

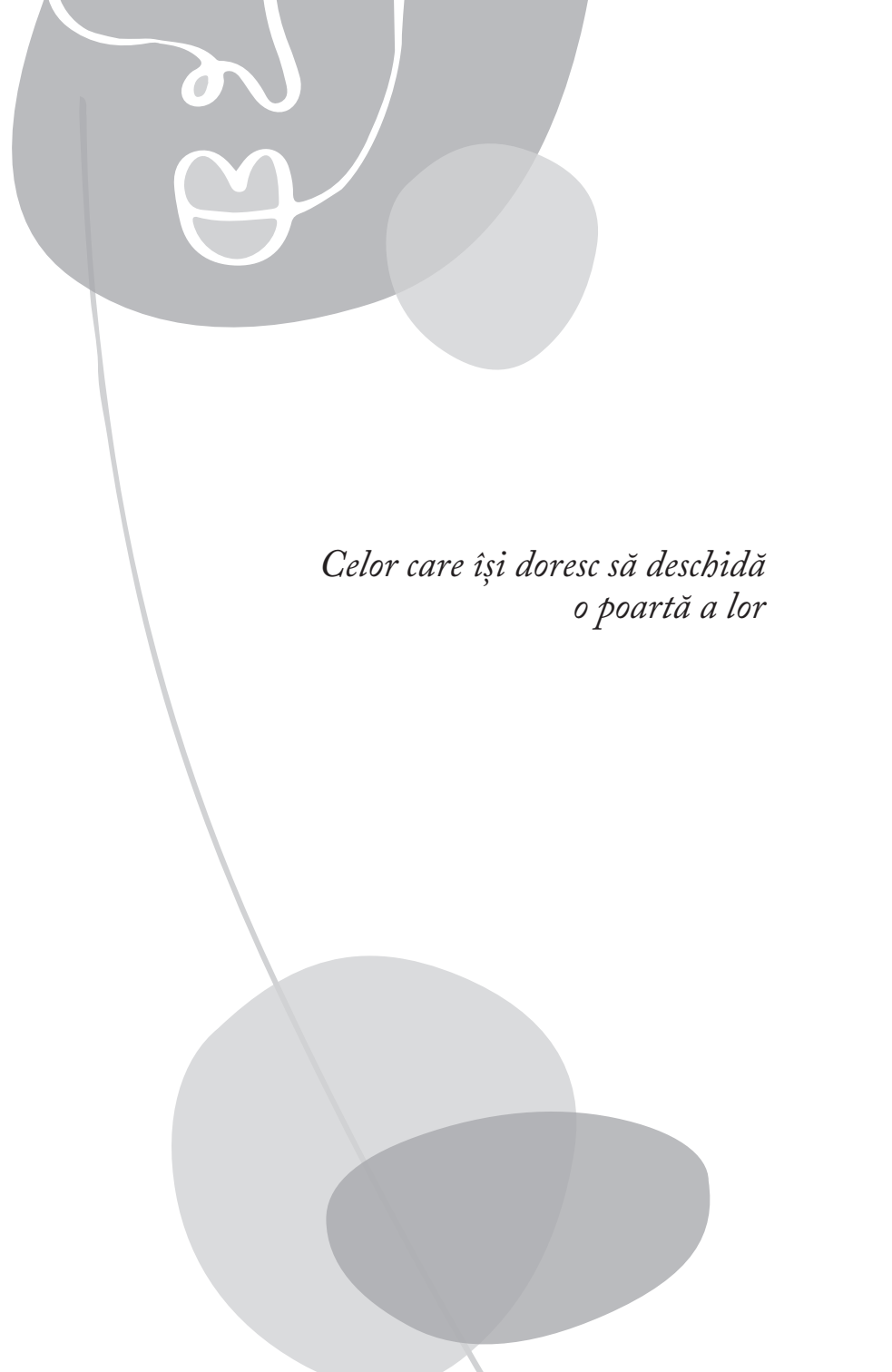
VALERIA & JACQUES SALOMÉ

SIMBOLIZAREA ȘI ACTELE SIMBOLICE

O cale și un instrument de comunicare,
dezvoltare și reconstrucție a sinelui

Traducere din limba franceză:
Gabriel Doru Avram

EDITURA  HERALD
București



*Celor care își doresc să deschidă
o poartă a lor*

Cuprins



Prefață , de Valeria Salomé	11
Cuvânt înainte , de Jacques Salomé	15
Introducere	19
I. SIMBOLIZAREA	24
Simbolizarea ca limbaj	27
Să deschidem o cale a posibilului pentru toate resursele noastre interioare	27
Să accedem la propria noastră autonomie printr-o mai bună defnire a sinelui	31
Să ne reamintim trecutul pentru a înțelege mai bine sensul profund al propriei povești	35
Să practicăm vizualizarea pentru a clarifica o situație	37
Simbolizarea permite fiecăruia să fie agentul propriei sale schimbări	40
Să facem diferența între un demers de simbolizare și punerea în act	46



Reprezentările simbolice ca suport al responsabilizării	49
Restituirea unui mesaj negativ, a unei violențe verbale, morale sau fizice	49
A primi înapoi un mesaj negativ, o violență verbală, morală sau fizică	51
A încheia o situație neîncheiată	52
A îngriji un sentiment	55
Să înțelegem bolile ca limbaje simbolice sau metaforice	58
II. DESPRE LIMBAJELE SIMBOLICE LA COPII	64
Câteva ilustrări cotidiene	69
Practica medierii simbolice	73
Simbolizarea în viața de familie și la școală	74
Actele simbolice în viața socială	80
Limbajele infra-verbale ca interpretare simbolică	89



III. SIMBOLISTICA POVEȘTILOR	98
Să cultivăm comunicarea	103
Să oferim îngrijri relaționale	107
A crește din interior	111
O poveste despre lumea poveștilor	117
De unde au apărut poveștile?	117
Cum pot exista poveștile fără cuvinte?	118
Sunt toate poveștile fericite?	118
