Jacques Salomé

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

Ș422.487

Curtea veche

CLUJ-NAPOCA CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 422.487

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Seria

Jacques Salomé

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

JACQUES SALOMÉ este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la École Pratique des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile" de la Roussillon-en-Provence, unde predă o bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Université de Lille III. Jacques Salomé dorește să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare care să fie predată 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 Salomé 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 și creează un sistem teoretico-practic, dezvoltând concepte și instrumente proprii. Ia naștere astfel 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 până în prezent peste 40 000 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, Québec, Elveția, Insulele Réunion. 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 atâtea să-ți spun*; *Curajul de a fi tu însuți*; *Mami, tati, mă auziți...*, *Singurătatea în doi nu e pentru noi*, *Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege* — apărute la Curtea Veche Publishing).

Semnează cronici permanente în revistele *Psychologies* (Franța) și *Le Guide Ressources* (Canada); numeroase apariții în presa francofonă (articole cu și despre el, interviuri și cronici ale conferințelor sale): *Nouveaux Clés*, *Madame Figaro*, *Médecine naturelle*, *Présence Magazine*, *La vie*, *La marine*, *Journal de Québec*, *La presse*, *Magazine 7 jours*, *Entrevue*, *Le devoir*, *Phares*, *Mariage*.

JACQUES SALOMÉ

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

646531

Ediția a II-a

Traducere din limba franceză de
CRISTIAN NICOLAE

000004 98299
BCU Iasi

ALE

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2009

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SALOMÉ, JACQUES
Ce-ar fi dacă ne-am inventa propria viață? /
Jacques Salomé ; trad.: Cristian Nicolae. - Ed. a 2-a. - București :
Curtea Veche Publishing, 2009
ISBN 978-973-669-837-8

I. Nicolae, Cristian (trad.)

159.9

26 NOV. 2012

Coperta colecției: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

JACQUES SALOMÉ
Et si nous inventions notre vie?
Copyright © 2006, Les Éditions du Relié.

Tous droits réservés

© Curtea Veche Publishing, 2007
pentru prezenta versiune în lima română

ISBN 978-973-669-837-8

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Lui Jean-Louis Servan-Schreiber,
care, de-a lungul unui întreg deceniu,
a găzduit textele mele
în Psychologies Magazine.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tuturor celor care m-au adus pe lume.
Mulțumesc.

Nu există limite în privința libertății
de a fi, cu excepția acelora
ale condiționărilor noastre, ale temerilor noastre
sau ale dorințelor noastre.

„Nu există sfârșit pentru libertate,
vastă e ca întinderea pământului, frumoasă
și crudă ca lumina, blândă ca apa cristalină."

J. M. Le Clézio

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

Introducere

A te naște

A îndrăzni în viață înseamnă a-ți asuma riscul de a te naște în permanență. Acum câțiva ani, scrisesem deja că viața nu este decât o succesiune de nașteri.

Că vom petrece esențialul existenței noastre pentru a ne naște, pentru a ne da viață nouă înșine, pentru a permite actualizarea potențialului nostru prin intermediul rătăcirilor noastre și al alegerilor făcute în viață presărate de descoperiri, de întâlniri și de despărțiri.

Când am ieșit din pântecele mamei mele, în acel mai al anului 1935, nu eram câtuși de puțin pregătit pentru ceea ce avea să urmeze. Am avut nevoie de îngrijirile sale, de dragostea sa, de consecvența sa pentru a putea începe să-mi găsesc locul meu. Dar am avut nevoie de mulți ani pentru a putea să supraviețuiesc, apoi pentru a face față într-un mod din ce în ce mai autonom, ceea ce m-a obligat să îmi ajustez comportamentul la câteva nașteri neașteptate și dureroase uneori, delicate și vesele în alte situații.

Dureroase, și în ce fel! Când am devenit gelos, văzând venirea pe lume a fratelui meu, care și-a făcut o intrare zgomotoasă în brațele mamei mele, pe care le ocupam

singur (brațele!) și exclusiv până atunci (mama mea și numai a mea!). Mai plăcute, când m-am îndrăgostit la șapte ani de vecina mea care avea aceeași vârstă. Delicate, când am trăit această dragoste ca un miracol ce a durat un întreg an școlar, înainte ca ea să se mute la altă școală și să-mi rănească inima cu dispariția sa.

O naștere mai dificilă pentru inconștientul meu, atunci când am întreprins o analiză și o muncă asupra mea, pentru a deveni mai sociabil, însă mai ales pentru a curăța tubulatura relațională de un trecut prea încărcat care împovăra viața mea de adult. Devenire plină de bâlbâieli, pentru scris, pentru călătorii, pentru muzică, pentru frumusețe, pentru întâlniri magice care au transformat viața mea.

Și multe alte nașteri care m-au făcut să fiu ceea ce sunt astăzi, mereu în gestație pentru câteva nașteri uimitoare și uneori zguduitoare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

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 afara mea, 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 dubla sau însoțea tentativele mele de afirmare, de coerență, de angajament, care dinamiza și mai mult energiile și dorințele mele, 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 eu caut să desemnez prin această mișcare care mă locuiește și care dă o forță și o unitate unei multitudini de clipe care sunt prezente când trăiesc în prezent."

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

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 ni se par ghidați de traiectorii invizibile, venite de departe din istoria lor, care le vor proiecta spre un infinit de posibilități. Elanul de viață, care este propriu fiecăruia, are el oare puterea să facă să devieze traiectoria noastră, mai precis să o contrarieze? Are el capacitatea să modifice traiectoria noastră 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 în 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 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 fac ca noi, în sfârșit, să ne realizăm, să ne reconciliem cu acea parte din noi care aspiră să existe în lumina vieții.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

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 fiabilitatea 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 pertinenței vieții, a legitimității și a plăcerii de a exista. Nu voi uita niciodată acea amețeală

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 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 jaloneze 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, de 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 dintr-odată în mine speranța unei vieți care merită să fie trăită.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Respectul de sine

Respectul de sine este legat de coerența, de rigoarea pe care putem să o întreținem între ceea ce noi 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 viața noastră.

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, de a ne asuma riscul de a decepționa uneori pe celălalt.

„Soțul meu nu mă respectă, e bădăran cu mine, mă tratează în fel și chip în public sau în fața prietenilor...", se plânge această femeie de ani de zile. Nu este soțul 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.

„Timp de ani de zile, 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 nu îngrijora pe mama mea mereu atentă la ceva rău ce ar fi putut să mi se întâmple, și, pe de altă parte, să nu dezamăgesc pe tatăl meu care acorda o importanță deosebită în legătură cu tot ce se vorbea

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.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

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. Fărâmă 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.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Această încercare de ancorare, de vigilență și de coerență poate fi o stimulare în vederea depășirii de sine, pentru a confirma ceea ce suntem toți: femei și bărbați responsabili, conștienți și deschiși la cea mai dificilă libertate, aceea de a fi. O libertate care ne permite să accedem la ceea ce este mai bun în noi, să ne întâlnim posibilitățile, eliberăm resursele, să ne sprijinim pe forțele vii care circulă în fiecare dintre noi, pentru a le împărți cu cei care ne înconjoară.

Din nefericire, se întâmplă ca această fărâmă de viață să fie maltratată, infantilizată sau rănită de celălalt, și cel mai adesea de noi înșine.

De celălalt, și mai ales de anturajul nostru apropiat — părinții noștri, educatorii noștri și, mai târziu, partenerii noștri intimi —, care, transmițând mesaje negative ce sunt echivalentul toxinelor și otrăvurilor, agresează energiile noastre, diminuează încrederea în sine, violentează vitalitatea acestei vieți care curge în fiecare dintre celulele noastre.

De noi înșine, atunci când lăsăm prea mult spațiu sabotorilor noștri interiori, când ne descalificăm, ne devalorizăm, întreținem resentimente, ranchiune, culpabilizări sau chiar autoviolență, evitând de a lua în calcul nevoile noastre vitale de supraviețuire sau nevoile noastre relaționale.

Se pare că mulți au uitat această necesitate de a se îngriji de viața care este în noi.

Unii consideră viața ca o datorie, o evidență, o prezență dobândită pentru totdeauna, care se întreține aproape automat fără alte precauții cu excepția nevoii de a o alimenta, de a o proteja de frig și alte agresiuni naturale, de a nu o pune în pericol în actele vieții sociale, în angajarea și acțiunile noastre cotidiene.

„Alimentarea", în sensul tare al termenului, a vieții care ne locuiește, care ne poartă, care ne acompaniază

și pe care o împlinim în noi, nu este un concept familiar pentru mulți. Avem mai mult sau mai puțin grijă de corpul nostru, respectând câteva reguli de igienă alimentară și de curățenie, încercăm să păstrăm un echilibru relativ între așteptările și răspunsurile anturajului, ne protejăm mai mult sau mai puțin de agresiunile și de violențele pe care le putem întâlni, dar credem că „a avea grijă de viața sa" nu ține de nicio practică. Considerăm că ea coabitează în noi la bine și la rău, până în momentul în care se va decide să ne părăsească, să ne trimită pe un alt tărâm de descoperit!

Este deci o alegere posibilă pentru fiecare dintre noi de a accede la această sensibilitate ce constă în a avea grijă de viața noastră, și care, sunt convins, o va face mai bună.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Meteorologie intimă

Există în întreaga viață momente de furtună, cataclisme imprevizibile a căror violență ne uimește și ne destabilizează. Există perioade în viață care nu sunt indulgente cu uraganele încărcate de îndoieli sau de rafale de frică ce vor tulbura și agita cerurile liniștite, sau care vor buscula perioadele de acalmie pe care le-am estimat ca fiind bine meritate. Mai sunt anotimpuri din viață, mai mult sau mai puțin lungi, umbrite de cer acoperit, de ceață, de frig, de obscuritate sau de rătăcire care vor alterna cu plăcerea dimineților însorite, a zilelor încărcate de opulență și de binefaceri. Există, de asemenea, clipe deschise pe albastrul cerului sau clipe de speranță, ore fericite parcurse de brize ușoare, umplute de râsete și de dragoste. Este și o vreme a întâlnirilor magice și a trăirilor comune pasionante, plenare de care ne amintim cu nostalgie, prelungindu-le durata de afecțiune, cât mai mult posibil, înainte ca uraganele de gânduri negative să mature totul!

Avem uneori lungi perioade de incertitudine sau de așteptări și altele pline de proiecte și de acțiune. Sunt valuri de fericire care ne transportă spre tropicele ființei,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

spre ceea ce este bun și blând în noi, și ne deschid calea abandonului spre schimburi reciproce.

Și astfel, pentru fiecare dintre noi, ceea ce servește drept meteorologie internă nu este întotdeauna calmă și frumoasă. Este fără încetare amenințată de perturbații emoționale intime, parcursă de mari curenți de dragoste, bulversată de zone de turbulență legate de imprevizibil, de proiecte care se lovesc de realitatea rece și recalcitrantă.

Variațiile emoționale pozitive ale meteorologiei noastre intime, când ele apar în viața noastră, fie sunt trăite ca un miracol, fie așteptate ca un drept atunci când, după aprecierea noastră, ele întârzie prea mult. Pe când, ele nu sunt decât expresia unei stări de bine (relativ) și, cel mai adesea, traducerea unui moment de confort (provizoriu) în imensitatea respirației lumii.

Meteorologia noastră intimă va colora, va avea o importanță sporită și va marca ansamblul relațiilor noastre, a atitudinilor noastre și a comportamentului față de ceilalți. Efectele sale se vor impune uneori independent de realitatea unei situații și îi va modifica cursul. Am citit că mișcarea infimă a unei aripi de fluture la Valparaiso ar putea contribui la nașterea unui uragan deasupra orașului Singapore. Cred că se întâmplă același lucru în ceea ce privește starea noastră de spirit. Ca acel gest viu, pe care l-am văzut într-un restaurant făcut de o femeie de afaceri nerăbdătoare, care îndepărta cu mâna, fără să-i acorde o privire, pe ospătărița care îi prezenta un meniu. Acest gest care nu îmi era deloc destinat, dar l-am primit ca pe o palmă, m-a tulburat, m-a trimis la toate respingerile al căror obiect am fost în viața mea. Acest gest mi-a stricat o parte din seara aceea, pentru că mă gândeam neîncetat la acea scenă.

