît de minunat, mă simțea, o femeie de nimic pentru că îmi doream să-l revăd cu el!”

### **Riscul de marginalizare și de respingere**

Această reacție se întîlnește adesea la cineva apropiat sau într-un grup ai cărui membri nu vor să reflecteze asupra lor însile, nu vor să se întrebe ce anume din ei îi face să încerce să-l identifice pe celălalt cu „eroul negativ”... Este adevărat că e foarte greu să te întrebî de față cu celălalt ce nu-ți convine la schimbarea acestuia:

*Oare ce este atins în mine, ce este răsturnat de punctul de vedere, de dorința sau de noile atitudini ale partenerului meu față de mine?*

Pe lângă aceasta, este vorba și despre toate readaptările, toate rearanjările cerute de noutate, de neprevăzut:

„Cînd soțul meu s-a întors de la un seminar despre relațiile părinte-copil, nu l-am mai recunoscut, îmi arăta atîtea gesturi de tandrețe, o atenție atît de neobișnuită, o disponibilitate atît de neașteptată, încît m-am îngrijorat, credeam că s-a îndrăgostit de moderatoare. Vorbea cu atîta ardoare despre ea, încît am rămas blocată. Seara i-am aruncat plină de răutate: «N-ai decît să te întorci la ea dacă tot e în stare să înțeleagă atît de bine niște copii care nu sînt ai ei!»"

### **Riscurile violenței psihice**

Uneori aria de reactivitate care este lezată în persoana de alături sau într-o ființă apropiată prin schimbarea sau deșteptarea celui care început o terapie sau o formare în relații inter-umane este atît de sensibilă sau vulnerabilă, atît de tulburată sau cuprinsă de rezonanțe arhaice, încît pragul de toleranță va exploda, declanșînd anumite treceri la fapte precum: violențe verbale și fizice, restricții de autonomie, constrîngeri represive în privința banilor, a libertății de mișcare, controlul obsesiv al actelor obișnuite, al faptelor neutre, al cuvintelor răstălmăcite, al corespondenței sau telefoanelor.

Astăzi, mai ales femeile se schimbă, îndrăznesc să-și exploreze — cu rezerve, dar și cu vitalitate, luciditate, libertate, entuziasm și veselie — universul lor de posibilități. Ele încearcă să iasă dintr-un sistem relațional periculos și pervers, bazat pe control și menținerea în dependență, întreținut de secole de toate marile structuri sociale și culturale. Un sistem în care unul — mai ales dacă se află în posesia unei puteri, a unei forțe sau a unui mijloc de presiune — încearcă să-l definească pe celălalt.

În domeniul relațiilor interumane, adulții nu se mulțumesc să aibă dorințe în privința copiilor lor („Mi-aș dori cu adevărat să urmezi cursuri de pian..."); ei întrețin în deplină legalitate una dintre dorințele cele mai teroriste și mai violente ca impact — dorința ca celălalt să-și dorească:

„Mi-aș dori să îți placă să cînti la pian!"

„Mi-ar plăcea ca o dată pentru totdeauna să o iubești pe sora ta mai mică și să-ți placă supa de morcovi."

„Vreau să încetezi să o mai vezi pe fata asta care nu este de condiția noastră. Ai face mai bine să ieși mai des cu Ma-rie-Therese, care cel puțin a primit o bună educație!"

Această dorință mult prea adesea autoritară asupra celui alt se regăsește încetățenită în numeroase relații de cuplu:

„Nu numai că te doresc, dar îmi doresc și ca tu să mă dorești (în mod spontan)!"

„Am chef să merg la cinema și vreau ca tu să mă însoțești! De altfel, au trecut 15 zile de cînd nu am mai ieșit!"

Certitudinea evidentă, alimentată de sinceritatea noastră mai presus de orice, că știm mai bine decît celălalt ce e mai bun pentru el ne face să gîndim în locul lui și să decidem de bună credință... în locul lui!

Aceste convingeri țin loc de alibi pentru numeroase justificări potrivit cărora, dacă iubim pe cineva, aceasta ne dă dreptul și chiar ne obligă să îl împiedicăm să se rătăcească, să-și facă rău, implicîndu-se în ceva despre care noi credem că este rău sau nefast pentru el!

„Știu că greșești renunțînd la învățămînt, o să regreti într-o bună zi. Nu se poate să renunți chiar așa la cariera ta ca să te dedici meditației și yoga!"

„Toți acești bani pierduți, risipiți care nu fac decît să-1 îmbogățească pe psihanalistul tău. Cred că se distrează pe cinste văzînd că te duci de trei ori pe săptămîină ca să-i vorbești cîteva minute... Sînt sigur că nici măcar nu te ascultă!"

Persoanele apropiate sînt gata să apese cu toată greutatea afecțiunii, a iubirii sau a bunăvoinței lor pentru a împiedica ființa iubită să se rătăcească pe o cale care, chiar dacă li se pare în acord cu ceea ce a devenit aceasta sau cu ce simt în ea, se dovedește a fi inacceptabilă pentru cei care pretind „că știu toate astea de mult”, „că nu se lasă păcăliți!” și mai ales „că nu au nevoie de așa ceva!"

Represiunea imaginară poate fi cumplită. Se va revărsa, subtilă sau violentă, asupra celui care are o altă viziune de viitor, care se arată pregătit pentru a renunța la un drum prea bătătorit, pentru a se angaja în necunoscutul unei schimbări. E ca și cum spectrul inacceptabilului ar amenința la simplul gînd sau la perspectiva că celălalt ar putea deveni mai înfloritor, mai viu, mai fericit!

Bineînțeles, există întotdeauna teama sinceră, uneori justificată și legitimă, a celor din jur căroră le este frică de spălarea creierului, de acapararea de către o sectă, de influența unui guru asupra unui prieten, asupra propriului copil sau asupra partenerului iubit.

Vigilența celor din jur, dacă trebuie să rămînă fermă, concretă și activă, trebuie să fie de asemenea deschisă către confruntare, schimb sau împărtășire.

Dar uneori este o misiune dificilă și delicată să folosești această vigilență a familiei sau a anturajului, plină de iubire și de bune intenții, în spiritul respectului pentru cel sau cea pe care pretinde că o protejează. Cînd această vigilență ia forma interferenței sau a violării intimității, ea riscă de multe ori să deterioreze relațiile.

Pentru că orice schimbare în relațiile interumane nu se bazează numai pe o nouă știință sau pe o nouă știință de a face, ci trece prin experiența intimă a unei științe de a fi și de a deveni. Este o experiență dificilă și un drum dureros, haotic, presărat cu îndoieli și entuziasm pentru a ajunge la o nouă naștere.

Încântarea exagerată a unor „inițiați” față de schimbare, față de descoperirile care-i uimesc este prost primită, greu tolerată de cei apropiați care nu văd în aceasta decît un foc de paie și o încercare puțin prea aprinsă de a face un prozelitism care nu pică foarte bine.

Teama de schimbare există în fiecare dintre noi. Există atît în cel care se schimbă, cît și în cel care se simte amenințat de schimbare.

În cel care se schimbă, nevoia de a fi aprobat, confirmat este mereu în așteptare. Teama de a fi respins sau de a nu fi iubit este mereu vie și prezentă, dar dorința de a-1 convinge de validitatea demersului său este cel mai adesea un obstacol serios în calea împărtășirii și ascultării celuilalt.

