

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Mami, tati, mă auziți?

Jacques
Salomé

Ce-ar fi dacă ne-am
inventat propria viață?



Elan de viață

O noțiune care, multă vreme, a fost pentru mine lejeră și confuză în același timp. Confundam elanul de viață, această mișcare puternică, această aspirație care mă proteja uneori din afară, cu dinamismul meu, cu entuziasmul meu, cu avântul meu, cu plăcerile mele și chiar cu nerăbdarea mea, care la vârsta mea devine și mai nerăbdătoare. Apoi, fără ca eu să știu, din câte pot să-mi dau seama, această mișcare s-a instalat într-o manieră mai durabilă, mai consistentă, mai prezentă în mine. Ea constituia un fel de osatură care îmi dubla sau însoțea tentativele de afirmare, de coerență, de angajament, care îmi dinamiza și mai mult energiile și dorințele, dădea corp viselor mele și mă proiecta spre acțiuni total neașteptate, care mă uimeau, mă îngrijorau și care se revelau de o mare justețe pe drumurile vieții mele.

Psihologul Maryse Legrand scrie : „Elanul de viață este un termen aproximativ, pe care îl împrumut pentru a încerca să numesc ceea ce caut să desemnez prin această mișcare ce mă locuiește și dă o forță și o unitate unei multitudini de clipe care sunt prezente când trăiesc în prezent.“

Christiane Singer, în minunata sa carte *Les sept nuits de la reine* [Cele șapte nopți ale reginei], se întreabă în legătură

cu acest „mortar invizibil, cu această forță imperceptibilă ochiului ce coagulează viața noastră, care dintr-o multitudine de clipe atomizate reușește să facă o unitate...”

Elanul de viață este, în același timp, o aspirație spre ceea ce este mai extraordinar în viața noastră și o inspirație suscitată prin două puncte de ancorare vitale: energia și dragostea.

Unii dintre noi par ghidați de traiectorii invizibile, venite de departe din istoria lor, care îi vor proiecta spre un infinit de posibilități. Elanul de viață, care este propriu fiecăruia, are el oare puterea să facă să ne devieze traiectoria, mai precis să o contrarieze? Are el capacitatea să ne modifice traiectoria bine fixată? Nu știu, dar simt această întrebare în inima anumitor întâlniri care păreau de neînchipuit, care irump în existență pentru a face din ea o sărbătoare, un focar de schimburi, de descoperiri și, mai ales, de întrebări.

„Nu știu ce m-a împins să apuc, în acea zi, un drum diferit, în timp ce mă îndreptam spre locul meu de muncă. Și iată că pe această stradă necunoscută, mă găsesc blocată, fără să pot avansa, fără să dau înapoi. Furioasă pe mine însămi, îmi venea să las mașina acolo, să neg această realitate care se opunea proiectului meu de a fi la timp la serviciu. Am avansat pentru a vedea ce bloca strada, gata să fac un scandal, dar, în același moment, omul care conducea mașina din fața mea a deschis portiera. A ieșit și s-a aplecat spre bancheta din spate pentru a privi ceea ce mi s-a părut a fi reproducerea unui tablou.“

– Este un Balthus, mi-a spus el. (Nu văzusem niciodată un tablou Balthus.) Priviți poziția personajelor, figura ascunsă a acestuia, acest tip de paletă de ping pong ca o oglindă... este sublim! Scriu o carte despre acest tablou, se numește *La rue*

[Strada]. Am scris deja trei sute de pagini... Această pictură este un mister, o combinație de elemente sugestive pe care încerc să o descifrez!

Eu nu vedeam decât o reproducere, cu siguranță bine făcută, colorată, dar fără interes, o stradă, câțiva trecători, găseam că e prost desenată... Cine ar fi crezut că plecând de la această întâlnire voi începe și eu să pictez? Și că mă voi alătura acestei imense cohorte de căutători de lumină, că voi plonja în misterul amestecului de culori, în invenția formelor, în construcția infinită de peisaje și de ceruri...

Cea care îmi vorbește în acest fel a devenit pictor. Ea a părăsit totul, securitate materială, muncă, prieteni, pentru a se consacra noii ei pasiuni.

Astfel, în drumurile noastre se ivesc semne, apar ocazii care vor dinamiza un elan de viață într-o direcție absolut neașteptată (sau sperată în mod secret) și ne vor face, în sfârșit, să ne realizăm, să ne reconciliem cu acea parte din noi care aspiră să existe în lumina vieții.

