

JACQUES SALOMÉ



O VIAȚĂ PLINĂ DE VIAȚĂ

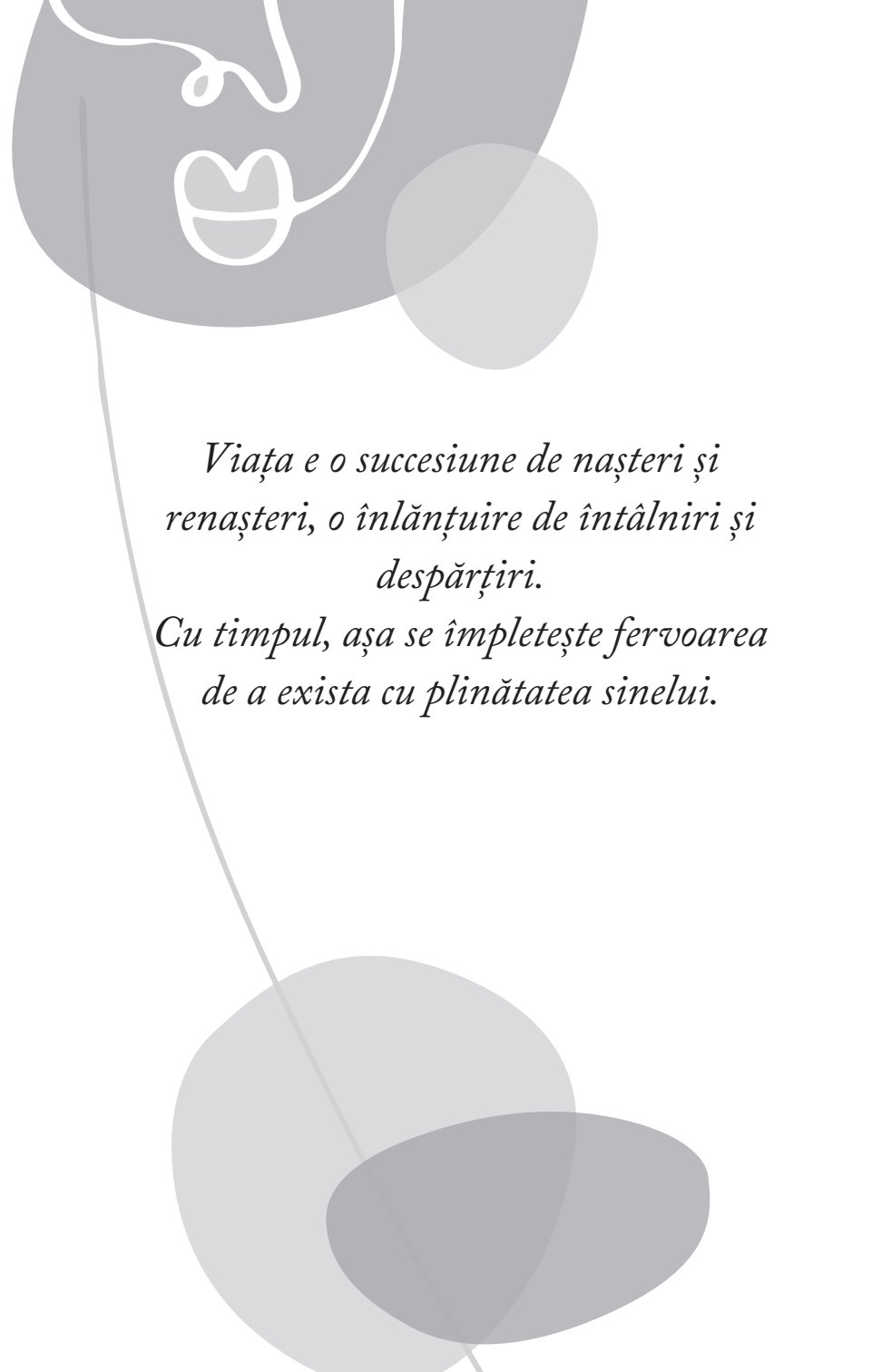
Câteva căi posibile de a trăi în prezent
și de a redescoperi bucuria vieții

Traducere din limba franceză:

Anca-Claudia Bunea



EDITURA  HERALD
București



*Viata e o succesiune de nașteri și
renașteri, o înlănțuire de întâlniri și
despărțiri.*

*Cu timpul, așa se împletește fervoarea
de a exista cu plinătatea sinelui.*



Cuprins

Prefață de Valeria Salomé	13
Cuvânt-înainte	15
O VIAȚĂ PLINĂ DE VIAȚĂ	17
Câteva căi posibile de a trăi în prezent	19
Ce m-a învățat viața	21
Ființialitatea, o calitate a vieții	25
Să dăm Vieții mai multă viață, iar și iar	28
Mireasma pământului	30
Suflarea Vieții	32
Culorile Vieții	34
„A lua drumul pădurii”	36
Presiunile imperative ale Vieții	39
Viața ne este străbătută în permanență de crize	41
Cât de frumoasă este viața!	44
Metamorfoze vitale	46



COPILĂRIILE 47

Un copil 49

Un copil vine pe lume! 51

Un copil rămâne și trăiește
multă vreme în noi! 55

Să ne ascultăm copiii înseamnă
să ne ascultăm copilăriile 58

Sănătatea copiilor este strâns
legată de plăcerile pe care le
culeg din viața de zi cu zi 64

Ce ar fi dacă am înceta
să ne *infantilizăm* copiii? 67

De ce se îmbufnează și se
î închid în ei unii copii? 71

Nu este ușor să fii copilul preferat! 75

Copiii din zilele noastre 78

Necesitatea de a pune
în cuvinte, nașterea unui limbaj 80

ÎNTÂLNIREA CU SINE ȘI ASCULTAREA DE SINE 83

A-ți fi loial ție însuși 85

A trăi în armonie cu tine însuși 88

Negativismul... costă! 91

Uneori ajung să disper... 95

Curajul de a fi tu 98



În căutarea adevărului	100
Vremea din lăuntrul nostru	104
A avea curajul de a spune <i>nu</i> și a ști să spui <i>nu</i>	107
Construirea încrederii în sine	111
A privi un chip	115
Învăț să fiu zen	118
Calea de mijloc	121
Pseudo-generozitatea sau falșii generoși	123
Așteptarea	125
Impactul cuvintelor și al faptelor noastre	128
Puncte de focalizare, de fixare sau de cristalizare	131
Sabotorii fericirii	134
Cercul vicios al autosabotării	136
Credulitatea	139
În așteptarea fericirii	142
Cum să facem față neobișnuitului, extraordinarului	145
Învăț	148
Să ne dăm voie să îmbătrânim fără grabă	150
A comunica și, mai ales, a avea curajul de a se spune pe sine	153



„Sunt nevoit/ă să..., trebuie să..., am nevoie să...”	155
Să ne eliberăm de atitudinea de supunere	158
A identifica distanța potrivită	160
Cugetări și repere pentru a ne păstra demnitatea	163
Există oare răni ce nu se vindecă?	165
Să comunicăm conștient	168
Răspântiile necesare ale vieții noastre	171
Tracul	175
Despre coeficientul relațional	179
CELĂLALT ȘI CEILALȚI	185
Celălalt	187
Cum gestionăm mesajele pozitive sau negative pe care le primim?	189
Există și prietenii toxice	192
Cel mai bine ar fi să-i identificăm pe cei care știu cum să ne rănească, dar susțin că o fac spre binele nostru!	195
Plăcerea de a oferi plăcere	197



Compasiunea, acest
sentiment dificil! 200

Conviețuirea 202

Oare ne-am pierdut
„antenele sociale”? 205

Să fim solidari 208

TRAIUL ÎN DOI, ARMONIE SAU DEZACORD 211

A fi împreună 213

Femei și bărbați, haideți să
îndrăznim să comunicăm! 216

Importanța legăturii, conexiunii 225

Hoții de timp 229

Despoții relaționali 232

Dincolo de iertare 235

Trăim în aceeași lume? 241

Există întâlniri magice 245

Visuri împărtășite 248

CALE. EVOLUȚIE. SCHIMBARE 251

Nevoia de a spera,
nevoia de a visa 253

Furoarea lumii față în față
cu feroarea de a fi 257

Câteva încercări de
gestionat zi de zi 259



Schimbarea înseamnă să
îndrăznești să te aduci pe
lume în fiecare zi 262

Angajamente și alegeri de viață 265

Învățați să faceți o distincție clară
între nevoi și dorințe! 268

Suntem mult prea des prădători,
cu excepția cazurilor în care... 279

Unele vieți sunt extraordinare 283

Pentru a depăși un haos care se
prefigurează, pentru a continua
să existăm... 286