### **Obstacolele în calea schimbării**

În cel care se agață de convingerile sale, de vechile obiceiuri, teama cea mai tenace și mai profundă este că riscă astfel să descopere goliciunea, deșertăciunea sau incoerențele propriei existențe.

Să ne dăm seama că am trecut pe lîngă esențial, pe lîngă extraordinar, pe lîngă cîteva momente de fericire de-a lungul unei vieți întregi de devotament, de muncă, de sacrificii sau suferință este un risc insuportabil pe care puțini dintre noi sîntem gata să ni-1 imaginăm și să-1 trăim.

Schimbarea celuilalt, cînd îmi arată propria lipsă de schimbare, mi se pare inacceptabilă.

Astfel se poate explica escaladarea brutală a unor violențe verbale și chiar fizice:

„Soțul meu nu mai suporta studiile mele și, dincolo de acestea, întîlnirile și relațiile în care mă implicam cu entuziasm, în dimineața unui examen important,



mi-a luat actele, cheile de la mașină, închipuindu-și, cred, că astfel nu mă voi mai putea deplasa. Eram năucită, complet stupefiată de impertinența gestului său, văzându-l demn, serios, teribil de sincer și auzindu-l înșirînd cuvinte dintr-o altă epocă, din alte vremuri, în timp ce bloca ușa: «îți interzic să ieși. S-a terminat cu studiile tale!» M-am închis în camera mea, apoi m-am ho-tărît să ies totuși. Sărind pe geam, mi-am rupt rochia. Am plîns tot drumul în taxi pînă la facultate... Ceva de demult se rupea în mine și în același timp o forță nouă își făcea loc. Relația mea cu el se rupea în sfîrșit, fără speranță! A fost o criză cumplită care amenința să ne despartă definitiv. Cîțiva ani mai tîrziu, a reușit să-mi mărturisească ce mult s-a urît pentru că făcuse acel gest. Recunoștea totuși că nu reușise să se abțină și că m-ar fi lovit dacă aș fi încercat să trec de ușa pe care o bara cu corpul lui..."

### **Transferul sentimentelor**

Un alt comportament antirelațional, mai subtil, constă în faptul că celălalt încearcă să transfere asupra lui sentimentele noastre sau, invers, noi încercăm să transferăm asupra noastră sentimentele celuilalt:

„Credeam că soțul meu era atît de nefericit dacă nu mă mulam după dorințele lui încît renunțam la ale mele pentru a-i diminua suferința."

„Cînd mama mi-a mărturisit panica soției mele care i se confesase cu indignare: «Sper că nu are totuși de gînd să lipsească un week-end pe lună pentru această formare în sofro-logie!», mi-am anulat înscrierea. Din cauza reacției am renunțat la ceea ce credeam eu că îi provoacă durere. Mi-au trebuit apoi doi ani pentru a-mi regăsi forța și curajul de a persevera în acest proiect care era totuși important pentru mine."

Transferînd asupra noastră suferința manifestată de celălalt, luînd asupra noastră temerile, durerea sau confuzia acestuia, lăsăm resursele noastre să se risipească într-o hemoragie, ba mai mult, permitem ca energiile noastre să se consume.

În primele etape ale demersului, îndrăzneala de a se defini, de a se afirma, de a se respecta nu este lipsită de riscuri și conflicte.

Curajul de a adopta o poziție în concordanță directă și în acord cu o trăire profundă presupune că acceptăm riscul de a ne diferenția, de a ieși din simbioză, de a intra într-un conflict dacă acesta se dovedește a fi necesar.

Riscurile majore ale oricărei încercări de schimbare se dovedesc a fi lipsa aprobării, a susținerii și, dimpotrivă, descalificarea și respingerea; dar dincolo de aceste întîmplări neprevăzute, într-o a doua fază, ne așteaptă speranța de a ajunge la o stare de mai bine alimentată și stimulată de relații mai însuflețite și mai creatoare cu cei apropiați.

*Oare nu trebuie să fim mai întii respinși pentru a deveni noi înșine?*

HENRI BAUCHAU

### **Cap. 14 Metoda ESPERE: cadru de referință pentru o posibilă schimbare concretă**

Cînd ajungem să conștientizăm că trăim într-un sistem relațional care în cea mai mare parte a timpului pune accent pe registrul funcțional și utilitar al schimburilor și proslăvește dimensiunea ideologică ascunsă a relațiilor (pe baza credințelor și mitologiilor care, puse în practică, se dovedesc a fi constrîngătoare și prea puțin viabile) în detrimentul dimensiunilor interpersonale și intrapersonale, ne dăm seama că trăim în esență în rețele în care domină comunicarea de consum, bazată pe circulația informației, în detrimentul registrelor — mai puțin evidente și totuși mai importante — care prefigurează aria comunicării relaționale.

Numesc comunicare relațională acea comunicare ce se alimentează din capacitatea reală de a pune în comun diferențe și complementarități, care se bazează pe posibilitatea deliberată de a avea curajul să ne confruntăm în mod lucid, prin adoptarea unor poziții clare, în vederea unei dezvoltări mai bune a fiecărui participant la un schimb.

### **Sistemul SAPPE**

Sistemul SAPPE( S de la *sourd* [surd], A de la *aveugle* [orb], P de la *pervers* [pervers] P de la *pernideux* [periculos] E de la *mergetii'ore* [consumator de energie].)se distinge prin cinci practici dominante din comunicarea noastră de zi cu zi:

- injoncțiunea,
- devalorizarea sau descalificarea,
- amenințarea sau șantajul,
- culpabilizarea sau refuzul de asumare a responsabilității,
- întreținerea unor raporturi de forță de tipul domina-tor-dominat.

Acceptînd să nu mai participăm la sistemul SAPPE, ne revine sarcina de a dezvolta mai multe tipuri de responsabilități:

- Responsabilitatea de conștiință, care constă în a detecta cum mă comport eu cînd sînt confruntat cu sistemul SAPPE al celor din jur, și va fi urmată de responsabilitatea de implicare.
- Responsabilitatea de implicare, care constă în a nu perpetua acest sistem prin felul meu de a trăi și de a comunica cu cei din jur.
- Responsabilitatea de acțiune, care se va organiza în jurul capacității mele de a pune în practică și a transmite un alt mod de comunicare, care să pornească de la metoda ESPERE („Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială.”)

Trecerea de la un sistem relațional care ne-a condus ani de-a rîndul, care s-a impregnat în toate schimburile și care stă la baza marilor rețele din sfera educației și a socialului în sens mai larg (sănătate, justiție, economie) pare și chiar se dovedește a fi la început o misiune nebunească și titanică. Pentru că punerea în practică a noilor referințe relaționale va declanșa numaidecît tulburarea anturajului imediat. O formă de intoleranță care riscă să se manifeste prin respingeri, agresiuni, atitudini de denigrare sau pur și simplu prin marginalizare și reintegrare, care banalizează specificitatea metodei ESPERE, sufocînd posibilitatea unui schimb și asimilînd-o unor practici sau referințe deja cunoscute.

La început, parcă sînt întrunite toate condițiile pentru ca o schimbare individuală să rămîină strict delimitată și izolată, ca să nu poată influența structurile deja existente.