Cum supraviețuiesc poveștile?	119
Care este scopul tuturor acestor povești?	120
Cui se adresează poveștile?	121
Unde pot fi întâlnite poveștile?	121
Cum să întâmpinăm poveștile?	122



Există eroi în lumea poveștilor? 122

Dacă ar trebui să va integrați
în această lume a poveștilor,
unde ați locui? 123

ÎN FOCUL POVEȘTILOR 124

Povestea Mylenei,
broșcuța zâmbitoare 127

Povestea lui Roșcățel, puiul
de vulpe care se confrunta
cu prima sa durere 131

Povestea bătrânului
urs grizzly în căutarea
originilor sale 135

Povestea limbajului ne-spus
la ratonii spălăcioși 139

Poveste pentru Madeleine,
furnicuța sânguincioasă 143

Povestea tinerei antilope
care a descoperit sindomul
bolii din dragoste 147



Povestea micuței albine care nu dorea să-și mai hrănească trupul	151
Povestea vidrei curajoase care și-a asumat o misiune secretă	155
Povestea fluturașului care căuta fără încetare esențialul	159
Povestea Lunii și a Soarelui	161
Povestea stropitorului de tandrețe	165
MULȚUMIRI	168
Postfață , de psih. Daniela Nicoleta Dumitrescu	169

Prefață



de Valeria Salomé

Universul simbolurilor face parte integrantă din viața noastră. Evoluția umanității este un curent fluctuant în care se întrepătrund continuu o infinitate de forțe aflate în conflict. Forțe abstracte, lipsite de formă la prima vedere, dar cărora fiecare dintre noi le conferă o formă, o consistență, un nume, în funcție de percepțiile proprii ale momentului respectiv. Percepții minunate, simțuri mai rar expuse, dar care ne leagă de un anumit divin: inspirația, imaginația, intuiția simbolică, inspirația creatoare și conștiința universală. Acest ansamblu de forțe, actualizat în fiecare etapă a devenirii noastre, constituie de fapt istoria noastră, povestea noastră a fiecăruia.