Sau acea acuzație adresată de acest om, care mi-a reproșat la sfârșitul unei conferințe că aș câștiga „mulți

bani cu cărțile mele despre tandrețe, în timp ce oamenii tocmai de aceasta duceau lipsă"! Ceea ce m-a proiectat într-un maelström de îndoieli, aruncat în mod brutal într-un hău negru plin de neîncredere, care deodată reducea la neant tot soarele și frumusețea zilei. Aveam dintr-odată sentimentul că toate cărțile mele (de fapt!) nu prea aveau valoare, că punctul de vedere al celuilalt este mereu superior celui propriu, sau cel puțin mai important decât cel pe care eu îl pot emite! Am avut astfel confirmarea că în spațiul imens al gândurilor care mă sălășluiesc își găsesc locul sau se adună, se focalizează, toate componentele meteorologice indispensabile și necesare la producerea de timp urât, care adesea ne perturbă. Am auzit de multe ori: „Sunteți foarte sensibil!" sau „Luați totul asupra dumneavoastră, ca și cum ați fi responsabil de tot ce se întâmplă pe Pământ!" Doresc să fiu sensibil și sper să rămân în continuare sensibil, dar aș dori să devin de asemenea mai selectiv, mai lucid și mai vigilent pentru a nu mai fi în centrul uraganelor și cicloanelor emoționale care distrug în numai câteva clipe starea mea de bine, liniștea mea, încrederea mea, stima de sine și renunțările posibile pentru plăcerea momentului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Miros și parfum

Există un miros zis natural, dar care poate varia de la un moment la altul al zilei, în funcție de activitățile noastre sau de starea noastră emoțională, și există apoi parfumurile pe care putem să le punem în anumite zone ale corpului nostru, iar acestea ne vor învălui, ne vor preceda sau ne vor succeda și vor permite anturajului nostru să ne identifice, mai exact să ne recunoască înainte chiar să apărem. Ele impregnează spațiul nostru de viață și de muncă, obiectele noastre familiare, accesoriile noastre. „Biroul tău păstrează mirosul tău parfumat cu șofran, chiar când nu ești în birou!" „Îmi place, când deschid geanta, să regăsesc mirosul parfumului meu preferat, același și totuși diferit de cel ce va fi modificat de contactul cu pielea mea." „Îmi plac aceste cărți pe care mi le împrumută o prietenă și ale căror pagini degajă plăcut parfumul său."

În general nu putem să simțim mirosul nostru natural (cu excepția situației când este prea puternic!), în timp ce mirosul unui parfum ne va însoți și va fi recunoscut de noi înșine, spre plăcerea mișcărilor noastre.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Un parfum este o mângâiere lăsată de vânt, prin cea mai mică deplasare de aer asupra simțurilor noastre deșteptate.

Un parfum este palpitația fragilă a unui vis care face erupție în realitate. El poate, de asemenea, fi efluviul unui vis sau unul dintre limbajele cele mai subtile ale dragostei. Dragoste de sine, dragoste față de altul, dragoste îndrăzneață, dragoste ascunsă? Un parfum este un mesaj de recunoaștere pentru cel care îl trimite, pentru cel care îl poartă.

Un parfum este un acord între o piele și un miros intim (același parfum nu produce același efect pe două persoane), este de asemenea o melodie care se murmură spre cei care știu să o primească.

Un parfum înseamnă a face cu ochiul malițios spre a indica prezența noastră și pentru a o prelungi cât se poate de mult după absență.

Un parfum, fiecare știe, este o ofrandă adusă frumuseții.

Un parfum este, de asemenea, un nume. Numele pe care un parfum îl poartă este deja un univers de evocări senzuale, senzoriale, onirice.

Putem să ne interogăm. În ce moment al vieții noastre am introdus un parfum în existența noastră? În ce moment l-am schimbat sau am avut chef să-l schimbăm? Cu ocazia unui cadou, în urma unei remarci, dintr-o nevoie subită de a personaliza contactul nostru, de a lăsa o urmă?

Am început prudent, pe la vârsta de paisprezece ani, cu o apă de Colonie pe care nu o foloseam decât duminica, stropindu-mi din abundență părul! Acest parfum, un pic cam tare, era tușa finală a preocupărilor mele pentru aspectul propriei persoane, chiar înainte de a ieși din casă pentru a-mi lua zborul spre prietenii cu care

mergeam la cinema la spectacolul de la orele 15, acela la care fetele aveau dreptul să vină... fără părinții lor!

Abia mai târziu, în jurul vârstei de douăzeci de ani, odată angajat într-o relație de dragoste mai durabilă, am descoperit parfumul care m-a urmărit toată viața mea. Am încercat în câteva rare ocazii să-l schimb, dar am revenit mereu la el. Până la a mă îngrijora, și chiar până la a scrie fabricantului, în ziua când am auzit, într-o parfumerie de renume, o vânzătoare anunțându-mă că acest parfum va dispărea, că ultimele stocuri se vor epuiza, și mi-a propus ceva care, spunea ea, o să-mi placă, „fiind în aceeași gamă!"

Propunerea nu m-a putut convinge, în consecință, am scris, scandalizat, că se poate renunța la fabricarea parfumului meu preferat, fiind în același timp mândru de ideea că aș putea să fiu singurul care să-l utilizeze (și deci nu suficient de rentabil!). Am descoperit că nu se punea problema ca fabricantul să abandoneze acest produs care mergea foarte bine, „mai ales în Orientul Mijlociu, unde se apreciază parfumurile tari"! Remarca m-a lăsat mască! A fost un șoc. Eram asimilat acestor orientali care adoră parfumurile puternice pe bază de patchouli și de esențe foarte condimentate? Ce importanță are, parfumul meu va rezista în timp!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Intuiția

Este dificil să vorbești despre intuiție și să împărtășești impresiile despre această formă de cunoaștere imprevizibilă, subtilă și uneori atât de efemeră, care irumpe în viața noastră. Ea reprezintă pentru mine unul dintre simțurile noastre cele mai sensibile, dar, de asemenea, și unul dintre cele mai ascunse, ignorate, necunoscute, unul dintre posibilele noastre secrete, invizibile, puțin cultivate, însă prezentă la mult mai multe persoane decât ne-am putea închipui.

Intuiția pare legată de o sensibilitate particulară a ansamblului simțurilor noastre, care lasă impresia că se acordează între ele pentru a acționa în armonie, în sinergie, pentru a ne permite să percepem, să auzim, să vedem, să simțim mai ales fenomene, intenții, anticipări ce scapă în cea mai mare parte a timpului muritorilor de rând. Totul se petrece ca și cum ar exista emergența unui al șaselea simț, cu siguranță în gestație permanentă la fiecare dintre noi, dar care, la unii, se va conecta și deschide la o ascultare în mod particular densă și profundă.

„Nu am văzut niciodată această persoană înainte de acel moment, dar simțeam că poartă în ea ceva sumbru,

BOLIVIAN UNIVERSITY LIBRARY

ceva amenințător emana din ea. Când ei au plecat cu mașina, am avut intenția de a preveni pasagerii, de a-i invita să amâne plecarea și, mai ales, am avut tendința foarte puternică de a păstra lângă mine cei doi copii care erau cu ei. Trei ore mai târziu, am aflat că au murit toți patru pe drum, la câteva minute după ce ne-au părăsit..."

„Simțeam în mod confuz că acest proiect nu era bun pentru mine, dar nu am știut să mă definesc și să respect sentimentul meu, m-am lăsat antrenat împotriva mea în această aventură și, câteva luni mai târziu, constatam că ar fi trebuit să rămân fidel intuiției mele..."

„Când am văzut acest bărbat pentru prima dată, sentimentul meu a fost că nu aș putea niciodată să mă înțeleg cu acest tip atât de vanitos, atât de sigur de sine părea, plin de suficiență și de certitudini. Trei luni după aceea mă îndrăgostisem nebunește de el, și, din nefericire, așa cum nu am mai fost niciodată în viata mea. Mă detestam că eram supusă, pasivă, că pierdusem toate reperele mele obișnuite, împărțind cu el un mod de viață care era la opusul sensibilității mele, al gusturilor mele și al aspirațiilor mele de femeie. Aceasta a durat zece ani, înainte ca să pot să mă regăsesc și să mă respect... Intuiția mea din primele zile a încercat să mă alerteze, dar eu nu am putut să o ascult cu adevărat și, mai ales, să țin cont de ea."

A avea intuiție înseamnă a depăși cu un pas limitele prezentului, frontierele cunoscutului, înseamnă a intra într-un spațiu unde totul este la locul său cu mult înainte de sosirea noastră, inclusiv prezența noastră, care pare să fie deja acolo de multă vreme. Intuiția ne permite uneori să accedem la armonia a tot ce este viu și ne confirmă că suntem parte constitutivă a unui tot.

„Intuiția înseamnă să mergi dincolo de «mai aproape de sine»", îmi spunea un prieten. Înseamnă o implicare

în zonele profunde ale eului, prezente, dar puțin mobilizate, așteptând să participe, care par să pândească un semnal, un impuls sau pur și simplu o întâlnire pentru a se revela și a căpăta un sens. Înseamnă, într-un anumit fel, să intri într-un univers deja acordat cu fibrele invizibile legate de inefabil, care nu cer decât să rezoneze.

Intuiția, când acceptăm să o respectăm și să ținem cont de ea, poate să ne facă să evităm nu numai experiențele dezagreabile sau negative, dar să ne facă să ne îndreptăm spre unele dintre miracolele vieții și să întâlnim generozitatea evenimentului neașteptat, bogăția imprevizibilului fecund, uimirea pentru minunea unei întâlniri.

„Cum de am avut îndrăzneala să mă adresez acelei tinere femei care mi s-a părut atât de frumoasă, atât de prezentă, și care cerea o cafea la barul vagonului-restaurant al trenului? Cum am putut să-i spun această frază atât de banală: „Aveți un anumit accent. Din ce țară?" Și ea care mi-a răspuns: «Sunt în Franța de treisprezece ani, înainte eram poloneză!» Nu știam că ea va intra astfel în viața mea și va ocupa un loc imens."

Intuiția, în anumite momente, seamănă cu o chemare, cu o mișcare ce ne antrenează într-o direcție pentru a descoperi ceea ce ne va părea dintr-odată o evidență, care devine certitudine. La capătul intuiției, există o lumină care aureolează prin claritatea sa ansamblul drumului și ne confirmă că suntem în mijlocul adevărului.

Întrebare subsidiară: care este natura acestei forțe ce ne împinge uneori să nu respectăm intuițiile noastre și ne antrenează, în ciuda oricărui lucru, în repetiții negative?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A-ți asculta cântecul corpului

Cea mai mare parte dintre noi avem grija, cu mai multă sau mai puțină spontaneitate și *savoir-faire*, de a asculta, de a împărtăși, de a face schimburi, pe scurt, de a încerca să ne punem în comun simțămintele, ideile și, uneori, sentimentele sau visele noastre cu cei pe care noi îi simțim capabili să le primească. Suntem ființe de relație, locuite de dorințe adesea contradictorii. Astfel, chiar dacă avem uneori tendința să tratăm prost relațiile la care ținem cel mai mult, știm că atuul comunicării este indispensabil existenței noastre, echilibrului nostru de viață.

Ceea ce știm mai puțin este că orice tentativă de comunicare interpersonală (cu celălalt) se sprijină pe (sau este frânată de) calitatea (sau sărăcia) comunicării intrapersonale (cu sine însuși). Comunicarea intrapersonală este cea pe care putem să o avem cu noi înșine astăzi sau mâine, dar și aceea pe care am angajat-o în trecutul nostru apropiat sau mai îndepărtat și care este mereu prezentă în noi. Este, de asemenea, pasionant să îndrăznești o curățare a tubulaturii noastre relaționale intime și să deschizi noi drumuri spre o punere în comun mai creatoare cu sine însuși.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Astfel, fiecare dintre noi poate, dacă dorește, să-și asculte corpul cântând. Dacă se întâmplă pentru prima dată, este suficient să alegeți un moment când sunteți singur, să închideți ochii și să plasați degetele arătătoare în urechi, în așa fel încât să le închideți ermetic. Apoi, ascultați, pur și simplu ascultați. Ascultați-vă, astfel, din interior. O să ascultați sunete, timide la început, după aceea din ce în ce mai pregnante, foșnete de frunze proaspete, murmure de ape zglobii, freamăte ezitante, clipocit venit din infinit, valuri aduse de fluxul și de refluxul unei mări îndepărtate, cu condiția ca acestea să nu fie murmurele prudente ale respirației lumii.

Auziți vibrațiile care ne confirmă că propriul nostru corp cântă, că el produce o muzică ce poate fi auzită doar de voi. Și dacă, în timp ce aveți ochii închiși și vă astupați urechile, surâdeți, veți constata că muzica dumneavoastră interioară schimbă ritmul, ia amploare, mărește mișcările sale, vă duce mai departe. Aceasta vă va confirma, poate, un precept budist care ne învață că atunci când întâlnim o dificultate, putem să-i surâdem. Acest lucru schimbă mult, modifică dinamica sa...