Schimbarea personală răspunde unei aspirații care ne împinge dincolo de noi, de modelele noastre obișnuite. Schimbarea la nivel instituțional este rezultatul unei presiuni sau al unei schimbări în raporturile de forță stabilite.

Ceea ce ne împinge către o schimbare personală este în primul rînd suferința, disconfortul, insatisfacția față de noi înșine. Demersurile încep după o criză personală, conjugală sau familială, după o ruptură, după o pierdere sau o separare. Energiile blocate pînă atunci se eliberează și devin mai receptive față de o viață mai bună.

Schimbarea instituțională pare să țină de alte mize și de alte dinamici. Poate fi declanșată de o deplasare sau modificare a dinamicii raporturilor de forțe chiar în interiorul funcțiilor sau posturilor-cheie ale instituției, de o schimbare ideologică, un scandal care să scoată în evidență discrepanța prea mare dintre scopurile propuse și metodele folosite sau „decalajul dintre virtuțile predicate și practicile reale”( Pierre Bourdieu, *Contre-feux* (Replici), colecția „1998)

Schimbarea instituțională se naște rareori din dorința de a căuta o cale mai bună pentru a echilibra resursele instituției și pe cele ale angajaților. Instituțiile secretă patologii care risipesc resursele, determină incoerențe între mijloacele folosite și scopurile urmărite sau anunțate și contribuie la împietrirea structurii în ansamblu.

Introducerea unei noi abordări precum metoda ESPERE va întâmpina rezistență și va fi respinsă categoric la nivel instituțional, chiar dacă indivizii ar putea adera la ea în particular.

Tabelul și textul care urmează ne permit să stabilim câteva repere pentru a arăta trecerea de la sistemul SAPPE la metoda ESPERE și propun o manieră de a vedea spirala schimbării personale.

### **Spirala schimbării**

Imaginea unei spirale este în mod obișnuit folosită pentru a arăta traiectoria schimbării care ar fi rezultatul deplasărilor și oscilațiilor pe două direcții, orizontală și verticală, cu formarea, între ele, a unei mișcări de buclă, în termeni de progres sau alături de regres, în universul schimbării personale, derularea acestei evoluții pe plan orizontal se trasează pornind de la pașii pe care îi facem în lateral sau într-o parte a realității; este ceea ce numim de obicei a da înapoi sau a lua distanță.

În cadrul metodei ESPERE, acești pași în lateral sînt înlesniți de toate referințele și propunerile care ajută în efortul de diferențiere (de exemplu, a nu se confunda subiectul cu obiectul, persoana care vorbește cu acțiunile sau cuvintele sale), de orice referință care permite trecerea de la reacție la relație.

Răsucirea spiralei se face sub impulsul trezirilor de conștiință, al declinurilor, al tuturor informațiilor care ne transformă, operînd o diferență importantă în maniera noastră de a vedea și de a gândi; prin soluțiile pe care le găsim pentru tensiunile, presiunile, contradicțiile pe care am ajuns să le trăim în cursul vieții și pe care le vom rezolva sub forma unor alegeri, adoptînd anumite poziții sau luîndu-ne anumite angajamente, prin întorsăturile, virajele sau bifurcațiile prin care trecem uneori.

Toate reperele propuse de metoda ESPERE și schematizate în tabelul de mai sus, toate mijloacele care contribuie la îmbunătățirea relației și a comunicării cu sine vor avea aici rolul de a fluidiza, de a face mai suplă și de a însufleți curba buclei.

## Metoda ESPERE

### **DE LA SISTEMUL SAPPE LA METODA ESPERE: CÎTEVA REPERE**

#### **FUNDAMENTALE**

PRACTICI CURENTE ALE SISTEMULUI SAPPE	ALTĂ CALE DE A FI	MIJOALCE DE FOLOSIT
A vorbi <i>despre</i> celălalt în locul lui.	A vorbi <i>cu</i> celălalt.	Eu vorbesc despre mine. Folosesc „eu”.
A rămîne la „noi” și la nivel de generalități.	A personaliza schimbul	Eu mărturisesc. Mă implic.

A se lăsa definit.	A se poziționa. A se afirma.	îndrăznesc să mă diferențiez, să fiu ceea ce sînt.
A anticipa și a gîndi în locul celuilalt.	A-l invita pe celălalt să se exprime.	îmi exprim trăirea și cererile.
A vrea să treci la fapte <i>pentru</i> celălalt sau în locul lui, pentru binele lui.	A accepta să treci la fapte <i>împreună cu</i> celălalt sau chiar a-l lăsa pe celălalt să acționeze.	Descopăr că orice relație are două capete. Eu sînt responsabil de capătul meu.
A reacționa prin opoziție sau prin supunere.	A valoriza apoziția.	Refuz polemica. Renunț la a fi aprobat.
A recurge la sentimente ca argumente de salvare.	A face diferența între sentimente și relații.	îndrept schimbul spre mizele relației.
A rămîne concentrat pe temeri și a le întreține.	A recunoaște dorința care se ascunde în spatele oricărei temeri.	îmi asum riscul de a-mi asculta dorințele (ceea ce nu înseamnă neapărat să le satisfac).
A cultiva victimizarea și ajutorul/asistența sau acuzația.	A-și asuma responsabilitatea propriilor acte și angajamente.	Conștientizez că sînt coautor al tuturor relațiilor mele.
A confunda persoana cu comportamentul său.	A face diferența dintre o persoană și actele sale.	Caut sensul comportamentelor mele.
A căuta să suprimi simptomele și comportamentele atipice.	Dincolo de cauze, a înțelege simptomele ca limbaje în sine.	Ascult, mă concentrez asupra celuilalt pentru a-i permite să înțeleagă ce spune.

Mișcarea descendentă a spiralei se va forma din cauza pașilor înapoi pe care îi vom face, a rezistentelor de care ne vom lovi, a încercărilor la care vom fi supuși, precum și a efortului de aprofundare pe care îl vom face.

În sfîrșit, spirala va lua o turnură ascendentă propulsată de diferite salturi de conștiință pe care trebuie să le facem în registrele multiple ale realului.

După cum arată și tabelul de mai sus, pentru a nu mai menține sistemul SAPPE, trebuie să ne oferim mijloacele practice și concrete, transpuse în acte, alegeri și angajamente din viața relațională zilnică, pentru a face unul dintre aceste salturi care ne vor permite să trecem peste modul de reacție pe bază de cantitate la un fel de a fi bazat pe calitate.

SISTEMUL <i>SAPPE</i>	METODA <i>ESPERE</i>
Comunicare de consum, bazată pe multiplicarea rețelelor de comunicație și pe creșterea densității	Comunicare relațională care pune pe primul plan împărtășirea, punerea în comun și exprimarea.
Atitudini reactive și infantilizante de tipul cerințelor: — Totul sau nimic. — Pe principiul „sau, sau”, între tensiune și	Atitudini care favorizează maturizarea, pornind de la afirmații clare, care se bazează pe poziții variate și nuanțate.
Tendință de a pune mai mult preț pe acțiune și înclinație spre posesivitate și satisfacția	Accederea la existența adevărată și la posibilitatea de a propune o prezentă și o ascultare de calitate.
Acumulare de cunoștințe și de experiență.	Dezvoltarea artei de a fi, a artei de a crea și a artei de a deveni.