ASPIRAȚII. PROIECTE. UTOPII 289

Și se trezește brusc Viața vie 291

Tentația febrilă a fericirii 294

Să fim deschiși
ca să primim pacea 299

Cred că există lecții sacre 303

Printre picăturile de ploaie să
întrezărim lumina dansând 305

De unde vin visele? 307

Nu există cadou mai frumos
decât acela de a oferi timp 310

Care este visul vieții voastre? 313

De la fervoarea de a trăi la
fervoarea de a exista 316

Prefață



de Valeria Salomé

Cu o emoție deosebită, vă invit să ne strecurăm împreună în paginile acestei cărți. Este o adevărată frescă, una colorată de imagini dragi lui Jacques Salomé: copilăria și copiii, intimitatea și trăirile de sine, întâlnirea cu celălalt și călătoria conjugală, evoluția umană și realizarea proiectelor visate și, mai presus de toate, capacitatea sa veșnică de a se bucura de viață.

Cartea de față este una dintre preferatele sale. Poate pentru că a conceput-o în pragul târziu al vieții, după o lungă experiență existențială... Poate pentru că se afla la o răscruce importantă a carierei sale profesionale, animat de această flacără permanentă de a transmite și celorlalți din pasiunea sa pentru relațiile umane... Poate pentru că trăia viața ca un etern îndrăgostit... Este cartea pe care o dăruiește celor pe care îi admiră, cartea pe care o citează în conferințele sale cel mai des. L-am văzut exaltat de bucurie la publicarea ei, ca un copil care și-a împlinit visul drag.

Vă împărtășesc fericirea pe care am trăit-o când am fost aleasă ca primă cititoare a acestui manuscris. Un cadou inestimabil prin încrederea acordată și un cadou prețios prin consistența sa. Am regăsit aici trăiri personale intense, așezate cu gingășie, observații pertinente din cotidianul nostru, al fiecăruia, destăinuite cu respect, mărturisiri autentice oferite cu încredere de cei care l-au însoțit în această imensă aventură a relațiilor umane. Am apreciat atât limpezimea ideilor sale, cât și tandrețea cu care ne însoțește în profunzimile ființei umane. A fost pentru mine o incursiune în propriul sine, ce

m-a determinat să îmbrățișez o nouă sferă profesională, cea a psihologiei și a relațiilor umane.

Există desigur pentru fiecare persoană o motivare serioasă, esențială ce conduce spre o deschidere de sine. Dar cred cu ardoare că un eveniment deosebit, o întâlnire fundamentală din viața noastră ne dau un imbold, ne schimbă itinerarul logic al existenței, pentru a ne simți guvernați de o motivare supusă unor legitime impulsuri interioare, dar și exterioare. Întâlnirea cu scrierile lui Jacques Salomé a rezonat în mine ca un elogiu edificator, creator și încurajator de a-mi asuma viața ca o identitate proprie, deosebită și diferită, nuanțată de mutațiile existenței.

Vă invit și pe dumneavoastră să vă lăsați ghidați de sensibilitatea scrierilor sale, pentru a vă cunoaște mai bine, pentru a vă accepta și a vă iubi cu generozitate și respect. Viața, în toată feroarea ei, vă va deveni cel mai îndrăgit prieten.

Valeria Salomé, aprilie 2023

Cuvânt-înainte



Pe parcursul vieții, am avut adesea sentimentul că mă îndrept într-o direcție unică, direcție ce avea să mă conducă cel mai aproape de mine. Uneori, într-un mod cu totul aleatoriu, alteori fiind mai centrat, am mers dintr-o descoperire în alta în ceea ce privește propria existență, și uneori chiar am fost condus spre o mai bună înțelegere a posibilelor sensuri pe care le poate avea viața mea în această lume.