Cântărețul Julos Beaucarne este cel care m-a sensibilizat la acest mod de a asculta. El se întreba dacă există tehnici posibile pentru a înregistra această muzică. După ce am trăit experiența, nu-i mai văd, din partea mea, necesitatea. Această muzică este disponibilă, la fiecare, în orice clipă. Aceasta nu cere decât să ai mâinile libere și să-ți asumi riscul să închizi ochii. A închide ochii, înseamnă deja să acorzi o încredere extraordinară ție însuți, și să poți să ai încredere în cei care te înconjoară... Ah, am uitat, este suficient să fii ocupat... și să nu faci nimic, doar să fii. Ceea ce poate constitui pentru unii un handicap, așa de mult sunt prizonierii verbului a face...

Dacă această invitație la ascultarea muzicii sale interioare a reținut atenția dumneavoastră, acordați-vă un pic de timp pentru a încerca această aventură. Și dacă sunteți doi, suficient de apropiați pentru a vă oferi această încredere reciprocă, instalați-vă unul în fața celuilalt, cu ochii închiși și urechile astupate. Plăcerea dumneavoastră se va multiplica, și poate veți avea confirmarea posibilității unei comunicări intime care merge dincolo de privirile dumneavoastră și de gesturile obișnuite.

Poate veți putea să intrați într-un schimb care merge dincolo de a da și a primi, într-un simplu acord al unui schimb perfect.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A nu confunda relaxarea cu indiferența

Căutarea detașării, accesul la relaxare fac parte din aspirațiile celor mai mulți care au întreprins un demers spiritual sau de schimbare personală. Va fi pivotul în jurul căruia se articulează orice muncă de deșteptare și de cunoaștere de sine.

Relaxare, pentru a putea să se dezvolte un spațiu interior disponibil în vederea primirii experiențelor noi. Pentru a se crea această foame de hrană spirituală, acest apel la împlinirea de sine.

Relaxare, pentru a putea renunța la control, la dominare, la iluzia tenace a puterii absolute infantile, pentru a intra într-o zonă de mai multă umilință.

Relaxare, pentru a nu se lăsa invadat de dorințe parazite, pentru a nu se lăsa atras de tentații, pentru a intra într-o detașare care ne liberează de unele pseudonevoi care se vor revela inutile. O relaxare, ca un bun antidot pentru a nu întreține o reacție vizavi de frustrările și decepțiile inevitabile ale vieții cotidiene.

Relaxare, nu numai pentru a rezista sirenelor și curselor facilității, a uniformizării care ne sunt propuse de o societate superinformatizată, dar, de asemenea, pentru a

BOUNDARY UNIVERSITY LIBRARY

favoriza o reașezare a valorilor personale ale fiecăruia, pentru a căuta ceea ce este mai bun din noi.

O știm foarte bine, orice căutare personală antrenează o revizuire a priorităților. Ceea ce putea să apară, câteva luni mai devreme, o necesitate vitală devine secundar, derizoriu. „Ieșeam mai multe seri pe săptămână, aveam nevoie să mă scufund, cu prietenii, în zgomot, muzică, discuții fără sfârșit, și apoi toate acestea mi s-au părut, deodată, nesemnificative, fără valoare, inutile."

„Dădeam multă importanță stării mele materiale, apoi am descoperit o altă manieră de a mă atașa de bunurile materiale. Mi-a golit apartamentul. Trăiesc astăzi la nivelul solului — covoare, perne, mobilă joasă — cu o vigilență foarte mare în privința obiectelor care mă înconjoară. Am devenit mai exigent în privința persoanelor pe care le frecventam, mai fidel mie-însumi în angajamentele mele."

În același timp, relaxarea nu presupune neapărat austeritate și ascetism. Nu trece în mod obligatoriu prin izolare, singurătate, sau prin indiferență la lumea exterioară. Este, înainte de toate, un demers intim care se joacă la nivelul cel mai profund dintr-o alegere de viață și care revendică priorități resimțite ca esențiale.

Este mai ales o formă de monahism invizibil pe care fiecare o poate trăi acolo unde este. Uneori, nimic nu se schimbă în aparențe, dar aceleași gesturi sunt executate într-o altă stare de spirit, cu o prezență calitativă diferită. „Astăzi, când beau, simt gustul apei, consistența sa, vibrația sa în gură..."

Relaxarea, contrar a ceea ce ar putea fi perceput din exterior, nu înseamnă indiferență. Cel care o trăiește cunoaște echivalentul unei reașezări, al unei adunări de forțe interioare care, departe de a corespunde dezinteresului, seamănă mai degrabă cu o fervoare particulară

care ascute simțurile, fluidizează schimburile și dă acces la esența ființelor, evenimentelor și lucrurilor.

„Aș descoperi răsăriturile de soare, aș putea să-mi rezerv timpul să privesc mugurii unui mic arbust din grădina mea și aș fi mai atent la miracolul anotimpurilor. Aș fi mai atent la prezența, la privirile, la vorbele celuilalt."

„Prietena mea mi-a spus că altădată, într-un loc public, nu îmi lăsam privirea să întârzie asupra ei mai mult de cinci secunde. Ochii mei zburau ca un fluture, se așezau pe fiecare persoană care se deplasa în jurul meu. Astăzi, îmi spune ea, am cu adevărat impresia de a fi văzută de tine, că ești aici lângă mine cu o prezență sută la sută."

Ceea ce face uneori să se confunde relaxarea cu indiferența și lasă să se creadă că dezinteresul unei persoane pentru o alta, până atunci apropiată, este distanțarea luată în raport cu evenimentele, cu situațiile sau cu atitudinile care, înainte, declanșau agitație, vorbărie, emoție sau reacții disproporționate.

În relaxare, resursele personale se investesc diferit, ele se recentrează pe persoană fără hemoragie energetică sau pierdere de atenție și de mijloace.

Este un pas alături față de un anumit număr de curse, de iluzii sau de rătăciri posibile. Un angajament spre ceea ce hrănește cercetarea sensului, pentru mai multă calitate decât cantitate. O responsabilizare, în același timp, lărgită și reașezată pe acțiuni și pe alegeri față de care putem să ne mobilizăm sau să ne investim la „capătul" relației.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Areuși pentru sine

A învinge dificultățile, a se depăși, a face față dificultăților, toate acestea fac parte dintre experiențele ordinare ale vieții. Suntem, cea mai mare parte dintre noi, capabili să investim energie, să ne batem, să găsim resurse nebănuite în fața situațiilor critice sau neașteptate și să reușim astfel chiar incredibilul. Să descoperi o forță, pe care o situez în aval, asemenea unui apel sau unei aspirații când miza unei situații este suficient de motivantă, dorită sau purtătoarea unor satisfacții.

A dori să atingi un rezultat este un motor puternic pentru a depăși obstacolele, a-ți asigura mijloacele, a reuși. O altă energie, mai ambiguă, se situează în amonte, când este vorba de a reuși sau de a eșua, pentru a dovedi capacitățile tale (ție însuți sau altuia), plecând de la nevoia de recunoaștere, de la o imagine de sine pozitivă sau de la necesitatea de a depăși o devalorizare.

„Aveam unsprezece ani, eram nul în privința calculelor. Într-o zi, mergând la cumpărături, vânzătoarea de la băcănie, grăbită, mi-a cerut, în timp ce ea se ocupa de comanda unei alte cliente, o înmulțire simplă pe care eu ar fi trebuit să știu să o fac. Stupefiată de tăcerea mea, a strigat în fața celorlalți clienți: „Ați văzut? Este incredi-

bil, merge la școală în fiecare zi și este incapabil să facă ceva atât de simplu... Eu am întrerupt școala la zece ani, și știu să fac acest lucru aproape în minte!" Două luni mai târziu, eram primul la calcule..."

Succesul și reușita vor depinde, de asemenea, de capacitatea de a resorbi sau nu o imagine negativă de sine sau de renunțarea de a ne descalifica.

Ceea ce trebuie înțeles este că orice întreprindere reușită se joacă în interiorul unui câmp de forțe: „Pe cine voi răni, dacă voi reuși? Am dreptul să depășesc pe tatăl meu, care nu a terminat studiile secundare? Cui trebuie să fiu fidel? Tatălui meu, care vrea să urmez Politehnica? Mamei mele, care mă vede ca un viitor dr. Schweitzer?" Reușita nu înseamnă neapărat să reușești să depășești o situație exterioară, o problemă pusă de altcineva, ci să ieși victorios dintr-o provocare sau un pariu fața de tine însuți.

„În perioada când îmi dădeam examenele, am crezut multă vreme că dificultățile vin de la mine. Tatăl meu este acela care, atunci când aveam șaptesprezece ani, m-a făcut să devin conștient că dificultățile nu puteau să fie la cel care dă examenul, ci chiar în examenul în sine. Și că, la mine, nu erau decât resurse. Că toată miza unei probe, a unui examen școlar sau universitar consta în confruntarea și verificarea gradului de adecvare între resursele (*savoir-être* și *savoir-faire*) candidatului și dificultățile examenului. Această evidență a declanșat o veritabilă revoluție în viața mea! De atunci, n-am mai perceput dificultățile ca fiind legate de mine!"

A reuși va presupune deci, pentru mulți, depășirea scenariilor, a comandamentelor, sau respingerea misiunilor sau a credințelor care apasă asupra conduitelor și comportamentelor. Cel care se simte „condamnat să reușească", prin tradiție sau prin necesitate, din cauza presiunilor, a așteptării față de el, își va plăti succesul

foarte scump. Vor fi, mi se pare, tot atâtea reușite care vor fi în conformitate cu aceste credințe, câte succese vor fi împotriva refuzurilor, rezistențelor, opozițiilor, compromisurilor sau dictatelor familiale.

Fără a ține cont de cei care pun în operă o abilitate genială pentru a se sabota, anula sau repune în cauză condițiile victoriei: a asigura un succes este, pentru ei, prea dificil, chiar dureros. Uneori, ei acceptă reușita în meseria lor. Dar se sabotează în viața personală sau sentimentală.

A îndrăzni să reușești va constitui o provocare ce va avea loc, cel mai adesea, înaintea probei formale, mult înainte de examenul destinat să sancționeze incompetențele sau să confirme cunoștințele noastre.

A îndrăzni să reușești va fi o luptă subtilă de dus împotriva forțelor oculte sau voalate, a amprentelor familiale care ne apasă, a credințelor asumate sau impuse.

A îndrăzni să reușești va presupune depășirea și transformarea anumitor scheme în care câștigul, plăcerea eșecului sunt mai puternice și mai mobilizatoare decât cele ale reușitei.

Nu va fi suficient să se răspundă la întrebarea atât de elementară: „Vreau să reușesc pentru cine sau pentru ce?", ci de a evalua, de asemenea, „Ce raporturi de forță și ce echilibru voi modifica, destabiliza sau dinamiza prin reușita mea?"

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Când aveam șapte ani, m-am înecat

Aveam treizeci și șapte de ani, eram căsătorit, tată a cinci copii, în vizită la părinții mei: conversația a deviat spre o amintire uitată — dar atât de prezentă — din copilăria mea.

Eram la vârsta de șapte ani. An tumultuos, haotic. Școala generală după dulceața anilor de grădiniță. Descoperirea dureroasă a prea multor constrângeri, injustiții, umilințe legate de dificultăți relaționale (deja!) cu o învățătoare care descalifica, devaloriza — este cel puțin ceea ce cred astăzi —, raportându-se la incertitudinile mele. O viață familială tandră, dar confruntată cu sărăcia, cu insecuritatea unui cotidian incert. Această adevărată sărăcie care cumpără de la băcan pe credit, care se privează de esențial, pur și simplu pentru a supraviețui. O viață care te face să te îndoiești nu de faptul că ai de muncă (se găsea în acea vreme!), ci de a păstra „locul"*, de a avea acest fel de securitate care constă în a te lăsa exploatat cu recunoștință.

La șapte ani, frecventam asiduu malurile fluviului Garonne. Fluviu superb, imens în ochii mei de copil,

---

* Locul de muncă. (*N. tr.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

imprevizibil cu vârtejurile sale neașteptate. La ieșirea de la școală, ne regăseam între prieteni pentru a ne trage castane, pentru a ne bate jucându-ne. Nu ne jucam de-a bătaia, ci ne băteam zdravăn, cu mize de teritoriu și de diferențe. Francezi contra spanioli, spanioli și francezi contra țigani. Toate acestea, bineînțeles, îi speriau pe părinții mei, mai ales pe mama mea care îmi interzicea să merg la „preria Filtrelor", care încerca să mă sperie povestindu-mi că țiganii furau copii pentru a-i vinde celor bogați. Era, în gura sa, cea mai îngrozitoare catastrofă. Să fii vândut bogaților când ești sărac, ce decădere!