*Putem deține cunoașterea universală,  
și totuși vom reveni mereu la același lucru: practica.  
Întoarcerea acasă și aplicarea pas cu pas  
a ceea ce știm, atât cât este necesar,  
cât mai mult timp sau pentru totdeauna.*

CLARISSA PINKOLA ESTES

Cap 15. Carta unei bune coexistențe cu sine  
sau cum să fii un mai bun partener  
pentru tine însuși

1. Pot descoperi la orice vîrstă că sînt parte activă din tot ce mi se întîmplă.
2. Pot învăța să nu mă complac în acuzații la adresa celui alt sau în autoacuzații pentru tot ce mi se întîmplă în viață.
3. Dacă de la celălalt, de la ceilalți sau din mediul înconjurător îmi parvine un eveniment, un cuvînt sau un act care reprezintă o violență pentru mine, îmi pot identifica trăirea și o pot înapoia celui care mi-a trimis-o, atunci cînd ceea ce mi-a trimis el nu îmi face bine
4. Dacă de la celălalt, de la ceilalți sau din mediul înconjurător îmi parvine un eveniment, un cuvînt sau un act pe care le pot primi ca pe niște cadouri sau ca pe o mulțumire, îmi revine misiunea de a le accepta și de a le da curs în interior. Libertatea mea interioară va fi cu atît mai mare, iar aceasta îmi va confirma resursele, îmi va împrăști și-mi va amplifica energiile. Este responsabilitatea mea să le fac să strălucească și să contribuie astfel la alimentarea spațiului vieții mele cu mai multă iubire.
5. De fiecare dată cînd îmi asum riscul de a adopta o poziție, de a mă afirma, respectîndu-mă, îmi asum riscul de a fi diferit. Și prin aceasta pot atinge anumite sensibilități, pot contrazice anumite convingeri, pot pierde aprobarea sau girul celor din jur. Pot învăța să mă împac cu singurătatea mea.
6. Îndrăznind să adresez cereri directe și deschise, accept în același timp să nu controlez răspunsul celui alt, îmi asum deci riscul și libertatea de a primi acest răspuns, fie el pozitiv sau negativ.
7. Trecînd de la reacție la relație, îmi cresc posibilitățile de schimb.

8. Sprijinindu-mă pe câteva instrumente capabile să favorizeze comunicarea (eșarfa, vizualizarea, simbolizarea) și aplicînd câteva reguli de igienă relațională, devin mai coerent și mai constant, pentru a dezvolta relații creative, îmi alimentez astfel dorința de viață din mine. Vezi pagina 147.

9. Îmi dezvolt și-mi măresc autonomia și libertatea de fiecare dată cînd învăț să am grijă de propriile mele dorințe sau sentimente, fără a i le impune celui alt.

10. Dacă nu mai confund vinovăția, culpabilizarea (care vine de la celălalt) și autoculpabilizarea, mă ancoroz mai bine în realitate și, de asemenea, propun o legătură mai puțin parazitară, mai puțin apăsătoare și mai puțin proiectivă asupra celui alt.

11. Capacitatea de a-mi menține orientarea va depinde de rigoarea mea în a nu mă lăsa poluat de relații energofage (consumatoare de energie). Dar va depinde și de deschiderea mea către a primi relațiile energogene (creatoare de energie).

12. Dacă accept să descopăr că orice schimbare personală are un preț pe care trebuie să-l plătim, sub aspectul exigențelor, al rigorii, al renunțărilor, al separării, al rupturii, mă voi apropia mai profund de divinul care există în mine și voi confirma dimensiunea spirituală cu care coexist.

*Cea mai rea singurătate nu este cînd ești singur,  
ci cînd ești un prost tovarăș... pentru tine însuși*

## **Cap.16. Darurile vieții**

Violențele, situațiile negative, dificultățile întîlnite pe drumurile vieții noastre par să lase în spiritul nostru, în memoria, în corpul nostru sau în trecutul nostru mai multe urme decît evenimentele fericite pe care le-am trăit.

Ele se depun în goluri, ca niște falii, deschid insuficiențe sau dau la iveală lipsuri. Se înscriu ca răni, ca pagini șifonate sau rupte din povestea vieții noastre pe care ne grăbim să le întoarcem, să le punem deoparte, să le uităm.

E ca și cum planul nostru de conștiință ar fi înfundat în-tr-o percepție ruptă și fundamental dualistă a realității: pe de o parte, tot ce este bun, tot ce ține de registrul plăcerii, al mulțumirii, al liniștii (toate mesajele de această natură sînt cultivate, păstrate, căutate sau chiar sanctificate într-o ideologie pozitivistă), și de cealaltă parte, tot ceea ce produce neplăcere, ne confruntă cu inacceptabilul, cu incertitudinea, și care va fi negat, alungat, eliminat, dar va rămîne totuși atît de prezent prin urmele profunde pe care le lasă în noi.

E ca și cum nu am fi învățat să decodăm mesajele de viață conținute în fiecare eveniment, dincolo de conotațiile lui imediate de suferință, obstacol sau dificultate; ca și cum nu am ști să percepem și cu atît mai puțin să primim cum trebuie dovezile de recunoștință, faptele pozitive, cadourile vieții, ascunse, dar prezente... în tot ce ni se întîmplă.

Indienii din Vestul Canadei pretind că „orice eveniment, orice întîlnire ascunde un cadou”, cu condiția să acceptăm să-l descoperim ca atare.

O asemenea disponibilitate de a primi, o asemenea dispoziție presupune că putem intra într-o formă de înțelegere specială, într-o armonie în sensul vibrator al termenului, între ceea ce ni se întîmplă în viață și felul în care vom percepe, vom primi, vom integra și vom asimila aceste evenimente.

De fapt, totul se petrece la nivelul unei alchimii misterioase și subtile în care interiorul și exteriorul, realitatea și realul se vor amesteca și vor lăsa sensul profund al unui act sau al unei situații singulare să iasă la suprafață.

„Realul” devine astfel transformarea proprie și personală pentru fiecare dintre noi a unei părți a realității.

O tânără câștigase două locuri gratuite la un concert de jazz oferite de un mare cotidian elvețian. Fusesse primită în salonul vedetelor, i se oferiseră mai multe cadouri: o geantă, un disc, un stilou... în pauză, când s-a dus să-și ia o răcoritoare, și-a lăsat portmoneul la piciorul scaunului, alături de paharul gol, pentru a mânca un baton de ciocolată, iar apoi, în graba momentului, și-a uitat portmoneul și geanta. Când a ajuns acasă, a descoperit mărimea pierderii: bani, acte, cărți de credit. S-a agitat, și-a imaginat ce era mai rău și a început să se chinuie cu reproșuri. Apoi s-a gândit mai bine, și-a ascultat trăirea și a înțeles că poate cineva a găsit portmoneul ei, și mai ales actele, și și-a petrecut restul dimineții într-o stare pozitivă. Mai târziu a declarat: „eu, care tocmai pierdusem ceva, mă simțeam în dispoziția de a *dăru-i*.” Spre prinz a sunat telefonul și cineva a anunțat-o că totul a fost găsit intact: portmoneul, actele, cărțile de credit și banii lichizi. Era vorba despre un cuplu tânăr care fusese la același concert și care văzuse portmoneul și geanta uitate sub scaun. A mai adăugat: „După aceea am devenit prieteni, am simțit un val de afinități față de bărbatul și femeia din acel cuplu și astfel în viața mea au intrat noi prieteni.”