Cuvintele tinereții mele

În cursul existenței mele, multe cuvinte ale tinereții, care însemnaseră mult pentru mine, care m-au dinamizat și chiar m-au format, s-au pierdut și chiar pervertit. Sigur, devalorizate, au rămas la marginea drumurilor vieții mele. Delăsate prin lipsă de utilizare, rănite, nemaifiind auzite, ele s-au dezagregat și s-au regăsit în starea de litere împrăștiate, în așteptarea de a fi asamblate din nou. Altele au prins din nou viață ulterior, în entuziasmul unui angajament, al unei iubiri sau al unei întâlniri. Dar cea mai mare parte au rămas ferme, consistente, păstrându-și întreagă capacitatea de emoție, de evocare, toată puterea lor de creație. Fac parte dintr-o generație care credea în valabilitatea cuvintelor curaj, abnegație, devotament, solidaritate, responsabilitate, angajament, tenacitate, libertate...

Erau cuvinte solide, stabile, pe care puteai să te bazezi, să avansezi, să construiești. Cuvinte bine ancorate, fideli prieteni de vise și de afirmare. În grupul de prieteni la cei 18 ani ai mei, era suficient ca unul sau altul să le pronunțe cu ocazia unei discuții pentru a simți o confirmare a pertinentei vieții, a legitimității și a plăcerii de a exista. Nu voi uita niciodată acea ameteală care m-a cuprins când o fată, care vindea ziarul *L'Humanité* la intrarea în Facultatea de Drept, considerată în vremea aceea ca „reacționară” și unul dintre „bastioanele

dreptei și a burgheziei triumfătoare“, m-a apostrofat astfel: „Tovarășe, contăm pe tine pentru a introduce mai multă dreptate în justiție!“ Mai ales cuvântul „tovarășe“ m-a bulversat: cu aceste opt litere, intram în universul justei cauze. Eram pe drumul cel bun, acela pe care ne simțim mai buni, mai frumoși, mai mari, utili.

Cuvântul viitor ne aparținea, pentru că ne luaserăm angajamentul să-l schimbăm, să-l facem mai bun și, mai ales, să acceptăm prezentul pentru a-l remodela fără prea multe revolte distrugătoare. Colorând viitorul cu aceste cuvinte luminoase, puteam să suportăm un prezent care ne părea un pic prea îngust, arid, devitalizat... Mi se pare că, pentru cei care au azi vârsta pe care noi o aveam la acea vreme, este exact invers ceea ce se petrece: viitorul li se pare închis, fără devenire, inaccesibil, iar această absență a viitorului face prezentul lor insuportabil. În epocă, eu preferam cuvântul liber în fața cuvântului libertate. Mi se părea mai concret, mai dinamic. Mi se întâmpla să colecționez, să notez cu grijă anumite cuvinte, pentru a le proteja, pentru a le feri de o maltratare posibilă sau de riscuri de uitare. Astfel, cuvintele „virtute, dragoste, tandrețe, abandon sau încredere“ îmi permiteau să mă angajez susținut pentru un viitor care să jalo-neze o direcție, un elan...

Aceste cuvinte îmi dădeau sentimentul că înțeleg dincolo de clipă, ele erau asemănătoare cu cuvintele fetiș, capabile să inflameze prezentul, să limpezească viitorul, să însămânțeze orice întâlnire cu ce este mai bun din noi... Aveam, de asemenea, o slăbiciune pentru cuvântul „ședință“. A merge „la ședință“, „a fi în ședință“ era, dincolo de întâlnire, a fi capabil să te angajezi, să faci să avanseze o idee, un proiect, și, mai ales, a fi recunoscut, confirmat. Dacă cineva

mă întreba „Vii la ședință?“, aceasta însemna „Contez pe tine, ești important!“ Aceste cuvinte erau asemănătoare cu argila, cu cărămizile, cu pietrele de construcție cu care mi se părea posibil să construiesc viața mea, să îi dau un suport, să concretizez visele, să modelez un proiect. Păstrez pentru ele o afecțiune reală, înscrisă în actualitatea vieții mele. Astfel, aceste cuvinte ale tinereții mele, când le aud uneori în gura unuia dintre copiii mei sau a unor apropiați, când citesc o carte, aceste cuvinte au păstrat puterea de a aprinde în mine speranța unei vieți care merită să fie trăită.

Respectul de sine

Respectul de sine este legat de coerența, de rigoarea pe care putem să o întreținem între ceea ce resimțim și credem, și ceea ce realizăm cu celălalt sau acceptăm de la acesta. Respectul de sine nu vine de la ceilalți, nu ne este dat, oferit fără efort, el trebuie construit în noi în fiecare clipă, pornind de la valorile noastre și de la alegerile pe care le facem în viață.

Respectul de sine nu depinde de opinia bună sau rea despre noi a anturajului nostru. Privirea, judecățile, credințele celuilalt despre noi îi aparțin și îi revine aceluia care dorește să se respecte să le lase... celuilalt.

Dar această distanță este dificil de ținut și de păstrat, când, se știe prea bine, celălalt este cineva semnificativ pentru noi, de la care așteptăm confirmare, încurajări, validare a ceea ce suntem.