În acea zi, nu era rost de bătaie. Eram singur, fără chef, mă plictiseam și făceam să balanseze din ce în ce mai repede o barcă de pescar abandonată în curentul slab din acea lună de mai. Deodată, am căzut în apă și capul mi-a rămas prins sub fundul plat al bărcii. Mi-am pierdut cunoștința, am trăit ceea ce înseamnă să te îneci. Un om curajos care pescuia în apropiere a venit și m-a scos de acolo. Înnebunit, mă scutura, mă masa cu stângăcie și a încercat cu curaj o metodă gură la gură. Mirosul său îngrozitor de usturoi și ceapă m-a trezit din toropeală. Voia să mă ducă la el. „Nu, nu, locuiesc aproape, părinții mei vor fi îngrijorați..." Erau toți la masă. Nu puteam să ascund apa ce șiroia din hainele mele. Tatăl meu vitreg m-a întrebat: „Unde ai fost? Ai văzut cât e ceasul? Mama ta este așa de îngrijorată că nici nu s-a atins de supă!"

Am inventat o minciună gogonată: „La țigani. Erau opt (trebuie să umfli pericolul pentru a micșora vina ta!). M-au împins în apă, nu am putut să fac nimic."

Această mărturisire m-a costat să merg la culcare fără să mănânc. Mai târziu, mama mi-a adus pe ascuns o farfurie de supă și un colț de pâine. Pedeapsa fusese dată, cum se cuvenea, dar, ca de fiecare dată, atenuată de o bunăvoință reală.

Despre acest incident nu am mai vorbit niciodată, nici părinții mei și nici eu. Și povestea a rămas multă vreme ascunsă în memoria mea. Apoi, treizeci de ani mai târziu, în fața unuia dintre copiii mei care avea aceeași vârstă, șapte ani, această poveste mi-a revenit în memorie. Mama și-o amintea ca și cum s-ar fi întâmplat cu o zi în urmă: „Ți-am spus să te ferești de țigani, tu ai avut noroc că nu te-au furat..." Când sunt emoționat, o chem pe mama mea după prenumele său. „Marie-Louise, nu s-a întâmplat deloc așa cum te-am lăsat să crezi în acea zi!"

I-am povestit atunci aventura mea, așa cum am trăit-o. Și în acel moment, bulversată, ea a deschis brațele și, îmbrățișându-mă, a strigat: „Dragul meu, era să mori." M-am aruncat la pieptul ei și am plâns ca niciodată în viața mea. Simțeam pieptul său lipit de obrazul meu, brațele sale mă protejau de răul din lume, mirosul său de vanilie liniștea toate angoasele. Am vărsat fără sfârșit toată apa pe care am înghițit-o, treizeci de ani înainte.

Am realizat în acea clipă că era gestul pe care l-am așteptat, la șapte ani, sosind în bucătărie. Aș fi dorit atât de mult să fiu legănat și primit fără condiții. Minciuna m-a îndepărtat de această posibilă dragoste, de acest partaj reparator.

Treizeci de ani mai târziu, primirea fără rezerve a acestei femei, mama mea, Marie-Louise, m-a făcut să cresc. Am devenit mai frumos, mai inteligent, mai bun și așa mai departe. Am avut sentimentul, în zilele care au urmat, că mă împac pentru totdeauna cu ceea ce este mai bun din mine, această parte care se sufocase în necazul unei întâmplări de înec. Din acel moment, nu am mai avut niciodată sinuzită în mod repetat, cum fusese cazul înainte.

O situație rămasă multă vreme neclarificată tocmai se terminase, se clarificase.

Îmi place sculptura

Îmi place sculptura de multă vreme, dintotdeauna, poate pentru că provin dintr-un șir de cioplitori de piatră deveniți sculptori la finele secolului al XIX-lea. Poate pentru că am încercat să-mi câștig (rău) existența ca sculptor pe vremea tinereții mele, dar, cum nu aveam niciun talent în acest domeniu, am renunțat pentru a mă întoarce la studiile de psihologie.

Și când prietenul meu François Cacheux, al cărui maestru a fost Charles Despiau, mi-a propus să modeleze capul meu — nu îndrăznesc să zic bustul meu —, am acceptat cu multă curiozitate și cu multă plăcere anticipată.

La finele verii lui 2003, am făcut cu el câteva ședințe de poză în atelierul său din strada d'Angers.

Lucrarea a început cu câteva mingi de pământ, lipite pe un schelet de fiare și de plasă, și în câteva minute un fel de totem arhaic a apărut pe un soclu pe care îl învârtea foarte des. Masă la început informă, și totuși foarte densă, care a început foarte repede să capteze lumina și să devină din ce în ce mai prezentă.

După câteva ore, am văzut apărând din pământul acela o serie lungă de strămoși barbari, încă nu prea

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

bine modelați, dar deja vii, care îmi semănau într-un mod bizar. Acolo recunoșteam ochiul meu stâng, aici maxilarul, mai încolo pleoapa sau fruntea.

Trăncăneam despre toate și despre nimic, dar nu într-o direcție oarecare. „Ne tragem din sărăntoci și din regi, din prinți și din muncitori, îmi spunea François Cacheux, cu fața aproape de argila pe care o modela cu degetele sale agile, ei sunt toți aici în noi." Puțin mai târziu a adăugat: „Și uneori ei se trezesc și se agită, depun mărturie sau tac, dar liniștea lor strigă, ca și urmele pe care le-au lăsat în noi: suntem locuiți în fiecare clipă de toți cei care ne-au precedat."

Îl vedeam cum adăuga cocoloașe de pământ, le lipea, le lovea cu ajutorul unei mici măciuci de lemn, apoi cu spatula sa, adăuga, rupea, netezea: „Nu adaug pământ, adaug lumină", îmi spunea el. Îl vedeam tatonând, interogându-se în liniște, cu gravitate, apoi cu un gest rapid, viu ca o incizie, rupea un pic de argilă, adăuga un cocoloș, gata făcut. Uneori exclama: „Ah, această linie, ce plăcere, da, așa este. Trebuie să lucrezi planurile, nu detaliile, să cauți umbra, fondurile, dar încetează să te miști, ești curios, vrei deja să te vezi, așteaptă, așteaptă, te vei naște... Dar tu vii de departe, știi..."

Da, știu că vin de departe, de foarte departe din istoria mea, din trecutul meu cel mai îndepărtat și din cel care este încă aproape; cel al copilăriei mele este încă prezent. Vin dintr-un trecut mai recent, cel al ultimilor ani în care m-am construit și respectat, în care am acceptat să mă iubesc, de a fi din ce în ce mai fidel față de ce am devenit azi.

Văzând diferitele mele fețe apărând apoi dispărând, revenind la suprafață sau înfundându-se în pământ, pentru a nu lăsa să apară decât un detaliu revelator al feței mele sau un altul, văzând o expresie impunându-se în fața altora, o anume mișcare a gurii, un anume pliu al

ochilor, mi-am dat seama și am înțeles cât de mult suntem locuiți de toți acei sărăntoci și regi, războinici și țărani, prințese și spălătorese care au fondat, cu mult timp în urmă, rădăcinile istoriei noastre personale.

Venim de departe, fiecare dintre noi, pe drumuri atât de diverse încât le credem unice. Venim de departe, pentru a ajunge la prezent, pentru a îndrăzni să ne ocupăm locul, să ocupăm un spațiu de viață care nu se dezvăluie sub pașii noștri, pentru a putea lăsa poate, poate, o urmă infimă a trecerii noastre pe acest Pământ.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A rămâne gol în interiorul său

A mă dezbrăca complet, nu pentru a fi remarcat, văzut sau din rațiuni exhibiționiste, ci pentru a fi mai aproape de mine însămi. A îndrăzni să mă arăt, pentru a mă reconcilia cu multiplele aspecte ale persoanei mele și pentru a exista.

Apropo de una dintre lucrările mele, cineva mi-a scris foarte recent: „În *Passeur de vies* [Înlesnitor de vieți], pe care am citit-o acum câteva luni, v-am văzut gol. Dar de această dată, cu ultima carte, *Je mourrai avec mes blessures* [Voi muri cu rănile mele], am avut impresia că v-am văzut intestinele!"

Extraordinar, nu credeam să mă fi devoalat și dezgolit într-un asemenea grad, nu știam că arătasem, revelasem o intimitate atât de intimă!

Este adevărat că astăzi mă pot considera ca având mai multă libertate ca altădată, fără să mă iluzionez sau să bat câmpii, rămânând foarte aproape de valorile și de credințele mele. Prin intermediul traversării haotice a diferitelor mele vieți, pot să mărturisesc despre angoasele și îndoielile mele, despre rătăcirile și tatonările mele, despre descoperirile și entuziasmele mele. Pot, în sfârșit, să înscriu în ceea ce este mai bun din viața mea,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ca repere și puncte de ancorare, câteva dintre nașterile care au jalonat existența mea.

Am întreprins o înaintare pe acest drum cu ezitări și temeri, stângăcie și curaj, entuziasm și reticență. Totul a început la douăzeci și opt de ani, pe canapeaua psihanalistei mele preferate din acea vreme, când aceasta a acceptat să mă urmărească fără să se lase tulburată de tăcerile mele, să se descurajeze de subterfugiile mele, să se irite de somnul meu (da, da, adormeam câteva minute după începerea ședinței și mă trezeam cu exact cinci minute înainte de final!) sau să se indigneze de provocările mele (plăteam uneori, din mână în mână, cu o sută cincizeci de monede de un franc, tariful din aceea vreme). Am descoperit, prin deducții succesive, că era posibil să-mi spun și mai ales să mă ascult, să îndrăznesc să înfrunt teama de a fi abandonat sau respins. Apoi o muncă de interiorizare a avut loc, a apărut și o stare de liniște sufletească, un început de reconciliere cu perioada copilăriei mele s-a înfiripat. Dar acest lucru nu a fost suficient, erau atât de multe zone de umbră, atâtea straturi oarbe, conflicte îngropate, răni purulente, contradicții și mai ales violentarea zilnică a propriei ființe. A trebuit să răscolesc imaginarul cu ședințe de psihodramă, să trezesc corpul cu bioenergie, să irig energii în somn cu dansul, cu transa... A trebuit să satisfac curiozitățile interzise, să explorez registre necunoscute, fantezii redutabile. A trebuit să înțeleg inefabilul. Și, cel mai greu, să îndrăznesc să mă las iubit, să accept să iubesc, să mă abandonez, să acord încredere, să accept să primesc, să învăț să cer, să-mi asum riscul să refuz, să dăruiesc făcându-mi plăcere. Și, ca ultime etape, să îndrăznesc să iubesc și să mă respect, să mă responsabilizez și să mă angajez.

Pentru a putea trăi în prezent, mai puțin divizat, mai dispersat, mai unificat, pentru a fi mai întreg în fiecare

clipă, pentru a avea gustul eternității și al efemerului, pentru a întâlni încântarea de a fi viu.

Drumul a fost lung, dureros, uimitor, plin de pericole, de iluzii, de certitudini atât de fragile, încât se destrămau la contactul cu realul. A trebuit să mă construiesc, să mă solidific fără să devin rigid, să rezist, să mă educ.

Nu am atins încă ținta, sunt în continuare pe drum, cu o unică credință în inimă pe care o împărtășesc, pe care o fac să crească, pe care o păstrez ca pe un prețios sprijin, pentru mâine. Credința că suntem responsabili de viața care este în noi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Toți acești necunoscuți care ne locuiesc

În diferite perioade ale existenței noastre, mai ales în momentele critice, sunt mulți necunoscuți și necunoscute care sălășluiau în noi până atunci în mod liniștit, discret, și care, deodată, apar, se manifestă cu o prezență și o intensitate care ne surprind. În momentele de criză, când suntem în schimbare sau chiar în perioade de liniște și bine, țâșnesc brusc aspecte din noi înșine a căror existență am ignorat-o până atunci și care nu numai că ne uimesc sau ne îngrijorează, dar descumpănesc și anturajul nostru.

„Nu știam că trăia în mine această militantă ecologistă, combativă, expertă în manifestații de stradă și tehniciană redutabilă a lipirii afișelor și a mobilizării din ușă în ușă, capabilă să discute cu autoritățile și să lupte contra instalării unei baze de rachete foarte aproape de satul meu, mi-a spus această femeie de 55 de ani: m-am trezit când am simțit că pacea micii noastre comunități se găsea amenințată și am devenit una dintre cele mai îndârjite combatante în această luptă!"

„Când soțul meu mi-a cerut divorțul și am descoperit că a pus toate bunurile noastre sub un nume de

împrumut, deposedându-ne pe copiii mei și pe mine de partea care trebuia să ne revină, am acumulat în trei ani cunoștințe juridice și un aplomb care o impresionau și o făceau geloasă pe avocata mea, după cum mi-a declarat ea zece ani mai târziu!"

Astfel, putem să descoperim în urma unei crize, a unui conflict, a unei înfruntări un aspect al nostru care dormita... neexploatat, și care nu ne cerea decât să se trezească, să se afirme pentru a-și ocupa locul, să reveleze bogății și posibilități neașteptate.