Când ne confruntăm cu necazuri, tracasări sau obstacole, când ni se întâmplă un accident, când ne îmbolnăvim, când o ființă iubită ne părăsește, la început ne este greu să înțelegem în ce constă partea pozitivă a acestor evenimente și cum ne pot ele aduce un dar. Faptele în sine, violența pe care ne-o aduc ne revoltă, ne înșală sau ne dezechilibrează. Ne provoacă atitudini reactive sau defensive. Uneori chiar ne rănesc, ne mîhnesc, ne pot atinge în zonele sensibile, pot distruge o parte esențială din noi înșine. Va fi nevoie de o revenire, de un efort de interiorizare și de conștientizare pentru a descoperi scînteia de viață care arde, posibilitatea unei deschideri și a unei schimbări după perioada de dezechilibru pe care o traversăm, înainte de a descoperi partea de miracol pe care o conținea ceea ce se oferise numai privirii noastre, minunea de dincolo de aparențele de violență, de haos, de nedreptate sau de confuzie inacceptabile.

„Cînd m-a părăsit prietenul meu, am crezut că viața mea s-a terminat. M-am perceput ca și cum nu mai aveam nici o valoare, nici un rost pe lume, nu mai vedeam nici un motiv ca să trăiesc. Și cînd o prietenă mi-a propus să o vizitez în străinătate, am făcut-o pentru ea, sau cel puțin așa credeam. Șase luni mai târziu o făceam pentru mine, începînd o formare. Sînt convinsă că nu aș fi femeia care sînt azi dacă nu as fi auzit semnalele care mă chemau dincolo de mine... dincolo de granițele țării mele.”

„Această boală a fost o adevărată revelație. Mi-am schimbat modul de viață, modul de a mă îmbrăca, distracțiile au devenit adevărate sărbători. Bineînțeles, am pierdut o parte dintre prieteni, dar am întîlnit alții noi.”

Un eveniment traumatizant poate fi declanșatorul unor revelații despre posibilități neexplorate, despre aspecte necunoscute din noi înșine.

O criză, un conflict acut pot fi un catalizator care să reunească energii risipite pentru a mobiliza bogății necunoscute, pentru a deștepta potențialuri neașteptate.

Viața are multe daruri. Se pare că mecanismul funcționează după cum urmează. Semnalele pozitive, cînd sînt recunoscute ca atare și sînt cultivate, ne dau energie, iar această energie se transformă oarecum într-o strălucire de bunăstare, în iubire, în sens invers, semnalele negative pot fi percepute ca violențe care redeschid răni, care secretă la rîndul lor suferință. Suferința, resetimentul devitalizează, consumă energia.

Astfel, ne putem imagina o ucenicie în relațiile interuma-ne care să ne permită să primim cu recunoștință viața care există în orice eveniment, în orice întâlnire, în orice schimb.

Pentru că tocmai despre aceasta este vorba. Nu primim viață doar în momentul conceperii noastre sau al nașterii, ca un capital definitiv pe care va trebui să-1 gestionăm de-a lungul întregii existențe terestre. Cred că putem primi și dinamiza viața care vine în întâmpinarea noastră sub toate formele, așa cum ni se prezintă ea în viața de zi cu zi.

În orice întâlnire, prin stimulii care ne vin în același timp de la natură, de la ființe, de la evenimente și de la situații care interacționează cu noi, viața este prezentă peste tot. Sîntem într-o oarecare măsură relee, transportori de viață.

Sensul trecerii noastre pe Pămînt poate fi tocmai acela de a primi viața, de a-i da valoare, de a o amplifica și de a o transmite mai departe la rîndul nostru. Astfel putem renunța la multe iluzii, la multe mitologii despre iubire, învățînd să ne iubim, ne putem extinde relațiile în sensul „ecologiei relaționale”.

Primim daruri de la viață, dacă știm să le acceptăm, dar putem să le și oferim, să le răspîndim, să le creăm. Fiecare dintre noi ar putea să se întrebe seara înainte de culcare:

*Ce dar de viață am oferit astăzi? Ce cuvînt, ce privire, ce surîs, ce gest, ce acceptare, ce confirmare am oferit, am primit sau am dezvoltat?*

Cine poate oferi în fiecare zi celui pe care-1 întâlnește sentimentul că-și sporește viața, că-și înseninează privirea, că reușește să se exprime, că se simte mai amabil, mai viu?

Cine își poate propune să accepte mai bine, să îndrăznească să se iubească și să iubească pe de-a întregul?

Și să devină astfel un semănător de Viață.

*Viața este un fel de dar pe care îl deținem pentru un scurt moment...  
numai.*

HERBJORG WASSMO

## **Cap. 17 Scînteia de divinitate care se ascunde în fiecare dintre noi**

Mesajul celor mai mulți dintre înțelepți și mai ales al lui Buddha, așa cum ne-a parvenit el, conține o invitație adresată fiecăruia dintre noi: aceea de a trece dincolo de lumea aparențelor pentru a descoperi sensul profund al oricărei existențe, anume respectul pentru viață, sub toate formele ei.

Mi se pare util să subliniez cît de actual și urgent este acest mesaj acum, în zorii celui de-al treilea mileniu.

Pentru că eu cred că partea cea mai maltrată și deci cea mai amenințată din fiecare ființă vie de pe această planetă nu este atît sensul, cît mai ales *trăirea* (în orig. *vivance*, cuvînt format din necesități contextuale, (N. *trad.*) vieții

Numesc *trăire* a vieții această calitate de a vibra în jubilar, această abundență vitală și fremătătoare, această profunzime gravă, acest dinamism plin de forță și de putere care se află în fiecare în momentul conceperii sale și pe care este de datoria noastră să-1 întreținem și să-1 amplificăm în ciclul unei existențe. Această energie ale cărei particule eterne sîntem ne leagă, înaintea noastră, de strămoși mai îndepărtați sau mai apropiați, și după noi de moștenitorii cărora le-o transmitem.



Ea circulă și se propagă în și prin viața de pe planeta Pământ sau se cristalizează, se coagulează când ritmul vieții este încetinit, blocat, închistat, înfundat, atrofiat sau sterilizat, după cum mi se pare că este cazul din ce în ce mai des în felul nostru de a trăi, în practicile noastre de prădători, în goana din ce în ce mai nestăpînită spre funcțional și virtual.

Avem numeroase semne care ar trebui să ne alerteze în privința acestor ravagii. Viața este rănită, agresată de violențele împotriva naturii, de felul în care ne hrănim și locuim. Prin consumatorismul exagerat legat de divertismente, prin deșertificarea relațională și prin non-conviețuirea din marile metropole; prin sărăcia și sărăcirea emoțională și afectivă a unui număr din ce în ce mai mare de bărbați, femei și copii, prin violențele fizice, materiale și morale care apasă asupra a peste 80% din oameni, în sfârșit, printr-un fenomen mai puțin vizibil și totodată mai subtil: ruptura noastră cu simbolicul. (A se vedea „Simbolicul: de la ruptură la reabilitare”, pag. 95.)