Dintre toate aceste descoperiri cea mai măreață a fost, de bună seamă, cea care mi-a adus revelația faptului că port în mine o frântură, o sămânță de VIAȚĂ. Și că această sămânță avea să constituie sursa esențială a energiilor mele, că era menită să mă revigoreze, să mă stimuleze și să mă propulseze spre diferitele experiențe din care s-a ȳesut pânza existenței mele de copil, de adolescent, de adult și, în prezent, cea de „senior”. „Senior”, termen ce sună mai elegant decât cel de „bătrân”, a fost cules din domeniul afacerilor și caracterizează pe cineva care se bucură de un statut special și care a acumulat competențe, experiență și chiar înțelepciune, toate acele calități ce ne ajută să facem față, într-un mod mai demn, ultimului segment de linie dreaptă, parcursului ultim al vieții. Când am înȳeles cât de prețioasă este această sămânță de VIAȚĂ pentru mine și cât de important este să am grijă de ea și să o ajut să devină și mai frumoasă, am reușit să trec de la „metamorfozele mici la unele mari”, după cum se exprima atât de gingaș o cunoștinȳă.

Prin urmare, am ajuns să înȳeleg și că puteam să-i dau mai multă VIAȚĂ vieții mele, că depindea doar de mine să o las să vibreze în lăuntrul meu și să-i dau voie să radieze în jurul meu și mai departe, dincolo de mine, să o amplific – ori de câte ori acest lucru era posibil.

Printr-o mai bună conștientizare a Vieții din mine mi-a devenit mai limpede că, într-un fel, nu sunt altceva decât rezultatul, aş putea spune chiar produsul greșelilor, al impulsurilor, al îndoielilor mele și al câtorva certitudini mereu relative.

Iată încă un prilej cu care bunica mea ar fi spus că viitorul nostru este doar o bucată din trecutul nostru care a întârziat, un trecut care ne ajunge din urmă. Asta mi-a oferit o acuitate un pic mai mare de a percepe neprevăzutul, mi-a dat îndrăzneală să alunec mai mult în imprevizibil, să surprind clipa și să trăiesc prezentul în toată plinătatea lui.

Cu fiecare privire oferită și primită, în mine pătrundea mai multă lumină, mai multă gingășie, mai multă culoare.

Fiecare inspirație și expirație se amplificau, îmi dădeau mai multă consistență, mă făceau să țin drumul tot mai drept, mă validau pe mine ca ființă vie.

Ori de câte ori împărțeam cu cineva o experiență, urechea mea căpăta mai multă sensibilitate ce îmi permitea să vin în întâmpinarea indicibilului, să aud șoaptele ascunse ale unei emoții, ale unei bucurii, ale unei tristeți sau ale unui cuvânt nerostit.

Ori de câte ori acceptam să surprind mișcările, suflul, fiorul VIEȚII în persoana de lângă mine, venea către mine un singur mesaj, se cufunda în inima mea, apoi îl urmau alte și alte mesaje care mă uimeau prin claritatea lor, ceea ce uneori mă făcea să trec drept clarvăzător sau drept cineva înzestrat cu o mare intuiție, pe când eu eram doar un simplu ascultător.

Am învățat să primesc cu brațele deschise multiplele și infinitele manifestări ale VIEȚII din jurul meu, să las vibrațiile să se apropie cât mai mult de mine și să le relansez ca pe un ecou, adică să le ofer înapoi.

Astăzi știu că VIAȚA este pretutindeni și în tot.

Știu că e posibil să dăm mai multă VIAȚĂ tuturor simțurilor noastre.

Știu că e vital să dăm mai multă VIAȚĂ vieții.

Iată ce înseamnă „fervoarea de a trăi”.

O viață plină de Viață



Câteva căi posibile de a trăi în prezent



De câțiva ani, trăiesc cu impresia că timpul se accelerează în viața mea, iar asta nu-mi mai permite să trăiesc intensitatea clipei în toată plenitudinea ei. Bruiaje, perturbări, o întrepătrundere a atâtor lucruri la care să mă gândesc, pe care să le fac, să le descopăr, să le trăiesc, atâtea lucruri care fac ca prezentul să pară că se comprimă, se încovoie sub propria greutate, lăsându-mă la sfârșitul zilei cu un gust amar, de insatisfacție și uneori de lipsă, fără să identific întotdeauna ce anume îmi lipsește.