„Recent, în timp ce o aduceam pe fiica mea de zece ani de la o repetiție târzie pentru o gală organizată de o școală de dans, trei tineri adulți mi-au barat calea și au vrut să-mi smulgă geanta. Nu banii, sau cartea de credit, sau actele de identitate pe care aceasta le conținea mi s-au părut a fi lucrurile cele mai importante, ci unica fotografie a surorii ei decedate, pe care o păstram în portofelul meu de mai bine de 15 ani. O imensă furie mi-a dat putere, am început să urlu, să dau lovituri cu geanta și pumni cu o violență de care nu m-aș fi crezut vreodată capabilă. În câteva secunde, aceștia au luat-o la fugă. Fiica mea mi-a spus cu mândrie: „Ei bine mamă, nu știam că poți să țipi așa de tare!"

Este uneori suficient să stimulezi un punct sensibil, să atingi o zonă secretă, să înlături un lucru interzis sau o cenzură, să faci să cadă o regulă înscrisă în noi pentru a actualiza o creativitate uriașă, pentru a deschide ușa unei relaxări care va răsturna și va traversa toate inhibițiile.

„Cu această nouă relație, niciodată nu m-aș fi gândit că aș putea să mă las purtat cu atâta frenezie în dragoste, să îndrăznesc gesturile care, câteva luni mai devreme, mi s-ar fi părut obscene sau indecente, niciodată nu aș fi crezut că pot să-mi strig plăcerea, să mă abandonez cu

atâta libertate și ardoare. Descoperirea, pentru prima dată, că puteam, în sfârșit, să mă autorizez să fiu ca o femeie care are dorințe, să exist în senzualitatea mea profundă... mi-a făcut un bine grozav!"

În fiecare dintre aceste mărturii pe care le-am redus la esențial, ceea ce înțeleg nu este altceva decât incredibila putere a vieții de a ne așeza în lume, imensa vitalitate a posibilităților noastre când noi ne autorizăm — în sensul de a ne deveni autor — să ne asumăm riscul să ne întâlnim în dimensiunile noastre multiple, când renunțăm la teama de judecată și la povara condiționărilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Avem numeroși sabotori interni

Fiecare dintre noi, în anumite momente ale zilei sau perioade ale vieții noastre, poate deveni un redutabil călău pentru el însuși, un sabotor de o eficacitate stupefiantă contra propriilor vise și proiecte. Ca și cum o parte din noi înșine nu ar suporta reușita: „După ce am reușit o probă sunt depresiv"; sau plăcerea existenței este știrbită, dacă nu violentată: „În prima zi de vacanță m-am rănit la încheietură"; sau o greșeală importantă mă împiedică să pun ultimul detaliu la finalizarea sau la concretizarea unui proiect: „Întâlnirea era importantă, dar m-am înșelat în privința orei!"; sau incapacitatea de a fi prezent, întreg, disponibil, din cauza gândurilor parazite din clipa întâlnirii: „Da, dar dacă ea mă părăsește voi suferi! Și de ce nu mi-a telefonat așa cum a promis?"

Totul se întâmplă ca și cum o energie antiplăcere, antireușită, antifericire s-ar dezvolta de fiecare dată când avem ocazia să ne realizăm plenar, să reușim, să fim fericiți.

Originea acestor sabotori poate fi în mesajele conținute în biberonul relațional al copilăriei noastre; ordine, amenințări, culpabilizare, devalorizare, care s-au instalat când ne-am însușit ceea ce venea de la altul: „Nu ești bun de nimic" a devenit „Nu sunt nimic, nu sunt capabil, nu voi reuși niciodată..."

Sau: „Cu caracterul pe care-l ai, nimeni nu te va iubi", care devine: „Nu pot fi iubit, nu folosește la nimic să fiu amabil..."

Interiorizarea inconștientă a unui număr oarecare de interziceri, de limite, de cenzuri ca o depunere, și chiar mai mult, ca un sterilizant activ, face ca adesea să eșuăm, să ne blocăm, să ne oprim în momentul chiar când suntem pe cale să reușim.

Sabotorii pot veni, de asemenea, de la un anumit număr de misiuni, ordine pe care ni le-am dat nouă înșine. „Pentru că ea m-a trădat, nu voi mai avea niciodată încredere în nimeni", sau luând asupra sa o „reparație simbolică" cum ar fi: „Nu am dreptul să fiu fericit de când fratele meu a murit, eu ar fi trebui să mor în locul său, era mai inteligent, mai bun și mai iubit decât mine de părinții noștri..."

Ar fi interesant să stabilim o listă de gânduri negative pe care le avem în privința noastră și care ar cuprinde credințele distructive și maligne care hrănesc îndoielile noastre, lipsa de încredere, lipsa de dragoste pentru actele noastre, comportamentul nostru, acțiunile noastre și vorbele noastre. Lista pe care am putea să o afișăm în toaletă sau în altă parte, și din care am putea tăia linii întregi după ce am demistificat ceea ce folosim pentru a ne descalifica și a ne sabota!

Propun, adesea, să dăm un nume familiar sabotorului nostru preferat. Mult timp am coabitat cu „Arthur", care apărea în gândurile mele în orice moment al zilei. Nu numai că apărea, dar ocupa tot spațiul, ocupa ceea ce era mai important din mintea mea, îmi pisa imaginarul, îmi parazita visările. Prin urmare, era suficient să-l chem pe nume, să recunosc prezența sa poluantă în mine și să-l pun deoparte, să-i dau un loc într-un colț ținându-l la distanță, pentru a mă găsi, astfel, din nou disponibil și capabil să trăiesc complet clipa prezentă.

Distanța optimă

A găsi distanța optimă într-o relație apropiată nu este ușor, este întotdeauna un demers sensibil, delicat, care trebuie stăpânit la fiecare întâlnire. Vom merge cu mai multă sau mai puțină ușurință, cel mai adesea spre cei care ne par amabili, importanți pentru noi.

Mergem spre ei cu unele contradicții, totuși. Cu dorința de a-i simți aproape, de a trăi mai multe lucruri cu ei, și, în același timp, dorința de a fi atent la sensibilitățile lor, de a nu-i inoportuna, de a nu deveni apăsător în relația cu ei. Dorim să ne putem manifesta interesul sau atenția, așteptând, în același timp, ca ei să accepte, fără să impunem sau să devenim insistenți. Nevoia prezenței, și mai ales a atenției celui sau celei de care suntem legați, poate fi trăită de aceștia ca un inconfort și uneori ca ceva inoportun.

Unul dintre paradoxurile relațiilor apropiate îl reprezintă nevoia de intimitate a fiecăruia, în termeni de timp și de spațiu, care riscă să devină contradictorie. Unul ar putea zice: „Cu tine și numai cu tine doresc să trăiesc intimitatea...", iar celălalt încercând să dea de înțeles: „Nevoia mea de intimitate nu se limitează la tine, am nevoie de o intimitate personală în care tu nu

ești întotdeauna prezent..." Se întâmplă, astfel, că intimitatea noastră poate fi maltratată de cel sau cea care pretinde că ne iubește sau că ne vrea binele.

Aceasta începe devreme în viața unui copil, cu întrebări indiscrete: „La ce te gândești? Vrei să-mi spui ce îți trece prin cap când visezi"; și, de asemenea, când cineva spune: „Am nevoie să-mi vorbești despre tine, să-mi spui tot, să nu-mi ascunzi nimic din ceea ce vezi, din sentimentele tale, din visele tale și proiectele tale, dar vorbește..." Cu această imensă cerere implicită: „Vorbește, fără ca eu să-ți cer să-mi vorbești!"

Cel solicitat ar putea spune: „Îmi place tăcerea locuită doar de vibrațiile prezentului, nu-mi place sa fiu interogat, nu-mi plac solicitările să mă exprim, cererile pentru a-mi exprima punctul meu de vedere despre o problemă sau alta, sau despre nu știu ce eveniment. Trăiesc ca pe o lipsă de respect toate aceste cereri de a spune, de a mă confesa, de a mărturisi preocupările sau grijile mele: tot ceea ce este la antipozi de propriile mele trăiri poate chiar să mă îndepărteze de tine!"

Totul se întâmplă ca și cum fiecare, într-un a da și a primi subtil, ar trebui să se arate în permanență deschis, disponibil la schimburi și la partaj, fără a fi nevoie să enunțe acest lucru.

Naivitatea mea a fost să cred, multă vreme, că cei ce manifestau câteva considerații pentru mine puteau să înțeleagă și dorința mea de izolare, de rezervă sau de solitudine și să o respecte.

Cel mai greu este să îndrăznești să spui nu unei așteptări de la cei care ne iubesc. O așteptare care, pentru ei, caută să se impună ca o evidență: „Ne vedem atât de puțin, este important pentru mine să știu ceea ce tu trăiești! Interesându-mă de tine, îți arăt de asemenea cât de mult te iubesc!"

În registrul atingerii, al contactului fizic, distanța optimă va fi în funcție de starea emoțională a fiecăruia. Un singur gest și un acord incredibil se realizează. „Cu acest gest pe care ea l-a avut, să prindă capul meu în mâinile sale și să apropie obrazul său de al meu, respirând aproape de mine, ea a abolit toate distanțele dintre femei și mine, a reparat, dintr-o singură mișcare, toate nedreptățile copilăriei mele. Ea găsise imediat cea mai bună distanță, cea pe care o visam fără să pot măcar spera vreodată s-o întâlnesc!"

Distanța optimă trebuie inventată la fiecare întâlnire, ea nu ascultă de nicio regulă, decât de aceea de a asculta miile de semne care pot să se acorde și să se amplifice într-o întâlnire.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nevoia de memorie

Este o dorință care pare lejeră și inconsistentă, și care totuși pare să navigheze într-o manieră tenace și imprevizibilă în profunzimile fiecăruia. Ni se întâmplă, de altfel, în anumite perioade din viața noastră, să vrem să plonjăm în hăul imens al memoriei noastre, pentru a încerca să regăsim aici urmele cele mai infime ale lipsurilor noastre, rădăcinile cele mai uitate ale originilor noastre și gustul amintirilor noastre îngropate, lumina pierdută a visurilor ce și-au luat zborul. Dorința de a merge la sursa începuturilor noastre, a acelor clipe magice care ne-au adus pe lume, care ne-au făcut să creștem, care ne-au inventat. Nevoia de memorie poate apărea în mai multe situații, dar în particular atunci când devenim părinți (care se prelungește deci în avalul vieții) sau după un accident. Un incident de sănătate, un surâs făcut către moarte, atunci când presimțim că putem să ne pierdem și corpul, și cu el urmele cele mai vechi ale istoriei noastre.

Nevoia de memorie nu se sprijină pe dorința de a scăpa de prezent sau de a fugi de viitor, ci, dimpotrivă, de a mări clipa, de a-i da un sens și de a o proteja ardent în spațiul viu al viitorului.

Când, în urmă cu câțiva ani, am avut acel infarct, am telefonat la câteva zile după aceea fratelui meu, pentru a verifica ce se întâmplase cu mama mea cu câteva săptămâni înaintea morții ei, cu zece ani în urmă, la aceeași dată. „Inima sa s-a oprit să bată la prânz... A murit liniștită", mi-a spus el. Și deodată m-am simțit și eu liniștit, reconciliat cu dorința mea de viață.

Cu ajutorul bucăților risipite de memorie restaurăm fundațiile fragile ale personalității noastre, regăsim rădăcinile unora dintre comportamentelor noastre atipice, ale alegerilor noastre de viață sau traiectoria bine orientată a câtorva dintre nebuniile noastre. „Cum de nu am păstrat mai puternic amintirea dulceții, a mirosului, a mișcării infime a sânului mamei mele când acesta mi-a fost ascuns prima dată, atunci când aveam patru ani?"

„În ce puncte ale corpului meu de copil este înscrisă privirea tatălui meu de cincisprezece ani, când privea cu teamă și încântare acest bebe de câteva zile căruia îi dăduse viață fără să vrea?"

„În ce tăcere m-am pierdut pe urmele unei femei pe care nu îndrăzneam să o numesc bunică, atât de mult ea îmi părea tânără și fragilă, atât de mult mi se părea pierdută în dragostea pe care a avut-o pentru un bărbat care nu ținea la propria sa viață și care a pierdut-o printr-un act de neînțeles?"

„Din ce țară sunt ochii mei, din ce istorie vine nerăbdarea mea, din ce conflicte vin bătăliile mele pentru nonviolență, pentru ce datorie m-am făcut debitor pentru a petrece esențialul din viața mea încercând să o repar pe cea a altora?"

Dorința de memorie este o ancoră lansată în insondabilul uitării, un cârlig înghițit de cer, un abandon al încrederii unei treziri încă cufundate în vise obscure.

Nevoie de recunoaștere, de apartenență, de fidelitate pentru a conjura temerile, pentru a umple golurile,

pentru a calma noi dorințe... Nevoi vitale și în același timp secrete, care se hrănesc tocmai din impalpabilul unei memorii de apă și de zăpadă.