Intr-o primă fază recuperat de marile religii, acesta este astăzi golit de toată seva sa creatoare de către companiile multinaționale fără scrupule, care ni-l propun (ni-l impun, ar trebui să spun) sub forma unor surogate insipide.

Cei care au văzut *Șapte ani în Tibet* (Film apărut în 1997.), filmul lui Jean-Jacques Annaud, au remarcat fără îndoială ca și mine această scenă: călugării au pregătit o mandala cu ocazia sosirii misiunii chineze care avea să fie primită de tînărul Dalai-Lama. Ei asistă la distrugerea acestei creații pe care o văd călcată în picioare, sfărîmată, aruncată cu dispreț, ca un obiect inutil și lipsit de valoare, de către generalul însărcinat cu misiunea.

îmi imaginez că fiecare spectator s-a simțit atins, rănit, poate chiar murdărit de acest gest, fără a ști prea bine ce era rănit sau murdărit în el.

Lumea modernă este plină de fetișuri, de fleacuri și bagatele, de obiecte ritualizate care ne sînt prezentate ca purtătoare de puteri sau de mesaje la adresa divinității de care sînt legate. Aceste obiecte, legate de cultura de apropiere și recuperare care a devenit cultura noastră, țin mai mult de registrul lui a face decît de cel al lui a fi.

Funcția simbolică, vitală pentru aspirația noastră la o relație cu divinitatea, mi se pare din ce în ce mai absentă din viața noastră. Ea este obiectul unei grave omisiuni și a unei necunoașteri regretabile din educația actuală.

Dacă iau ca exemplu ritualurile de trecere și de inițiere care există în toate culturile de la începuturile umanității, observ că ele nu mai sînt practicate sau, cînd este cazul, sînt deturnate de la semnificația lor inițială. Dispariția lor va deschide calea unor somatizări și unor crize grave, sînt sigur de acest lucru. Cîte boli nu sînt echivalentul metaforic al absenței simbolicului din viața unui copil, mai ales din viața unui adolescent sau adult, în relația rănită pe care o are cu universul!

Prin prisma acestor fenomene, unii dintre noi vor simți mai mult sau mai puțin clar că *trăirea* vieții se deteriorează pe zi ce trece mai mult, că sîntem pe cale să ne pierdem vitalitatea.

Voi spune acum ceva ce poate părea un paradox: mi se pare că există și palpită mai puțină viață adevărată în cele cinci miliarde opt sute de milioane de ființe umane care populează astăzi planeta decît în cei un miliard și jumătate de bărbați și femei care locuiau aici acum numai 200 de ani. Viața era cu siguranță mai concentrată, mai intensă, chiar dacă condițiile de viață erau mult mai dificile, chiar dacă durata de viață era de trei ori mai scurtă.

Da, viața se epuizează și se sterilizează cînd rădăcinile și fundamentele ei esențiale sînt prea tare maltratate și rănite, cînd nu mai sînt hrănite și udate.

Cînd Sâkyamuni, devenit Buddha, imediat după revelație, a anunțat ceea ce în buddhism a ajuns să se numească „cele patru adevăruri”, cred că prin ele propunea o adevărată etică de viață la care fiecare ființă umană de azi se poate raporta. Pentru că

aceste principii fondatoare ale buddhismului se bazează, după părerea mea, pe un cuvânt-cheie: responsabilitate. Voi reaminti aici conținutul lor:

*Ce cale trebuie să urmăm pentru a descoperi realitatea unei boli sau a unei stări proaste?*

Boala și suferința există cu siguranță, fiecare ființă le poate întâlni la diferite niveluri și sub diferite forme, specifice fiecăreia. Dar avem posibilitatea să nu le cultivăm și mai ales să nu le întreținem în noi!

*Ce drum să străbatem pentru a înțelege sensul suferinței?*

Suferința are întotdeauna o cauză, o origine legată de actele, de gândirile noastre, de modul nostru de viață și mai ales de conflictele mustre interne.

*Ce cale să traversăm pentru a accepta să ne vindecăm și să renunțăm la suferință?*

Pentru că suferința se poate sfârși, dacă acceptăm să ne asumăm răspunderea cu privire la primele două enunțuri.

*Pe ce drumuri să ne adâncim pentru a găsi căile de acces către înțelegerea unei vieți axate pe ascultarea interdependenței și a compasiunii, pe sensibilitatea față de efemeritatea oricărui lucru?*

Aici, căile și drumurile sînt numeroase. Ține de fiecare să le urmeze pe cele care îl vor duce cel mai aproape de propriul său adevăr.

Înainte de a fi un om, poate nu e inutil să amintim că Buddha a fost copil, într-o carte foarte puțin voluminoasă (*L'Enfant Bouddha (Buddha copil)*, Albin Michel, 1993.) , am încercat să arăt ce mi s-a părut nemaipomenit de prolific în acest copil: capacitatea sa de a se responsabiliza în fața evenimentelor și a programării vieții sale, definită și trasată de părinții săi, de mediul în care trăia și de originile sale; de asemenea, capacitatea lui de a demistifica aparențele și modelele care i-au fost prezentate ca fiind realul.

Buddha, și aceasta mi se pare de asemenea o atitudine exemplară, în întreaga lui viață nu a vorbit decît despre sine, despre căutările sale, despre experiența și despre practica sa. Și chiar dacă buddhismul pare să avanseze ideea că nu există liber arbitru și că fiecare este oarecum supus determinismului karmei sale, eu simt, dimpotrivă, că invitația care ne este adresată prin copilăria acestui om vine să reconsidere orice existență ca un demers eliberator.

Buddha ne învață că libertatea nu ne este dată, ci este o cucerire, o construcție permanentă în acel aici și acum al ciclului nostru de viață și că ea nu se atinge și nu se cucerește decît prin responsabilizare.

Mi s-a părut important să discut despre această responsabilizare, posibilă pentru fiecare dintre noi, sub diferitele ei aspecte și să o introduc în viețile noastre.

Ne revin în mod obligatoriu patru responsabilizări fundamentale, cred eu, dacă acceptăm să le înțelegem.

### **Responsabilizarea conștiinței**

Este echivalentul unei asceze personale, riguroase și durabile. Dincolo de toate condiționările noastre, de cultura sau de credințele noastre, acceptînd în același timp partea de efort invizibil a inconștientului nostru, este de datoria noastră să cultivăm luciditatea și vigilența care să vegheze asupra calității percepțiilor și semnalelor pe care

le trimitem și le primim din exterior. Dar și asupra direcției pe care o conferim relației noastre cu noi înșine în raporturile cu lumea, pentru a descoperi că persoana cu care ne petrecem cea mai impresionantă parte a vieții sîntem noi înșine.

În ce mă privește, am conștientizat foarte tîrziu că nu am fost un bun partener pentru mine însumi și că era de datoria mea să repar această greșeală conștientizînd în primul rînd această neglijență față de mine însumi.

Ceea ce considerăm de obicei că este o stare bună, sau chiar fericită, nu este de cele mai multe ori decît forma atenuată sau adormită a unei suferințe sau a unei letargii. Ne credem liniștiți, calmi, cînd de fapt consumăm multă energie pentru a ne reduce suferințele la tăcere; sau pur și simplu suferințele și rănile noastre sînt calmate și ținute în liniște prin-tr-un mod de viață sau prin relații care nu le reactivează decît foarte puțin. Nu este nici de dorit, nici sănătos să reducem starea de bine sau chiar fericirea la această unică dimensiune a pielii tăbăcite.