Invitația de a scrie în limba română prefața propriei cărți apărută în limba franceză este un semn al acestui univers. Reprezintă un act simbolic deosebit, căci îmi permite să mă re-unesc și să mă re-cunosc în integritatea identității mele prin osmoza perfectă a celor două orizonturi părintești.

Această carte are o valoare inestimabilă pentru mine. Ea reflectă lumina unui parcurs de viață ce-mi este drag. Din punct de vedere simbolic, cartea este o adevărată poveste, poate cea mai frumoasă poveste care mi s-a întâmplat...

...Înfiripată din colaborarea unei munci pasionante alături de soțul meu, psihosociologul Jacques Salomé, este prima mea carte publicată. Un cadou deosebit primit din partea sa când, entuziasat și încrezător, mi-a propus să particip la această aventură editorială: studiul simbolurilor și influența lor asupra intelectului nostru uman.

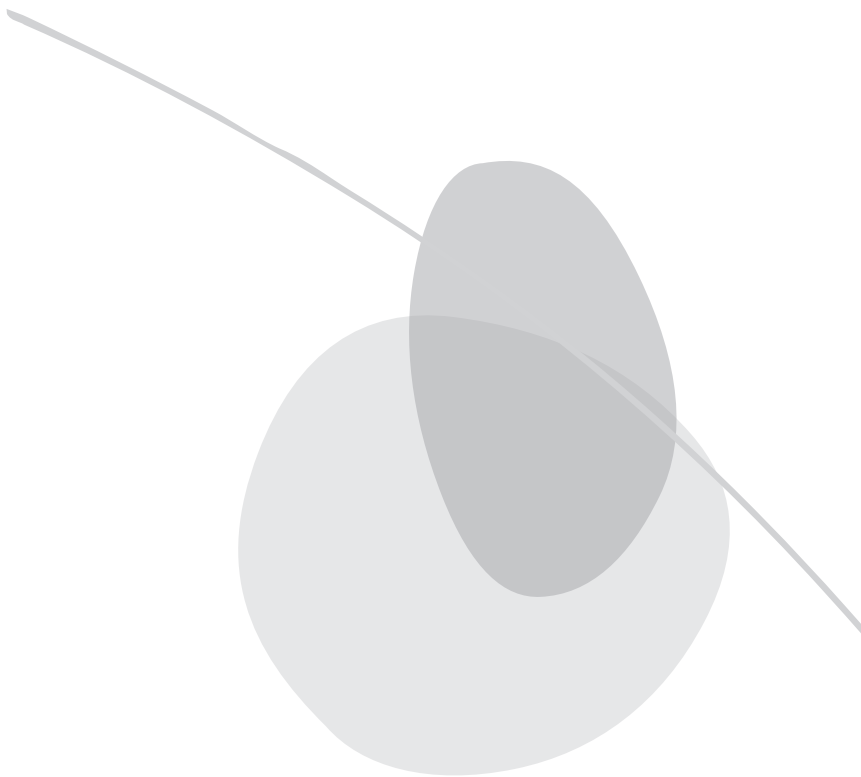
...Traversată de exemple diverse, cartea vorbește despre schimbare, despre sens, despre „trăiri de sine” și cărări de viață reechilibrate datorită unor poziționări curajoase. Vorbește cu un accent de libertate și creativitate despre demersuri simbolice pe care fiecare dintre noi poate să le încerce. Vorbește despre un univers imaginar, care transpus în realitate, văzut concret și utilizat în mod practic, ne conferă bucuria interioară a renașterii la viață. O re-naștere în ceea ce mă privește, acum când ea „vorbește” limba mea maternă.

...Bazată pe mărturisiri adevărate, analizate cu respect și transpuse cu o oarecare poezie în lumea poveștilor, cartea a cucerit un public larg. Este începutul unui parcurs destul de lung, căci este prelungită în timp prin republicarea ei în formatul de *carte de buzunar* în limba franceză (și îmi aduc aminte că și în România exista cândva colecția Biblioteca pentru toți) ceea ce îi conferă o viață mai lungă. Publicarea ei pe meleagurile dragi românești, aici unde viața mea s-a înfiripat și s-a hrănit spiritual, această poveste capătă o dimensiune simbolică mult mai profundă și devine reală.