Când am început să observ mai atent acest fenomen, am încercat să alerg după timp, dar el alerga mai repede decât mine și nu se lăsa deloc prins!

Apoi am încercat să îl îmblânzesc, să-l astâmpăr și să nu mi-l umplu cu prea multe lucruri de făcut, să nu-l încarc cu proiecte, să nu-l înec cu dorințe imposibile.

Astăzi încerc să respect acest prezent atât de prețios, atât de volatil, atât de imprevizibil.

Am devenit mai vigilant, nemilos chiar cu cei care mă înconjoară, ca să nu mă las deposedat de acest prezent care pare să atragă multă aviditate din partea oamenilor din entourageul meu apropiat și mai îndepărtat. Dar dacă nu vreau să mi se mai fure nici cea mai mică fărâmbă de viață vibrantă sădită în orice clipă, aceeași vigilență mi-o datorez și mine însumi.

Vigilența începe dis-de-dimineață, chiar înainte de a deschide ochii: sunt prezent în acest moment, între vis și veghe, între somn și realitate? Sunt eu chiar acolo unde sunt? Ține

de mine să mă alătur respirației mele, să-mi ascult corpul, să intru pe deplin în realitate.

Vigilența continuă imediat ce mă ridic din pat: sunt aici sau mintea-mi cutreieră deja prin alte locuri, am început să alerg după timp?

Mă pot privi binevoitor în oglindă, îmi pot privi chipul, corpul, mă pot privi cu totul? Pentru că astăzi voi trăi cu toate aceste părți din mine.

Pot să nu las pe mâine ce pot face astăzi? Fiindcă ceea ce ne obosește și ne perturbă prezentul este acumularea tuturor lucrurilor pe care nu le-am făcut, a tuturor acelor lucruri care ne rămân de făcut!

Am învățat să mă protejez suficient de nocivitatea apelurilor telefonice ce se insinuează în orice moment în viața mea distrăgându-mi atenția de la ce fac sau ce gândesc?

Îmi place să nu îmi aglomerez mintea cu fraze precum: „Ah, trebuie să mă gândesc la...” sau: „Să nu uit să...”? Dacă folosesc un carnețel în care îmi notez lista cu sarcinile mele, îmi eliberez mintea de povara acestor gânduri.

Am reușit să mă descătușez din lanțurile resentimentelor, acuzațiilor sau reproșurilor, care îmi pot sabota deschiderea către imprevizibil?

Sunt oare prezent, prin felul în care ascult, privesc sau mă fac util, fără a mă lăsa perturbat de reminiscențele dureroase ale trecutului sau de anticiparea mai mult sau mai puțin chinuitoare a viitorului?

Și, indiferent dacă celor din jur le poate părea puțin cam egocentric sau narcisic, dacă pot răspunde cu „Da” la aceste întrebări, atunci înseamnă că știu să trăiesc în prezent, ceea ce îmi va face mie bine.

Ce m-a învățat viața



Ce mă învață viața zi de zi, clipă de clipă, și ce m-a învățat până acum viața, mai ales în amurgul existenței mele, este să nu o las să treacă pe lângă mine, căci este mult prea scurtă. Știu că viața mea este prețioasă, unică, și că este vital să nu risipesc sau să nu tratez cu brutalitate timpul în care sămânța de viață sălășluiește în mine.

Viața mea mi-a lansat cu răbdare și tenacitate invitația de a o trăi din plin.

Aceeași invitație vi-o fac eu vouă, tuturor: trăiți-vă viața din plinătatea prezentului, nu vă închideți și nu rămâneți blocați în nostalgia trecutului, nu vă refugiați în fanteziile unui viitor care este ipotetic. Trăiți fiind conștienți de faptul că este posibil să întipăriți orice frântură de viață în eternitatea unei clipe.