Dimpotrivă, mi se pare important să reamintesc că ține de responsabilitatea fiecăruia să vadă și să înțeleagă că originea acestor suferințe este în el însuși, în stratul încă prezent al rănilor sale primitive — sau vechi, cum îmi place să le numesc—, al rănilor vechi care se redeschid și se reactivează uneori violent cînd ne confruntăm cu decepții, frustrări, prin izbucnirea unor conflicte sau a unor violențe în viața din prezent. Ele pot fi înțelese pe trei niveluri:

- Un nivel arhaic sau prenatal, care se situează în timpul sarcinii. Rănile legate de această perioadă se articulează în jurul rupturii, al pierderii, al dorinței de simbioză sau de fuziune cu celălalt, cu angoase legate de teama de abandon.
- Un nivel primitiv. Aceste răni apar în primele luni de viață extrauterină, cauzate de lipsă sau de privațiune, în legătură directă cu nesatisfacerea nevoilor fundamentale (foame, sete, căldură, siguranță, recunoașterea identității și stabilitatea mediului înconjurător).
- Un nivel primar. Aceste răni se formează în timpul primei copilării prin experiența confruntării sau a întîlnirii cu trei tipuri de fenomene: nedreptatea, umilirea sau neputința.

Așadar, este de datoria fiecăruia să nu se mai chinuie și să înceteze să-l acuze pe celălalt că ar fi responsabil de suferința sau de lipsurile sale. Trecerea de la victimizare la afirmarea de sine, și deci la responsabilizare, înseamnă să acceptăm să nu ne mai complăcem în dependență sau în neputință. Accederea la recunoașterea rănilor și nevoilor proprii, învățarea metodelor de dezvoltare a capacităților de autonomie și de control asupra propriei persoane, găsirea unor mijloace de satisfacere a nevoilor personale, acestea sînt fundamentele unei libertăți de a fi mai bine direcționale și în același timp mai deschise. Această responsabilitate a conștiinței este un pas esențial către respectul de sine.

### **Responsabilizarea față de calitatea relațiilor cu celălalt**

Prin natura noastră sîntem ființe relaționale, implicate sau angajate în relații multiple a căror dispunere va țese rețeaua înțelegerii sau neînțelegerii noastre cu lumea. Aceste relații ne vor hrăni sau ne vor înstrăina.

În mod normal, primim două tipuri principale de mesaje din partea celuilalt și este de datoria noastră să învățăm să le identificăm:

- Mesaje pozitive de recunoaștere, de bunăvoință sau mesaje daruri care vor fi hrănitoare și stimulative pentru dezvoltarea și creșterea noastră. Aceste mesaje ne confirmă, ne valorizează și ne extind, cu toate posibilitățile noastre, pînă la ceea ce e mai bun în noi și în celălalt.
- Mesaje negative, descalificatoare sau poluante care vor fi adevărate otrăvuri pentru existența noastră. Aceste mesaje inhibă, mutilează și rănesc potențialul și

resursele noastre. Ne împing către poziții de fugă, de agresivitate sau de violență îndreptată când spre sine, când spre celălalt.

Aceste mesaje se diferențiază prin natura lor, pozitivă sau negativă, care va depinde parțial de cel care le emite. Să precizăm totuși că sensul conferit în momentul emiterii, după intențiile emițătorului, nu va fi întotdeauna perceput ca atare. Pentru că receptorul mesajului este cel care îi dă un sens. Altfel spus, un mesaj care a fost emis cu o intenție pozitivă poate să producă un impact negativ!

Și nu este suficient nici ca celălalt să-mi trimită un mesaj pozitiv pentru ca eu să-l percep ca atare! Trebuie și să știu să-l primesc, să-l îmbrățișez. Și poate chiar să-l amplific la rîndul meu!

Ni se oferă astfel fiecăruia dintre noi trei alternative relaționale și tot atâtea alegeri de care sîntem în întregime responsabili:

- Dacă știu să primesc un mesaj pozitiv, înalt și măresc vitalitatea vieții mele, îmi stimulez și îmi reînnoiesc energiile, devin energogen, dezvolt o iubire de calitate față de mine însumi, adică acea parte a iubirii de sine clădită pe încredere stimă și căldură binevoitoare.

Dacă îmi alimentez astfel vitalitatea, sînt responsabil de calitatea vieții, a sănătății și a creativității pe care mi le ofer și totodată le propun celor din jur printr-o prezență de calitate, prin strălucirea pe care o radiez direct sau indirect.

- Dacă permit prea adesea mesajelor negative să vină spre mine, îmi pierd vitalitatea. Energiile mele sînt reținute pentru această luptă interioară, imunitatea mea slăbește, devin energofag. Iubirea de sine scade și uneori se sterilizează.

Consecința e că mă aflu în stare de supraviețuire. Atunci devin tot mai vulnerabil la agresiuni, la boli, mă pot comporta chiar ca un partener lamentabil sau terorist pentru mine însumi. Maltratînd prin pasivitate sau prin ceea ce eu numesc falsă toleranță resursele mele fundamentale, distrug *trăirea* din viața mea și-mi denaturez potențialul de viață.

- Dacă, dimpotrivă, am învățat și mi-am însușit ideea că îi pot înapoia celuilalt orice mesaj care îmi aduce o violență, îmi mențin și-mi întretin coerența. Dacă dau înapoi celuilalt orice atitudine, orice gest sau comportament pe care îl percep ca pe o violare morală, verbală sau fizică a integrității mele personale sau, pur și simplu, dacă îi redau celuilalt tot ce nu îmi face bine, măcar permit resurselor mele să rămîna intacte și neștirbite.

Nu am mai multă energie, dar cel puțin nu pierd din ea! Nu simt mai multă iubire pentru mine, dar cel puțin mă respect! Nu am denaturat *trăirea* din mine.

Știînd că nu am nici un mijloc direct prin care să controlez tot ce îmi parvine de la celălalt sau din exterior, eu mă bazez pe prima și pe a treia dintre aceste poziții relaționale pentru a crea baza responsabilizării față de orice relație cu celălalt și pentru a întreține sau a însufleți *trăirea* din viața mea.

Și nu las în seama nimănui altcuiva grija de a acționa pentru binele meu!

îmi asum responsabilitatea pentru satisfacerea nevoilor mele și astfel pot ajunge la mai multă autonomie relațională și la o valoare mult mai prețioasă: libertatea de a fi.

Admițînd că libertatea înseamnă să alegi și că a alege înseamnă să renunți, pot astfel evita capcanele de tipul *totul sau nimic* și deci pretențiile teroriste asupra celuilalt. Și astfel pot ieși din autoprivațiunea reactivă și culpabilizantă pe care mi-o impun uneori.

A alege mai înseamnă și să menținem la cote minime iluzia atotputerniciei infantile care ne stăpînește încă din primii ani de viață.

Aici recunoaștem premisele necesare oricărei încercări de maturizare pentru a trăi viața din plin.