Vă invit să o acceptați la rândul dumneavoastră, ca un cadou pe care vi-l dăruiesc pentru a vă descoperi resursele interioare, pentru a îndrăzni să vă eliberați de

un trecut apăsător, pentru a vă îndepărta de persoane care vă domină, pentru a învăța să vă ascultați freacămul corpului și al inimii, și să vă acceptați în frumusețea pură a sufletului.

Valeria Salomé, decembrie 2021



Cuvânt înainte



„Nu secretele sunt ținute în spatele ușilor închise. Doar intimitatea poate fi ascunsă și protejată de priviri și de ispite. Iar o ușă se deschide prin simpla invitație de a face o împărtășire, prin invitația la o posibilă amplificare a unui schimb de păreri în contextul întâlnirilor de celebrare.”

Cu câțiva ani în urmă, pana mea împărtășea cu voi un anume „curaj de a fi noi înșine”¹. Volumul amintit propunea explorarea profundă a ceea ce rezidă în noi pentru a renaște în cea mai bună variantă a sinelui nostru și pentru a ne deschide către ceea ce are mai bun celălalt de oferit... tocmai punându-ne în comun resursele interioare. Cartea reprezenta rezultatul descoperirilor făcute în propriul drum de viață, descoperiri care mi-au permis în același timp să mă identific ca individ unic, dar și să mă asociez acestui univers de bărbați și femei printr-o comunicare umană *mult mai* relațională: „O bună perioadă din viața mea nu mi-am găsit cuvintele pentru... a mă

¹ Jacques Salomé, *Le Courage d'être soi. Réflexions sur l'art de communiquer en conscience*, carte și CD audio, Les Éditions du Relié, 2014.

comunica. Nici nu știam că ele există, că erau disponibile, că sunt la îndemâna mea. Trăiam cu ignoranța că nu le-aș fi putut folosi pentru mine însumi...”

Astăzi, în tăcerea pe care boala mi-o impune, știu că acele cuvinte există, că sunt acolo pentru mine și că eu sunt singurul care le aude.¹

Dincolo de aceste cuvinte care marchează incertitudinea și mirarea de a fi, vă invit – cu acest volum, care vă oferă și câteva povestiri – să continuăm descoperirea de sine prin **deschiderea** oferită de **simbolizare**: o deschidere nu doar către abisurile ființei noastre, ci și către misteriosul tărâm al inconștientului care ne călăuzește comportamentul; o deschidere spre a ne dinamiza valorile, spre a consolida o etică interioară în jurul respectului de sine, în jurul respectului față de celălalt, în jurul responsabilității și dragostei. Căci în această deschidere există posibilitatea unei extinderi, posibilitatea unui timp prelungit pentru interogările și descoperirile noastre intime, posibilitatea de a depăși potențialele capcane ale unei culturi a Eului atât de în vogă astăzi. Este necesar în același timp să mergem mai departe, către o cultură a relației, a solidarității, a unei ecologii relaționale pline de viață², înscrisă în viața noastră de zi cu zi.

¹ În 2014, autorul a suferit un grav accident vascular cerebral care l-a adus în imposibilitatea de a mai vorbi. În ciuda problemelor de sănătate, Jacques Salomé este în continuare activ în viața culturală și participă alături de soția sa, Valeria Bollud-Salomé, la evenimente legate de Metoda ESPERE® și lansări de carte atât pentru cărțile autorului, cât și pentru titlurile semnate împreună. (*N. red.*)

² Metoda ESPERE® – acronim pentru Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială/ Educațională. (*N. red.*)