Dorința de memorie contra tentația uitării secretate de resentimente, de amărăciuni sau dezamăgiri, dorința de a ajunge la această parte de inocență care navighează la orice vârstă în noi, pentru a face loc soarelui nașterilor.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

La cincizeci de ani mi-am regăsit tatăl

Apare întotdeauna un moment, în cursul unei vieți, când suntem interpelați de nevoia de a ne regăsi originile. Că părinții noștri sunt sau nu cunoscuți, începem într-o zi să interogăm generațiile care sunt deasupra noastră, cea a bunicilor noștri sau cea a străbunicilor noștri. Tăceri, lucruri nespuse, secrete există în cea mai mare parte a familiilor. Acest lucru se întâmplă cu ocazia schimbărilor familiale — logodne, nașteri, regăsiri, divorț, pierderea unui copil etc. —, când acestea urcă la suprafață și, uneori, se dezvăluie.

Chestiunea originilor mele a apărut târziu în istoria mea. Sunt un copil natural și cum concubinul mamei mele ținea bine locul de tată, știind în același timp că nu este tatăl meu biologic, aveam o siguranță suficientă. În copilăria mea, niciodată nu am simțit nevoia să-l caut pe tatăl meu. Nașterea primului meu copil a făcut ca această nevoie să se trezească. Am pus câteva întrebări mamei mele. Fără rezultat. La nașterea fiecăruia dintre copiii mei — am avut cinci — întrebările mele au revenit, dar nimic mai mult.

De-abia douăzeci și cinci de ani mai târziu, când fiica mea cea mare a avut la rândul său un copil, această

nevoie de a mă apropia de originile mele s-a reactivat mai intens. La acea vreme, am găsit un început de pistă, care, în câteva luni, avea să-mi permită să-l regăsesc și să-l întâlnesc pe tatăl meu biologic. A fost o succesiune de descoperiri extraordinare — cu un mare număr de coincidențe, de evenimente, de analogii și de paralele care se îmbinau ca piesele unui puzzle pentru a forma un tot coerent și a da, dintr-odată, un gust nou vieții mele.

Conectându-te la istoria ta, îi dai consistență, coerență întregii tale existențe: legături regăsite, date, evenimente confirmă sau infirmă o decizie importantă sau o alta a vieții noastre. Ceea ce ne permite să înțelegem, în sfârșit, sensul credințelor noastre, al misiunilor, al obligațiilor sau al comandamentelor care au jalonat parcursul nostru. Toate acestea au o putere eliberatoare, produc un efect, un impact puternic pentru a ne scoate din unele dintre contradicțiile noastre și a ne împăca cu ceea ce este mai bun în noi.

Această căutare a originilor permite, de asemenea, o transmisie, asigură o continuitate pentru copiii noștri. Am decis, cu ocazia celei de-a patruzecea aniversări a fiicei mele — toți copiii mei erau prezenți — să le vorbesc despre bunicul lor patern. Bunicul din partea mamei le era cunoscut, un bărbat pitoresc, foarte atașant, în jurul căruia circulau mii de anecdote și legende. Dar ei nu știau absolut nimic despre tatăl meu, pe care l-am regăsit cu dificultate la vârsta de cincizeci de ani.

Am putut să le spun incredibila odisee a acestui om care nu a avut posibilitatea să își recunoască primul copil — în speță, eu —, dar care a recunoscut succesiv patru copii care nu erau ai lui și a conceput alți cinci; un bărbat care a condus o exploatare forestieră în Africa și care, fiind prizonier în Germania, s-a alăturat Rezistenței germane împotriva lui Hitler...

Să mergi către originile tale, înseamnă să prinzi rădăcini, să te ancorezi, să te implici într-o aventură care te va dinamiza, cu angajamente și poziționări mai clare.

Mama mea fiind abandonată în prima zi a nașterii sale, visasem, când eram, să-i regăsesc mama. Această necunoscută care, pe 21 decembrie 1915, lăsase o fetiță de câteva ore la Asistența publică din Toulouse. De-a lungul întregii mele copilării, îmi imaginasem astfel ziua glorioasă când voi sosi acasă triumfător, anunțând: „Mamă, am regăsit-o pe mama ta." Realitatea nu m-a ajutat, dar, ca un copil fidel, am inventat totuși o bunică simbolică pentru a face din ea un cadou mamei mele.

Cercetarea originilor, aprofundarea interogărilor despre bunici sau străbunici mi se pare a fi, pentru fiecare, o etapă de maturitate, o înscriere mai puternică în „aici și acum" al vieții noastre. Ea este capabilă să suscite, în prezent, mai multă viață în existența noastră.

BCU IASI / CENTRAL LIBRARY

Când eram mai tânăr...

Când eram mai tânăr, mult mai tânăr, acum destul de mult timp, spuneam adesea: „Când voi avea mai mulți bani, când voi fi la pensie, când voi fi mai în vârstă, voi face... o mulțime de lucruri și multe altele încă..."

Și, mai târziu, când am devenit mai puțin tânăr, spuneam din ce în ce mai des: „Mai târziu voi avea timp să fac... îmi voi face cu adevărat timp să trăiesc, voi realiza în sfârșit un lucru sau altul." Adunam astfel în cursul anilor, în fundul memoriei mele, o multitudine de proiecte, de vise, de călătorii, de lecturi... Trăiam în acea perioadă mai mult în viitor decât în prezent, proiectam cea mai importantă parte a viselor mele într-un viitor relativ îndepărtat, pe care îl credeam într-un fel accesibil la simpla mea dorință, disponibil la un simplu pocnet de degete. Ca și cum, prin simpla forță a voinței mele, puteam să hotărăsc să îmi acord timp pentru mine, „când o să doresc!", fiind de fapt prins, implicat în multe acțiuni, constrângeri, angajamente. Mă comportam față de aceste proiecte puse în așteptare, ca și cum ar fi fost vorba de o acțiune simplă, care va lăsa locul unui spațiu de timp și de libertate pentru ca decizia mea să devină

realitate. În același gând, aduceam mai aproape sau mai departe acest timp al viitorului, uitând să trăiesc clipa prezentă din plin.

Astfel, translatam adesea esențialul din viața mea pentru mâine, uitând ceea ce bunica mea îmi spunea cu un umor specific: „La ce bun să pui cu două mâini ceea ce poți face cu una singură!"

Cu vârsta, care a venit mai repede decât mă așteptam, am simțit că nu mai este timp de pierdut, că nu mâine trebuie să desfășor esențialul vieții mele, ci în fiecare fărâmă a momentului prezent. Și descopăr cu o uimire amestecată cu admirație că timpul este incredibil de mobil, transformabil, extensibil. Bineînțeles că nu putem să-l tezaurizăm, nu este posibil să păstrăm un pic astăzi pentru un mâine sau un poimâine. Este o nebunie să gândești să păstrezi sau să rezervi un singur moment, cât de mic ar fi el, pentru a-l adăuga la un altul, său a încerca să conservi un pic de prezent pentru a mări, alungi un timp pentru viitor. Dar acceptând să fii prezent (cu dublul sens de cadou și de aici și acum) în cazul unei relații, al unui schimb, al unei trăiri împreună, simt atunci cum timpul devine mai vast, mai plin, mai vizitat de posibil. Dându-mi mijloacele pentru a nu polua prezentul cu gânduri asasine sau negative, fără să mă las antrenat în regrete, amărăciuni, reproșuri despre ce s-a întâmplat sau nu, asupra a ceea ce am făcut sau nu, fără să cultiv resentimente (căci bunica mea, tot ea, spunea: „Se întâmplă adesea ca simțămintele să mintă"), îndrăznind să-mi asum riscul să-mi spun, să enunț cereri clare (ceea ce presupune să-mi asum riscul răspunsului celuilalt!), să mă definesc (în loc să mă las definit), să mă poziționez și deci să mă afirm cu ceea ce sunt, descopăr cât de mult ameliorez calitatea prezentului meu. Cât reușesc să introduc în fibrele secrete ale timpului un gust nou de libertate și de creativitate.

Este curios, pe măsură ce timpul meu de viață pe viitor se îngustează, timpul meu prezent se accelerează și crește, și, uneori, mă lasă în urma lui. Zilele mele de azi ar trebui să aibă șaptezeci și două de ore, însă sunt conștient că acest lucru nu m-ar ajuta să le trăiesc mai bine. Ceea ce știu este că mă gândesc din ce în ce mai puțin la viitor. Acesta a devenit mai puțin prezent și lasă mai mult spațiu zilei de azi.

Nu este vorba de o fugă, ci de o re-cadrare, pe care o găsesc foarte sănătoasă. Sunt mai prezent în prezent și las viitorul la locul său, cu sau fără mine.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Repunere în chestiune

De-a lungul întregii mele vieți de bărbat, care a început târziu, de-abia la treizeci și trei de ani, după nenumărate încercări, am căutat, cred cu sinceritate, respectul pentru celălalt și pentru mine însumi, un respect tacit, simultan, unic pentru fiecare. Am avut aspirații profunde pentru găsirea bazelor unei armonii relaționale, am încercat să construiesc un acord implicit în care cuvintele spuse, gesturile tăcute, intențiile oferite, privirile sugerate sunt capabile să exprime nu numai simțămintele clipei, dar să traducă și acordul între ceea ce este propus și ceea ce este primit, între ceea ce este spus și ceea ce este resimțit, între ceea ce este făcut și ceea ce a fost anunțat.

A fost căutarea mea constantă după această intrare în lumea bărbaților, la capătul unei treimi de secol de gestație haotică și laborioasă. Și chiar dacă am neglijat uneori acest demers și am comis numeroase erori și stângăcii, este o direcție și un angajament căruia i-am fost fidel în cea mai mare parte. În urmă cu câțiva ani, am traversat o perioadă dificilă în cursul căreia am încercat să merg dincolo de limitele mele, să explorez insondabilul contradicțiilor mele, și sunt sigur că, făcând aceasta,

am putut să rănesc și să jignesc pe unii dintre cei sau cele care îmi erau apropiați, sau în intimitatea cărora mă aflam. Mi se întâmplă și azi să primesc unele ecouri a ceea ce a fost trăit ca nedreptate sau violență de către unii. Prin intermediul reproșurilor, acuzațiilor, resentimentelor și chiar a agresivității este o adevărată repunere în chestiune a persoanei mele, a scrierilor mele, a învățăturilor mele căreia trebuie să-i fac față. Nu pentru a mă apăra sau a mă justifica, ci pentru a înțelege și a confirma că eu am fost acel bărbat, chiar dacă nu mă recunosc mereu în exagerările care mi se atribuie uneori. Simt la unii dorința ca eu să primesc o pedeapsă, o sancțiune, o condamnare morală care să servească de exemplu. Ca omul public care am devenit să fie stigmatizat public, repus la locul său și poate redus la tăcere. Aceasta ar repara oare un lucru, ar atenua o suferință sau o ranchiună, ar elibera un proiect de viață nouă la cei care mă fac responsabil de nefericirea și trăirile lor de atunci?

Am comis adesea eroarea de a mă poziționa, de a aprecia și de a iubi nu persoana la prezent, pentru ce era ea în momentul întâlnirii noastre sau al clipelor trăite împreună, ci de a o recunoaște și de a mă comporta prea repede în funcție de devenirea sa, în raport cu ceea ce ea avea să fie în câțiva ani, în culmea resurselor și posibilităților sale, deschisă la infinit prin posibilitățile sale. Credeam că intru în relație cu partea de ființă liberă care există în fiecare dintre noi, cu acea parte eliberată de tabuurile și de temerile sale, complet prezentă sieși, în acord cu resursele și visele care sunt în inima unei existențe. Cred că m-am înșelat rareori și, paradoxal, tocmai acest lucru este cel care, câțiva ani mai târziu, avea pentru unii să ne dezbine și să ne separe pentru totdeauna.

Mă voiam sau mai degrabă doream să fiu și eu în avans față de mine însumi. Sunt unele concerte pentru

pian de Mozart care exprimă perfect ceea ce încerc să spun atât de imperfect în cuvinte.

Drumurile mele actuale sunt presărate de îndoieli și de repuneri în chestiune, nu pot decât să le împărtășesc, nu ca o cerere de a fi scuzat, ci ca o invitație la responsabilitate iar și iar, la interogarea în amonte a unui prezent care se căuta.

Nu vorbim niciodată în van, și chiar și dacă orice ascultare poartă partea sa de orbire, nu este inutil să încerci să te confrunți, de asemenea, cu propria surditate.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nu am văzut-o pe mama îmbătrânind

În timpul celei mai mari părți a vieții mele de copil și de adult, am crezut-o pe mama eternă. Mi se părea invulnerabilă, capabilă să facă față singură nu numai peripețiilor vieții, dar și bolii, accidentelor, și, bineînțeles, morții.