Oscilăm între două nevoi vitale care nu pot coabita durabil. Nevoia de aprobare și nevoia de afirmare. Dacă îndrăznesc să am libertatea de a mă afirma, trebuie să îmi asum riscul de a nu fi aprobat. Totul se petrece ca și cum a deveni adult în ceea ce privește respectul de sine înseamnă a renunța la satisfacerea nevoii de aprobare și, prin urmare, a ne asuma riscul de a-l decepționa uneori pe celălalt.

„Soțul meu nu mă respectă, e bătăran cu mine, mă tratează în fel și chip în public sau în fața prietenilor...“, se plânge această femeie de mulți ani. Nu soțul este cel care nu o respectă, este ea însăși, rămânând într-o relație în care nu se simte respectată.

Respectul de sine are nevoie de o ancorare care se numește dragoste și stimă de sine. Dacă nu mă iubesc, nu-mi acord nicio valoare, dacă mă îndoiesc în permanență de capacitățile mele, de calitățile mele, dacă mă descalific sau mă compar, nu pot să hrănesc dragostea către mine însumi și cu atât mai puțin stima de sine fondată pe încrederea pe care pot să mi-o acord.

Respectul de sine este un fel de axă în jurul căreia vin să se grefeze diferitele poziționări ale vieții mele. Dacă nevoia mea de aprobare din partea celuilalt rămâne dominantă, îmi va fi greu să mă afirm și să mă poziționez foarte clar în raport cu valorile mele, cu opțiunile mele de viață, cu convingerile mele.

Dacă îmi este teamă că nu voi mai fi iubit, gândindu-mă că voi fi respins când îmi enunț opiniile sau că prezint acte care îl vor îndepărta pe celălalt de mine și că această idee mă face să devin vulnerabil până la punctul insuportabilității, voi rămâne dependent și fără respect față de propria persoană.

„Ani întregi, de fiecare dată când mergeam în vizită la părinții mei, eram obiectul unui chestionar despre munca mea, despre mediile frecventate, despre cum îmi petrec timpul liber și simțeam foarte bine că trebuia să răspund în sensul așteptărilor lor, pe de o parte pentru a n-o îngrijora pe mama mea, care se gândea mereu că ar putea să mi se întâmple ceva rău, și pe de altă parte să nu-l dezamăgesc pe tatăl meu, care

acorda o importanță deosebită tuturor lucrurilor ce se vorbeau despre restul familiei... Apoi, am descoperit că, făcând așa, mă lăsam iubit și acceptat pornind de la o imagine care nu mă reprezenta. Am înțeles, în sfârșit, ce se întâmpla, de ce aveam mereu sentimentul că nu sunt niciodată iubit!“

La baza respectului de sine se va găsi acest acord intim, ce trebuie construit și redinamizat clipă de clipă, între ceea ce simt și ceea ce fac, între ceea ce gândesc și ceea ce spun, în afirmarea mea față de celălalt.

Să acordăm mai multă importanță

De câțiva ani, una dintre credințele mele cele mai vii se referă la faptul că depinde de fiecare dintre noi să primească, să protejeze și să mărească fărâma de viață pe care a primit-o cadou de la părinții noștri. Fărâma de viață unică ce a fost depusă în momentul conceperii noastre, la crearea primei celule, apoi legănată și hrănită în timpul gestației, propusă lumii și ansamblului universului în momentul nașterii, pentru a se îmbogăți de-a lungul întregii existențe cu scopul de a fi (fără îndoială) restituită mai împlinită, mai profundă, mai dinamică în momentul trecerii spre acel tărâm pe care-l numim moarte sau tărâmul celălalt.

A da mai multă viață vieții, a fi garant al propriei vieți, a da un plus de energie și a dinamiza vitalitatea vieții care este în fiecare din noi, iată ceea ce consider eu ca fiind sensul central al trecerii noastre pe pământ.

A împlini viața ce este pe cale să fie trăită și a nu te mulțumi doar să o hrănești, să o întreții și să o amplifici în fiecare clipă, dar și să o protejezi de tulburările relaționale ar putea fi un cadou pe care să ni-l oferim cu ocazia întâlnirilor, descoperirilor și a diverselor noastre experiențe de-a lungul întregii existențe.

**Mă adresez tuturor celor care își asumă responsabilitatea
de a acționa personal și imediat în vederea
îmbunătățirii relațiilor cu ei înșiși și cu cei din jur.**

Jacques Salomé

Problemele de comunicare sunt adesea cauza nefericirii și a singurătății noastre. Cum să-ți dezvoltți intuiția? Cum să înveți să păstrezi o relație importantă? Cum să te respecti în fiecare zi? Autorul îți propune, bazându-se pe bogata lui experiență în domeniul relațiilor interumane, metode prin care să-ți reinventezi viața, nu în funcție de ceilalți, ci de tine însuși și de adevăratele tale aspirații.

Pentru fiecare situație și întrebare, el sugerează piste și experiențe noi care te vor ajuta să îți regândești direcția în care te îndrepti și să fii mai fericit, oferindu-ți o extraordinară lecție de viață și de încredere.



CURTEA  VECHЕ