## Responsabilizarea asumării angajamentelor

Ea corespunde depășirii anumitor credințe care ne otrăvesc și care implică accesul la relativitate. Dacă nu mai confund sentimentele cu relațiile, îmi dau seama că pot avea sentimente intense și pasionale pentru cineva și totuși să-i propun sau să accept din partea lui o relație imposibilă. Nu trebuie să mă ascund în spatele atotputerniciei sentimentelor mele pentru a încerca să-mi rezolv dificultățile relaționale, ci va trebui să aplic câteva reguli de igienă relațională pentru a construi relații bazate pe împărtășire, relații creative și reciproce.

Astfel pot descoperi că este de datoria mea să învăț să iubesc pentru a fi iubit, ca să nu rămân cu nevoia imperioasă sau cu pretenția de a fi iubit; acceptând de exemplu ideea că în spatele oricărei temeri se ascunde o dorință, acceptând că polul opus al unei temeri este o dorință, încetînd să mă mai las hărțuit de anxietate și limitat de inhibiție, introduc în viața mea mișcare și fantezie.

Pot astfel înțelege că la polul opus al refuzului, al violenței sau al privațiunii domnește iubirea.

Cînd iubim, depunem armele, ridicăm barierele și lăsăm să pătrundă în inima a tot ce este mai vulnerabil în noi imprevizibilul din celălalt.

Pentru că mult prea adesea în iubire, care ține în esență în același timp de registrul revelației și al creației, frontiera dintre ceea ce sînt și ceea ce nu sînt eu riscă să dispară.

Între această parte din mine care simte ceea ce este dincolo de mine ca diferență, ca alteritate, și ceea ce ești *tu* sau celălalt se regăsește tot spațiul unei relații, adică o posibilă confruntare reglată sau reglabilă prin toleranță.

Cum celălalt este tot ce nu sînt eu, riscul sau capcana este ca, în numele iubirii, să căutăm să întreținem confuzia într-un *noi* care mult prea adesea se dovedește a fi înșelător.

Tot așa, încercarea de reconciliere către un tot, care este specific darului iubirii primite și amplificate, nu înseamnă fuziune, confundare sau înstrăinare și pierdere de sine în acest tot. Responsabilitatea implicării se referă la această descoperire fundamentală: să poți iubi fără să te rătăcești în celălalt, să te poți integra într-un tot și totuși să nu te pierzi sau să te afunzi în acest tot, pînă la a nu mai avea o identitate proprie. Pentru a simți că fac parte dintr-un întreg, fără a fi eu totalitatea, că aparțin unui tot mai amplu decît reunirea tuturor părților sale, că divinul există în mine, fără ca eu să fiu întregul divin.

Eu numesc divin punctul de concentrare în care se unifică orice lucru. Este în același timp o forță, o legătură atemporală fragilă și totuși incredibil de rezistentă, care mă leagă pentru totdeauna de un întreg, respectîndu-mi unicitatea.

## Responsabilizarea în acțiune

În confruntarea cu viața și cu imprevizibilul ei, conștientizarea nu este niciodată suficientă. Ea se cere prelungită prin capacitatea de a transpune propriile decizii sau angajamente sub forma unui control direct și concret al realității.

Buddhismul, care pare să se fi întemeiat pe o știință, o practică și o înțelepciune mai vechi — pe care le-am putea numi primordiale —, ne-a adus de asemenea un instrument fantastic: ținuta și meditația. Dincolo de corpul nostru, poziția de meditație antrenează toate simțurile și facultățile noastre: ansamblul ființei profunde se mobilizează în jurul intensității tăcerii și ascultării.

Meditația este o practică a libertății care nu implică nici o dependență, în acest sens este modernă, pentru că nu ne face să depindem de nimeni, decît de propria rigurozitate personală în a o aplica.

A sta într-o anumită poziție și a medita nu ține de vreo constrângere exterioară, decît în măsura în care presupune găsirea unui spațiu intim, liniștit și izolat, ceva ce astăzi pare din ce în ce mai greu de găsit, ba chiar un lux!

Meditația este pentru mine o cale de a acționa și de a-mi regăsi energiile, pentru a mă repositiona, pentru a rămîne în axa propriei mele existențe, pentru a alimenta și a respecta această legătură cu divinul.

Pornind de la pozițiile pe care eu le enunț poate prea scurt și concis, există, firește, numeroase nuanțe și căi posibile.

Cel care pornește la drum se angajează față de niște mize care la început i-au părut clare sau chiar necesare; dar ceea ce va descoperi și va întîlni pe parcurs îl privește numai pe el. Las căutarea unei stări de grație sau de infinitudine, cu alte cuvinte de iluminare, în seama celor care își vor găsi mijloacele necesare.

În ce mă privește, mă percep foarte uman, plin de întrebări, pe drumul către ce e mai bun în mine, dornic să întîlnesc, dacă se poate, și ce e mai bun în celălalt. Mă văd asemenea unui podar al vieții, însărcinat să apere și să transmită această fărîmă de viață prețioasă care mi-a fost încredințată. Mă recunosc ca un apărător înfocat al acestui dram de iubire și al acestui potențial de energie pe care le-am primit la conceperea mea, pe care le-am chinuit o bună parte a existenței mele și pe care astăzi încerc să le respect și să le dezvolt pe cît se poate, pentru a transmite puțin mai multă trăire.

Si cred că fiecare dintre noi este un potențial trezitor de conștiințe și un purtător de viață, în ascultarea acestei părți de divin care este în el și pe care o poate amplifica și transmite la rîndul său.

*Dacă a primi este în centru,  
a da este sus, a refuza este jos.  
Mai rămîn de o parte și de cealaltă  
renunțarea care înalță,  
toleranța care îmbogățește.*

## Concluzii

Pentru omul care sînt nu cred că există un stadiu de conștientizare final. Ceea ce contează cel mai mult nu este rezultatul. Cele mai importante sînt descoperirile de-a lungul drumului de căutare.

Căutarea și efortul de conștientizare nu reprezintă niciodată un scop prin ele însele, ci doar un drum care se deschide fără încetare către noi întrebări, către noi îndoieli. Și tocmai prin înlănțuirea lor neobosită se deapănă povestea curajoasă a unei transformări, cea pe care noi o împlinim zilnic, nu pentru a supraviețui, ci pentru a trăi viața la cea mai mare intensitate.

## Cuprins

<i>Prefață</i> de Yvan Amar .....	5
1. Nașterile din viața mea .....	17
2. Zone de umbră sau zone de confuzie din personalitatea noastră.....	29
3. Violențe, răni și suferințe .....	39
4. Repetițiile din viața noastră: fidelități, misiuni, reparatorii, injoncțiuni ...	49
5. De la fidelitatea față de celălalt la fidelitatea față de sine .....	57
6. Doliile succesive din viața noastră .....	67
7. Sentimente și trăiri .....	83
8. Efemerul emoțiilor .....	91
9. Simbolicul: de la ruptură la reabilitare .....	95

10. Despre sincronicitate sau cînd hazardul nu se poate refugia în hazardul hazardurilor .....	103
11. Cuvînt și exprimare .....	113
12. Eroismul în cotidian .....	117
13. Riscurile și obstacolele în calea schimbării .....	127
14. Metoda ESPERE: cadru de referință pentru o posibilă schimbare concretă .....	135
15. Carta unei bune coexistențe cu sine sau cum să fi un mai bun partener pentru tine însuți .....	141
16. Darurile vieții .....	143
17. Scînteia de divinitate care se ascunde în fiecare dintre noi .....	147