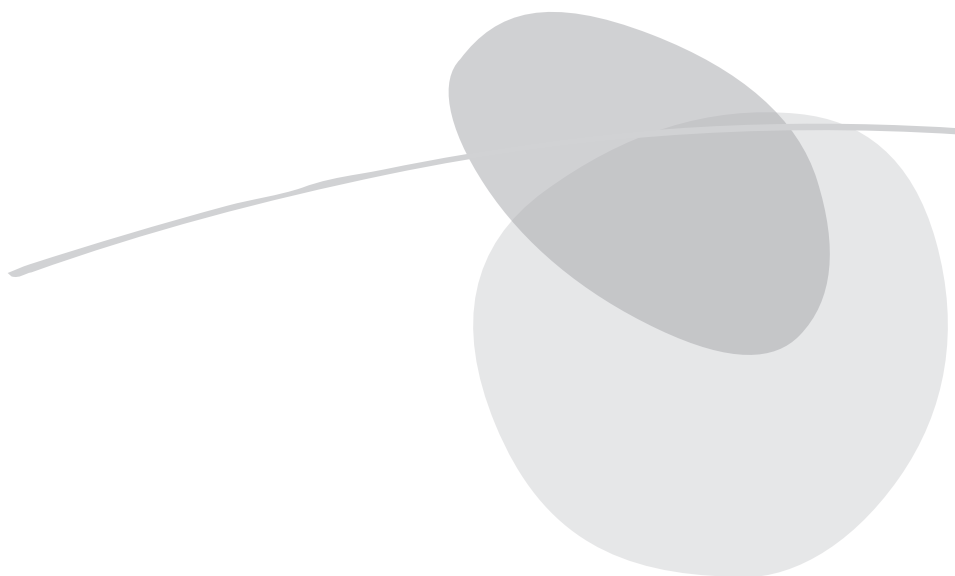
Cu fiecare simbol ales, spiritului nostru i se oferă o lumină strălucitoare.

Cu fiecare act simbolic întreprins, un orizont nou se deschide parcursului nostru existențial.

Descrierea practicilor implicate în actele simbolice – și în mod special lecturarea povestirilor care dezvăluie lumea ascunsă și atât de intensă a copilului nostru interior – ne poate conduce către libertatea de a fi. O libertate care ni se dezvăluie ca fiind un element esențial pentru o viață conștientă, un element esențial în construirea propriului destin.

Fiecare dintre noi este autorul propriei sale Existențe.

Jacques Salomé



Introducere



„Orice individ are nevoie să trăiască o revoluție, o fragmentare interioară, să răstoarne ordinea existentă și să cunoască alta nouă, fără a forța lucrurile în ceea ce îi privește pe apropiații săi... Reflectarea la propriul sine, reîntoarcerea individului la fundamentele naturii umane, la ființa sa profundă, la destinul ei individual și social, iată modalitatea de a lucra contra orbirii care domnește la ora actuală.”

– Carl Gustav Jung

Cuvintele, după cum se știe, sunt indispensabile pentru a numi, sunt importante pentru a identifica și sunt necesare pentru a comunica, dar rămân insuficiente pentru a construi relații vii și durabile în timp. Comunicarea poate, de asemenea, să se bazeze pe o mulțime de **limbaje non-verbale** sau infra-verbale, care nu folosesc cuvintele, semnele sau suporturile obișnuite de comunicare. Aceste limbaje parcurg distanțe clare, traversează spațiul și timpul, vin către noi în orice moment și se manifestă prin intermediul unor senzații, emoții, vise, prin intermediul unor momente de conștientizare. Ele sunt cu adevărat de ordin

vibratoriu, mereu în căutarea unei rezonanțe, a unui acord sau a unei materializări din partea celui care le primește.