Una dintre cele mai frumoase lecții pe care mi le-a dezvoltat existența este că sunt capabil nu doar să dau viață (sunt tatăl a cinci copii), dar și să intensific viața, hrănind-o cu energie și cu mesaje pozitive, că este posibil să amplific viața din jurul meu oferind din tot ceea ce este posibil și ține de mine¹ și respectându-mi totuși limitele. Existența m-a învățat că o pot înfrumuseța dăruindu-i la rândul meu frumusețe, că o pot fie alina – căutând compania unor oameni care sunt în pace cu ei înșiși – fie stimula, înconjurându-mă de obiecte armonioase, dar, mai presus de toate, că o pot revitaliza, prin curajul de a

¹ În original, fr. *en offrant mes possibles*, acest *mes possibles* („posibilul care ține de mine”, „posibilitățile mele”) este un concept pe care autorul îl folosește adesea în cărțile sale, făcând referire la spațiul necreat al posibilului pe care orice om îl poate conștientiza cu încredere ca deschidere a vieții. Acest *posibil* este întotdeauna completat paradoxal de *limitele* personale. (N. red.)

descoperi că în spatele oricărei frici se află o dorință care se vrea auzită.

Am învățat că viața este o succesiune de nașteri, iar toate aceste nașteri sunt adevărate miracole. Sunt uluit și tind să reacționez când îi aud pe oameni în jurul meu spunând că viața este grea sau nedreaptă, că nu este deloc plăcută sau chiar că e groaznică pentru unii! Fiica mea cea mare, care este biolog, mi-a spus într-o zi, cu entuziasmul ei debordant: „Știi, tată, pentru ca eu să-ți pot vorbi și ca tu să mă poți asculta, presupune ca miliarde de conexiuni să aibă loc concomitent și în tine, și în mine, altminteri, în lipsa chiar și a celei mai mici informații biochimice necesare, nu se va putea crea nicio legătură între noi, am fi doi străini! Viața este un miracol permanent, ar trebui să ne așezăm în genunchi și să mulțumim pentru acest cadou în fiecare dimineață!”

Viața m-a învățat că merită respectată, prin asta se înțelege să nu facem rău, să nu pervertim niciuna dintre manifestările ei din afara noastră, întruchipările sale sau prezența sa în lăuntru nostru.

Am învățat că, prin natura lor, organismele vii de pe această planetă secretă deșeuri și, prin urmare, dacă o relație este vie, oricât de minunată ar fi ea, va produce reziduuri. Nu este de dorit ca acestea să se acumuleze, așa că sunteți invitați să le evacuați, să vă eliberați de ele.

Viața m-a învățat că este generoasă, binevoitoare, nepuizabilă în cele mai diverse forme de manifestare. În orice situație, chiar și când cineva ni se pare, în primă instanță, cel mai înspăimântător și groaznic om, există acolo posibilitatea încolțirii unui germen al schimbării sau al unei renașteri.

Viața m-a învățat că poate fi onorată și prin experiențe magice, precum întâlnirile romantice sau momentele de tandrețe. În dragostea împărtășită, când există sentimente de reciprocitate, viața atinge plenitudinea savorii ei, ca o explozie de arome, și se arată în toată desăvârșirea ei.

Viața m-a învățat să fiu smerit, atunci când am descoperit că nu am nicio putere asupra sentimentelor mele, dar nici asupra sentimentelor celuiilalt, că nu-i pot dicta nimic dorinței mele la fel cum nu-i pot dicta nici dorinței celuiilalt.

Viața mi-a oferit și darul de a mă bucura de clipe de sănătate și de momente de bine cu mine, astfel încât să nu ajung să mă adâncesc în disperare și depresie.

Și, vă spun cu toată inima, viața m-a ajutat să înțeleg că se pot crea relații mai vii și mai sănătoase, printr-un demers coerent, precum Metoda ESPERE¹, o abordare ce le permite tuturor să se conecteze cu ce este mai bun din ei, dar și cu tot ce este mai bun din celălalt.

Viața mea deopotrivă înflăcărată și statornică m-a însoțit astfel pe cale în toți acești ani, și recunoștința pe care o simt față de ea este infinită.