Pentru a spune totul, nu o vedeam îmbătrânind. Mereu prezentă, activă, curajoasă, nerefuzând nicio sarcină, săritoare în sprijinul unei vecine sau al alteia, făcând cumpărăturile bătrânei doamne de la etajul al treilea, ocupându-se de călcarea hainelor bărbatului văduv din intrarea de alături, strângând vechile haine din cartier pentru organizațiile de caritate catolice, pe scurt, solidă ca o stâncă.

Și apoi, într-o zi, revenind dintr-o vacanță mai lungă decât de obicei, am descoperit o bătrână doamnă obosită, mai nesigură, ezitând pe picioarele sale, cu mai multă moliciune în gesturi, privirea un pic pierdută și, mai ales, o lipsă de vivacitate mai vizibilă în demersurile sale, vorba mai ezitantă, mai puțin afirmată, mai puțin veselă.

În acea seară, am plâns ca un copil care descoperă deodată ceea ce i s-a ascuns: că suntem muritori, că toți

anii aceștia petrecuți în serviciul altora, de la copilărie la maturitate, uzează viața, devorează, dincolo de tinerețe, această calitate de a fi pe lume: bucuria de a trăi.

M-am văzut crescând, ieșind din copilărie, traversând adolescența, înfruntând viața mea de adult în lumea muncii, devenind tată, angajându-mă pentru o lume mai bună... și nu am văzut-o pe mama îmbătrânind.

Ea era o ancoră de nedezrădăcinat, o prezență liniștitoare. Ea reprezenta în același timp casa, familia, intangibilul, confidenta permanentă. Da, ceva în ea nu se schimba, persista de o factură imuabilă de-a lungul anilor. Vivacitatea și entuziasmul său pentru momentul prezent îi permiteau să depășească micile tracasări ale cotidianului. Că ploua sau că bătea vântul, ea enunța aceleași mici fraze, pe care le auzeam din zorii copilăriei mele. Tot atâtea invocări care jalonau derularea zilelor, care le dădeau mai multă siguranță. „Cu ce am greșit Bunului Dumnezeu ca să am un copil așa de grăbit?" „Măcar să avem muncă și sănătate..." Și ea adăuga mereu: „... sănătatea, în primul rând." „Bărbații trebuie să știi cum să-i iei, să-i lași să țipe, dar să le spui totuși adevărul în față, pentru a-l înțelege din timp în timp!" Nu am știut de fapt niciodată care era acel adevăr de spus bărbaților!

Această femeie a avut un început de viață greu, plin de nesiguranță, de umilințe, de violențe, de asemenea. Ea s-a construit singură, plecând de la un sâmbure de încredere în viața pe care o ducea. „De la naștere, îmi spunea ea, am știut că nu trebuie să contez decât pe mine, pentru a înfrunta viața!"

Am o fotografie a ei. O fotografie din vremuri apuse, culoare sepia, în care ea se ține aproape de mine pe una din treptele scării care ducea la grădina noastră. Am șaisprezece ani, sunt aproape la fel de mare ca ea, un pic țeapănă, cu, este vizibil, nevoia de a fi serios, protector.

Ea este foarte tânără, într-o rochie cu flori. Are un piept frumos de femeie fericită, ea surâde, și cerul este cu certitudine albastru. Părul său scapă dintr-o bentiță care îi ascunde urechile. Părem mândri unul de altul, eu de frumusețea ei, de dragostea ei, ea, cu siguranță, de însănătoșirea mea, de faptul că am crescut mare. Tocmai mă întorsesem din sanatoriu, unde am stat culcat, băgat în ghips de la cap până la picioare, timp de patru ani.

Mesajul care răzbate din această poză este o invocație, pe care pot încă să o înțeleg, ca și cum cuvintele nu puteau să se epuizeze sau să tacă: „Doamne, fă ca acest copil al meu să nu se mai îmbolnăvească niciodată." Căci era foarte credincioasă și, deja, un pic șocată de ateismul meu afirmat cu mândrie, și care o îngrijora mult.

Încarna pentru mine certitudinea că viața merită trăită. Avea o credință nezdruncinată în justiție, în justețea a tot ceea ce i se întâmpla. Ea credea că există o armonie divină care conduce lumea și proceda în așa fel, încât incomprehensibilul să coabiteze cu improbabilul, având, în același timp, discernământul să separe bunul de rău.

Și apoi timpul ne-a prins din urmă. Ea a fost cea care a observat, câțiva ani înaintea morții sale, primele mele fire de păr albe, ridurile ce le aveam în colțurile ochilor, acest pliu de îndoială care uneori îmi închide gura. Despre ea, nimic, nicio problemă, nici cea mai mică acuzație împotriva timpului vorace, nicio critică împotriva condiției sale de truditoare, sculată devreme, culcată târziu, neoferindu-și decât câteva ore, duminica după-amiaza, pentru a se distra, încercând să reconstruiască trecutul ei la sora sa de lapte.

Astfel, nu am observat niciun semn în ceea ce privește viitorul său, nu am anticipat nimic, pentru că mi se părea indestructibilă. Și, din acel timp, a început să îmbătrânească foarte repede. Nu o mai luam decât rareori

în brațele mele, pentru a o ridica până la cer, făcând-o să râdă de complicitatea noastră comună. Cel mai teribil este că mă rețineam. Fragilitatea sa, slăbiciunea sa subită mă opreau și, în loc să profit de prezența ei din plin, cu nestăvilit elan, eu o priveam. O priveam.

„Ce ai de mă privești așa? Sunt aici.

— Ești aici, de aceea te privesc."

Nu îndrăzneam să-i spun: „Te privesc, te sorb din ochi. Îmi fac plinul de tine, tocmai, pentru că ești aici."

Și timp de ani după aceea, am privit-o, încercând să recuperez tot timpul în care m-am mulțumit să o știu că trăiește, să primesc de la ea toată bucuria prezenței ei.

Ultimele luni, ca un băiețel în adorație în fața mamei sale, respiram figura ei, îi beam ochii, îi protejam mâinile, încercam să încetinesc uzura timpului.

Apoi ea a murit, și eu am intrat atunci în imensul univers al orfanilor esențialului. Am fost dintr-odată privat de această siguranță de bază de care noi avem atâta nevoie pentru a avea încredere în viață.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Femeile unei vieți

Pentru un băiat (mai mult poate decât pentru o fată), femeile unei vieți sunt numeroase și, pentru cea mai mare parte din ele, de neuitat. A fost cel puțin cazul meu. Ele au fost efectiv numeroase, prezente în fiecare etapă importantă a existenței mele, vigilente și, cu siguranță, mai iubitoare decât altele în perioade cruciale ale vieții mele.

O numesc pe prima, Marie-Louise, mama mea, pentru care am fost primul ei copil. Am primit de la ea esențialul, o fervoare și un entuziasm pentru viață, o privire binevoitoare pentru oamenii simpli, un gust viu pentru relațiile directe. Mic fiind, când se îmbrăca cu o oarecare grijă pentru a ieși, voiam să o opresc, strigând: „Nu ieși singură, ești așa de frumoasă că te vor fura!" Înainte chiar să deschid ochii dimineața, o recunoșteam după mirosul, după gesturile sale tandre, după respirația sa liniștită ascultând-o pe a mea.

Și apoi a fost acea primă învățătoare la școală, „cea rea", în amintirea mea, cea care m-a acuzat în mod nedrept ca fiind „răutăcios, cuprins de diavol, pentru că aș fi vrut să omor un copil mai mic decât mine", în condi-

țiile în care acesta era mai înalt cu douăzeci și cinci de centimetri decât mine!

Și, doi ani mai târziu, o altă învățătoare a sosit în viața mea. Zâmbitoare și încântătoare, nedramatizând conflictele, calmând problemele, recunoscându-mă dincolo de prostiile pe care le făceam. Mă pedepsea cu gentilețe, fapt pentru care eram încântat, izolându-mă sub biroul său. În penumbră, căutam să percep unele dintre misterele pe care le presimțeam sub rochia sa... Aceasta adăpostea, fără să o știe, multe vise ale copilăriei mele. A fost, de asemenea, mama celui mai bun prieten al meu. Foarte elegantă, mereu coafată ca o doamnă, parfumată în exces, și al cărei corsaj deschis către profunzimi sidefate mă fascina și mă tulbura de fiecare dată și mai mult. Întregul meu corp se înclina către ea atunci când îmi oferea o ciocolată sau biscuiți.

Au fost câteva actrițe. Emmanuelle Riva, cea din filmul *Hiroshima mon amour* [Hiroshima dragostea mea], iar mai târziu Delphine Seyrig, a cărei voce vibra în mine și îmi dădea senzația de fierbinte în viscere.

Și apoi cele două femei care au împărțit, succesiv, o lungă perioadă din viața mea de bărbat, care mi-au dat copii, care m-au făcut mai responsabil și m-au determinat să încep o muncă asupra mea, pentru a mă descoperi mai bine și a mă accepta.

Au mai fost altele mai efemere și mai îndepărtate, de asemenea, dar nu mai puțin importante, care mi-au revelat aspectele necunoscute sau contradictorii ale personalității mele care circulau în interiorul meu fără ca eu să știu.

Cele care mi-au deschis gustul pentru scris, pentru poezie, pentru muzică, pentru dăruirea de sine, pentru încântarea de a fi creativ, pentru umilință.

Au mai fost fiicele mele, trei, pentru a fi precis. Fiecare dintre ele a intrat în viața mea în momente-cheie, în

perioade sau etape esențiale. Fiecare dintre ele, în felul lor, m-a adus pe lume fără menajamente, dar cu multă dragoste.

Și mai este una pe care nu vreau s-o uit, bunica mea necunoscută. Cea care într-o zi a lăsat la Asistența publică din Toulouse micul bebe de o zi care a devenit mama mea. Eu îi mulțumesc pentru că a acceptat să aducă pe lume fetița, în condiții cu siguranță foarte grele și dureroase, câteva zile înaintea Crăciunului din anul 1915. Ea rămâne pentru mine o enigmă pe care nu am rezolvat-o încă, dar pe care nu încetez să sper că o voi elucida. Cine știe? Obligat să vorbesc, să lansez câteva semnale în spațiu, poate îmi va veni un semn nu de la ea, această speranță mi se pare compromisă, ci de la cei care au cunoscut-o sau au avut acces la povestea tinerei fete.

Va fi, de asemenea, înalta doamnă albă, care va veni într-o zi să mă caute pentru a mă duce dincolo de această viață. Va fi ultima femeie din existența mea și nu sunt grăbit s-o întâlnesc.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Douăzeci și unu de grame

Se pare (este o legendă sau un fapt verificat?) că douăzeci și unu de grame este diferența de greutate, diferență care este constantă, oricare ar fi gabaritul corpului, între un om viu și unul mort. Astfel, moartea ne-ar face să pierdem fiecare douăzeci și unu de grame. Douăzeci și unu de grame nu este mult dacă este vorba de ceva consistent, pe care putem să-l simțim prin pipăit, sau, dimpotrivă, aceasta ar putea părea foarte greu, urmând imaginația pe care o avem dacă este vorba de un gând, de un vis sau de o iluzie. Moartea va duce astfel cu ea ceva din noi care nu este nici carne, nici sânge, nici oase, nici apă, ceva care interoghează. Ceva care va fi pentru unii greutatea sufletului. Acesta va fi somat sau forțat să părăsească un corp pe care nu îl mai poate alimenta, sau va evada pentru a se stabili în altă parte, sau pentru a se odihni, un pic! Nu pot să cred că se evaporă. Am plăcerea să cred că nu dispare niciodată, ci că se va reconecta, se va grefa sau se va adăuga la imensitatea divinului, și poate se depune pe o ființă în gestație, dacă cred în reîncarnarea cea mai simplă!

BUCHAREST UNIVERSITY LIBRARY

Toate ipotezele sunt posibile, toate întrebările rămân deschise despre semnificația acestei diferențe, despre ce reprezintă ea, pentru fiecare dintre noi, aceste douăzeci și unu de grame. Este greutatea dragostei pe care nu am folosit-o niciodată? Este greutatea viselor nerealizate? Este greutatea unei energii pe care nu am putut să o utilizăm pentru a răspândi mai multă pace în lume? Este greutatea speranței?

Aș fi tentat, în ceea ce mă privește, să cred că aceste douăzeci și unu de grame sunt greutatea acelei fărâme de viață pe care noi am primit-o în păstrare în momentul concepției și pe care trebuie să o restituim universului. Ca și cum ar trebui să dăm, în momentul morții, universului această fărâmă de viață care ne-a însoțit de-a lungul întregii noastre existențe. Îmi place această idee, chiar dacă îmi imaginez că unii dintre noi au putut prin acțiunile lor, prin angajamentele lor în viață, dinamica lor personală să împlinească, să redimensioneze această fărâmă de viață, și, astfel, să fie în măsură să poată restitui și să repună în circulație, în univers, mai multă viață decât au primit!