La toate acestea putem adăuga manifestarea simbolurilor, care pot constitui unul dintre mediatorii cei mai puternici în relațiile noastre cu ceilalți oameni și cu mediul înconjurător, dar și cu partea nespusă a ființei noastre. Simbolizarea¹ este, înainte de toate, o experiență personală a interiorizării, care ne deschide calea spre creativitate și eliberare, căci ea se trăiește pornind din centrul ființei noastre, din acel spațiu al alegerii, al responsabilității, care ne permite o ascultare prezentă a sinelui nostru, o atitudine de primire și de luare în stăpânire a ceea ce trece prin noi. Reprezentarea prin simboluri ne invită să ne recentrăm, favorizează o ancorare a noastră în ceva, ne oferă deschideri către o re poziționare a vieții. Într-un fel, simbolizarea este un liant de conectare și unificare a două tipuri de referințe, două abordări ale aceluiași fenomen: simbolizarea este un limbaj punte între **realitate** (evenimentele și experiențele exterioare) și **real** (trăirile interioare, experiența internă).

În orice schimb comunicațional ne putem exprima în trei registre și pe trei niveluri total diferite, dar interdependente:

- **Limbajul realist**, concret, pragmatic;
- **Limbajul imaginar**, care ne transmite emoțiile și trăirile;

¹ Simbolizarea este unul dintre instrumentele Metodei ESPERE® – metodă creată de Jacques Salomé prin care anumite comportamente, emoții, senzații sunt simbolizate printr-un obiect sau printr-un desen necesar unor demersuri terapeutice ulterioare. (*N. red. spec.*)

- **Limbajul simbolic**, care, prin asocieri libere, prin ecurile pe care le are în memoria noastră, ne leagă de rădăcinile profunde, de ceilalți oameni, de planetă, de divinitate...

În cartea de față, ne vom apleca asupra limbajului simbolic, folosit încă din timpuri străvechi în cultura oricărui popor, a oricărei civilizații. Așa-numitele culturi „primitive” au pus în practică relații simbolice, inventând acțiuni specifice destinate inițierii în diverse experiențe, vindecării, pregătirii pentru diverse schimbări sau pentru luarea deciziilor, modelând, desenând sau sculptând obiecte care vor căpăta un anumit sens în viața fiecăruia, în împărtășirile cotidiene cu ceilalți, în relația cu natura și universul, în dialogul cu invizibilul și cu divinitatea. Cu toate acestea, pentru cei din afara acestor culturi, actele simbolice pot părea total iraționale. Așa se face că astăzi trăim, zi și noapte, prin gesturile, visele, acțiunile și modalitățile noastre de exprimare într-o lume de simboluri a căror semnificație ne scapă. Doar creativitatea și imaginația ne permit să ieșim din cadrele fixe, pentru a ne descoperi și a ne înălța către posibilitățile noastre existențiale. Totul pentru a construi împreună o ecologie relațională.

În această carte vă ofer deci o abordare a demersului simbolic ce favorizează comunicarea cu sine și cu ceilalți. Pentru început, va fi prezentată practica simbolizării în contextul vieții adulte, ilustrând-o cu câteva mărturii concrete. Plecând de la exemplele trăite, atenția noastră se va îndrepta apoi asupra impactului pe care reprezentarea simbolică îl are în universul copiilor noștri, cu câteva comentarii asupra posibilităților și limitelor acestei prac-

tici. La sfârșit, vom vedea ce putere dinamizantă și eliberatoare au poveștile, în materie de simbolizare, și vom propune lecturarea câtorva povești inspirate de situații reale. Prin intermediul unei povestiri putem da sens oricărui lucru rămas suspendat într-o stare de neterminat, incomplet sau ne-spus.

Practicarea reprezentării simbolice este un instrument cu adevărat util pentru comunicare cu sine în modul cel mai autentic, permițând deschiderea unor căi care să ne conducă spre integrarea ființei în relațiile cu cei din jurul nostru. Scopul ultim al abordării simbolice, care este în sine inepuizabilă, este de a propune moduri coerente, repere și jaloane pentru a trăi mai bine. Astfel, de fiecare dată când simbolurile ne vin în ajutor pentru a acționa într-un fel sau altul, apare și posibilitatea unui deznodământ fericit. Posibilitățile ne vor veni spontan în minte. Astfel, ajungem să trăim cu încredere și speranță, cu plăcerea de a exista și de a iubi.

De-a lungul acestor pagini, cei care se simt suficient de provocați de actele simbolice sunt invitați să le integreze în drumul lor de viață.