¹ Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională în școli: abordare metodologică pentru o educație ce promovează comunicarea relațională sau comunicarea nonviolentă – acest proiect datează din 1997, a fost propus de către autor și se dorește a fi introdus în programa școlară, spre beneficiul elevilor și al profesorilor.

În căutarea adevărului



Partea grea când cauți adevărul este că uneori îl găsești... și îl poți descoperi în situații în care nu îți dorești neapărat să fi dat peste el.

„Când mi-am întrebât partenera de viață ce anume nu mai mergea între noi de ceva vreme, dacă o rănisem prin ceva ce făcusem sau nu făcusem, mi-a mărturisit că intrase într-o altă relație, care ocupa tot mai mult loc în inima ei. O relație care îi aducea multă confuzie în legătură cu sentimentele ei pentru mine. Încă mă mai întreb dacă nu ar fi fost mai bine să nu știu, pentru că m-a pus în fața unei decizii pe care nu eram pregătit să o iau: să aleg să-i redau libertatea, să îi fac loc celuiilalt, să mă retrag. Și chiar și în ziua de azi mă întreb dacă nu ar fi trebuit să lupt, să fiu prezent în viața ei, să continui să-i spun cât de importantă era pentru mine.”



Uneori, a spune adevărul, atunci când pretinzi că îl deții, înseamnă a-ți asuma riscul de a nu fi auzit și de a fi chiar respins. Nu vor fi contestate detaliile pe care le dezvălui, însăși persoana ta va fi contestată și te vei trezi copleșit de reproșuri, critici sau chiar acuzații...

„Când am vrut să-mi exprim, într-o scrisoare adresată tatălui meu, angoasa și durerea pe care le simțisem din cauza felului incestuos în care mă atinsese în copilărie, la 11 ani, mama a intrat în posesia scrisorii și m-a acuzat că nu-mi iubesc tatăl, că vreau să-l îmbolnăvesc! Mi-a interzis în mod agresiv să aduc în discuție «toate minciunile astea, toate aceste născociri plătuite de terapeutul meu, un escroc care ar trebui închis». Să descopere un asemenea adevăr legat de soțul ei era inacceptabil pentru ea!”



„Când am căutat să înțeleg de ce șeful meu direct o hărțuia cu atâta îndârjire pe una dintre colaboratoarele sale, am fost chiar eu acuzată că încerc să subminez moralul colegilor, că destabilizez departamentul și că risc să pătez imaginea companiei dacă toate astea ar fi ajuns la urechile altora din afara companiei!”

„O mulțime de semne ar fi trebuit să-mi dea de gândit, semne venite de la el sau chiar de la vecini, și totuși, de fiecare dată le-am interpretat într-un mod care venea să confirme faptul că refuzam să văd adevărul. Doi ani mai târziu aveam să află că femeia pe care soțul meu mi-o prezentase ca fiind verișoara și colaboratoarea lui ocazională era, de fapt, amanta lui, ceea ce m-a lovit ca un trăsnet. Dar cu siguranță eram pregătită pentru această descoperire, întrucât am luat decizia să-l părăsesc în doar câteva zile. Ceea ce mai demult nu aș fi putut face dacă ajungeam să află!”

„La 5 ani după ce m-am lăsat de fumat m-am apucat din nou, chiar în ziua în care femeia pe care o întâlnisem cu câteva luni înainte mi-a spus că vrea să locuiască cu mine. Nu mă simțeam pregătit, dar nu am îndrăznit să-i spun. La ceva timp după ce s-a mutat la mine, am început să am probleme sexuale. Încă sunt în punctul ăla, tot nu mi-am asumat riscul să-i spun că să trăim împreună nu este chiar alegerea bună pentru mine în acest moment. Nu știu cum să-i spun adevărul meu...”

Când bunica îmi spunea: „Nu există un surd mai mare decât acela care aude”, cred că se referea la această dificultate specifică nouă de a nu vrea (de a nu putea) să auzim ceva ce ar putea constitui o provocare pentru atașamentele, credințele sau angajamentele noastre. Trăirea intimă este un adevăr personal care poate intra uneori în contradicție cu comportamentele, atitudinile pe care le afișăm sau cu alegerile de viață pe care le facem.