Ah, aceste douăzeci și unu de grame m-au făcut să mă gândesc mult, să visez, să anticipez și să mă pierd de asemenea, uneori, în ceea ce rămâne pentru mine misterul prezenței noastre pe pământ. Mi s-a întâmplat să-mi imaginez că aceste douăzeci și unu de grame vor întâlni altele în univers și, asemenea entităților vaporoase (nu îndrăznesc să spun asemănătoare îngerilor!), vor schimba și vor trăi împreună câteva lucruri pe care nu le pot pentru moment concepe!

Nimeni nu pare să fi revenit de acolo, pentru a mărturisi fenomenul care ne antrenează în destinul acestor douăzeci și unu de grame. Biologia ne va lămuri într-o zi și ne va confirma că este vorba de o „contracție de

săruri minerale" sau de o evaporare de câțiva amino-acizi? Ce importanță are, pentru moment, cele douăzeci și unu de grame sunt încă în mine și țin la ele. Și chiar dacă aș avea dorința de a pierde câteva kilograme, două sau trei de exemplu, sper că gramele mele nemuritoare nu vor face parte din călătoria care se va amorsa odată cu moartea mea. Scriind cuvântul nemuritor, îmi vine deodată în minte că este vorba poate de o nemurire prezentă în fiecare, care, dincolo de omul temporal, înscris într-o istorie și o durată de viață, ne locuiește și ne transcende. Cine știe?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Există întâlniri magice

Sunt întâlniri care apar în viața voastră fără să vă prevină. Sunt întâlniri care au un caracter magic prin calitatea a ceea ce ele revelează, în voi sau în alții. Sunt întâlniri care vă cheamă din zonele cele mai îndepărtate ale ființei voastre, din zonele cele mai îndepărtate ale istoriei voastre. Sunt întâlniri care vor clarifica un parcurs de viață cu o lumină fecundă pentru a-l transforma pentru totdeauna.

Astfel, mi se întâmplă să întâlnesc, în sensul de descoperire, persoane, nu plecând de la ceea ce sunt ele într-un anumit moment de viață trăit în comun, ci într-un acord evident, spontan, cu ceea ce vor deveni sau cu ceea ce au fost ele.

Întâlniri ce pot părea, la prima vedere, prea precoce, prea rapide, și care totuși se vor arăta esențiale, decisive, căci ele vor înscrie un mesaj, vor da un sens nou existenței mele sau a altuia. Și aceasta plecând de la două direcții opuse, una a viitorului, cealaltă a trecutului. Pentru cele legate de viitor, totul se petrece ca și cum atracția, contactul se fac plecând de la un potențial în devenire la celălalt sau în noi înșine, și care aștepta pentru a se revela, pentru a apărea la lumina zilei, la

soarele existenței... întâlnirea care tocmai a avut loc! Nu este vorba nici de profeție, nici de premoniție, doar de intuiție, de o sensibilitate trezită, ascuțită, de o anticipare vibrantă care creează legături subtile, care aruncă puntea pe care vor circula energiile noi, forțe de schimbare, de interpelări sau de descoperiri stimulante.

Întâlniri uimitoare purtătoare de posibil, încărcate de elan, de mișcări imprevizibile, de o creativitate extraordinară. „Aveam sentimentul că nimic din ceea ce mă privea nu scăpase acestei persoane pe care o vedeam pentru prima dată, și primele sale vorbe mi-au confirmat că nu aveam nimic să-i ascund, că ea înțelegea fără să-i vorbesc, că ea asculta cu o privire în ceea ce am mai profund în mine..."

Pentru întâlnirile legate de trecut, este o indescriptibilă fervoare în a se descoperi în atenția, ascultarea, prezența celuilalt. Întâlniri de o incredibilă încredere, de o spontaneitate atât de deschisă, încât ele autorizează, în câteva clipe, un moment de viață trăit în comun dintre cele mai nebune, abandonurile cele mai spectaculare, elanurile cele mai curajoase...

Totul se întâmplă ca și cum un lucru intim știut, foarte vechi, ar lega cele două persoane care s-au întâlni în sfârșit astăzi, plecând de la o co-naștere încrezătoare care ridică toate inhibițiile. „De îndată ce l-am văzut, m-am simțit autorizată să-i vorbesc, să împart cu el, ceea ce nu am îndrăznit niciodată să spun sau să fac cu nimeni înainte..."

„De la prima privire, a fost ca și cum am fi făcut dragoste cu ochii. O primeam și mă primea fără nicio rezervă, cu un abandon total. Am știut imediat că ea este persoana cu care doream să merg mai departe pe drumul vieții."

Totul se petrece ca și cum cele două persoane se regăsesc după mai multe vieți de absență. Regăsirile

necesare a două ființe, chiar dacă este prima dată când se văd. Nu cred că aceasta relevă vieți anterioare. Ci, mai curând, un acord vibrant foarte vechi, arhaic, universal, participant cu o cunoaștere imemorială, care în acest moment precis se focalizează pe două persoane. Ca și cum două vibrații, emise în urmă cu mult timp, după ce au călătorit multă vreme sosesc la destinație, putând, în sfârșit, să se întâlnească, să se alăture, să se unească. Ca două note care se vor acorda, armoniza, pentru a produce un sunet unic, nou, încărcat de o energie, de o dinamică care transcende clipa prezentă, îl unifică și îl leagă la un tot.

În răstimpul unei asemenea întâlniri apare sentimentul unei reconcilieri spontane cu ceea ce este mai bun din sine și din celălalt, în care tatonările, apropierile, ezitările nu sunt necesare. Nu sunt erori de precizie, numai o rătăcire care se termină, cu sentimentul unei întâlniri corecte, necesare, înscrisă într-o evidență mișcătoare și liniștită în același timp.

Doresc fiecăruia să poată primi în viața sa erupția uneia sau alteia dintre aceste întâlniri și să intre în miezul ei cu toată inima. Dincolo de uimire, de surpriză, va mai trebui să se accepte, să se acorde suficientă încredere pentru a intra într-un vârtej imprevizibil care vă va primi cu toată dragostea și imensa generozitate ce definește viața.

Demnitatea și libertatea de a fi

Demnitatea, dincolo de o atitudine de respect și de responsabilitate fața de alții și față de sine, este echivalentul unui ancoraj care ne face să rezistăm, verticali, asemenea unei antene vii, vibrante, în furtunile și în vijeliile vieții.

Respectul față de propria persoană este o valoare care mi-a solicitat mult timp să o descopăr și să o adaug în viața mea. Multă vreme m-am mulțumit să aștept (și chiar să cer, adesea în van) din partea altora acest respect pe care nu puteam să mi-l dau. Îl așteptam de la apropiați și de la mai puțin apropiați ca pe un drept. În final am descoperit progresiv că această așteptare mă punea în dependență față de celălalt și făcea să ignor nevoile mele relaționale cele mai vitale, deci de a răspunde acestora.

Pentru a mă putea respecta și a mă responsabiliza în fiecare dintre actele mele, și, prin urmare, pentru a fi demn înainte de orice de mine însumi, pentru a fi și față de alții, a trebuit să învăț să mă definesc, să mă poziționez, să am încredere în resursele mele, în ideile mele, și, de asemenea, să întâlnesc limitele și contradicțiile mele,

BOLYAI UNIVERSITY LIBRARY

să accept cu umilință ceea ce eu numesc astăzi „umanitudinea" mea.

Cel mai greu a fost să nu mă mai las definit de alții, de mode, de curente care puteau să mă antreneze în afara mea, a propriei identități. A nu mai cerși o aprobare, un acord din partea lor, și a renunța la această idee parazitară în culorile speranței care mă lăsau să cred că voi fi mai iubit sau mai apreciat de ei dacă nu îi contraziceam, dacă intram în așteptările lor. Mi-am asumat astfel riscul să nu le mai fac pe plac, să nu mai fiu pe aceeași lungime de undă cu cererile și dorințele altora și, uneori, să-i decepționez în așteptările lor.

A învăța să mă respect a fost de asemenea descoperirea că puteam să mă iubesc, nu cu o dragoste narcisistă, de complezență sau de infatuare, ci cu o dragoste de bunăvoință, de compasiune și de toleranță.

Nu există libertate posibilă, mi se pare, fără demnitate față de sine. Și aceasta se poate manifesta în orice circumstanță, printr-o privire, o atitudine, un gest, o vorbă, un fel de a fi, o stare de congruență, adică de un acord între ceea ce simt și ceea ce fac, între ceea ce dovedesc și ceea ce spun.

Libertatea de a fi nu consistă în a ne imagina că putem face orice, ea rezidă în acest echilibru intim în care este posibil să îndrăznești să fii fericit fără să te învinovățești că ești, renunțând la tentația și la plăcerile închistării în sine, a lamentației sau a nefericirii mereu la pândă care ne transformă în victime.

Libertatea de a fi se traduce prin capacitatea de a alege și iarăși de a alege, înseamnă să știi să renunți. În fața multiplelor posibilități care se oferă în spațiul unei vieți, nu pot să am tot, dar pot să aleg ceea ce corespunde nevoilor mele mai mult decât dorințelor mele, chiar dacă este important să realizez unele dintre ele,

pot atunci să hrănesc viața mea cu ceea ce este mai bun. Tocmai calitatea unei oarecare libertăți de a fi îmi permite să mă pot angaja să lupt împotriva nedreptăților care mă înconjoară, să nu mai colaborez cu violențele care sfâșie lumea, să promovez mai multă pace și dragoste între oameni și, prin aceeași libertate, să mă simt demn că exist.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A fi un om de inimă

Acum câteva săptămâni, un bărbat mi-a scris: „Am nevoie astăzi de a privilegia limbajul inimii mai degrabă decât cel al rațiunii, limbajul dragostei mai degrabă decât cel al interesului, limbajul lui a da mai degrabă decât cel al lui a lua sau a reține. Dar pentru aceasta trebuie să fiu liber să redimensionez ziua mea de azi pentru mâine, fără să o închid în trecut sau în teama de viitor." Am găsit că acest proiect se alătură propriilor mele preocupări despre felul în care puteam să fiu în același timp un om de rațiune și un om de inimă.

Dar ce este, de fapt, limbajul inimii?

Pentru unii, va însemna să dai cuvântul sentimentelor directe și să crezi că este suficient să spui iubesc sau nu iubesc pentru a se simți autentic, sincer sau adevărat. Pentru alții, prioritatea va fi dată trăirii momentului care ne îmbrățișează sau ne transportă, trăirii clipei care irumpe și strălucește în prezent, expresiei unei emoții care spune mai mult decât o sută de discursuri.

Pentru alții va fi o calitate de prezență și de ascultare propusă fără contrapartidă, centrată pe persoană și nu pe problemă, sau pe dificultatea ei, când aceasta este aruncată în fața lumii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Și pentru unii, va fi o mișcare spontană către aproape, o mângâiere oferită, un surâs însorit sau binevoitor, o liniște respectuoasă, un elan călduros care se acordă cu o dorință, o vitalitate care se armonizează cu un vis și care își asumă riscul de a se exprima.

Prea adesea, din nefericire, limbajele inimii se vor lovi de limbajele unei rațiuni mai reci și mai impersonale, de intelectul strălucitor sau confuz, ca și de mecanica bine rodată de logică, sau de una mai subtilă, cea a credințelor, care pentru unii sunt certitudini care nu lasă niciun loc erupției iraționalului. Ceea ce face ca tot ce poate simți, dovedi, propune omul de inimă este adesea recuperat de o ascultare închisă a creierului drept, prea conectat la creierul stâng, cel care trimite la categorii, la stereotipuri, unde binele și răul sunt meticulos etichetate, agreabilul și utilul puse în conservă, convenabilul și normalul cântărite, curatul și frumosul evaluate la adevărata lor valoare, și ansamblul unei vieți, adesea, programată de la naștere până la moarte.

A utiliza limbajele inimii și, prin urmare, pe cele ale compasiunii, ale acceptării necondiționate a clipei, înseamnă a fi capabil să ieși din propria închisoare, cea în care noi suntem cel mai vigilent și poate cel mai feroce paznic, pentru a merge pe calea dragostei.

O dăruire de dragoste care nu se însușește, care nu se impune, care nu se vrea exclusivă, care se oferă și se ține la dispoziție. O dragoste capabilă să împiedice nerăbdarea utopiilor noastre, să uite mileniile de asuprire și de alienare, să ne invite să facem un pas alături de condiționările noastre, să învingem teama de respingere sau de abandon, să ne facă să regăsim timpul inocenței când eram (demult) în comuniune mai strânsă, cvasipermanentă, cu divinul care sălășluiește in sufletele noastre.

Un om care se aventurase pe calea inimii adăuga: „Am o privire cu totul nouă asupra ființelor și lucru-

rilor, curățată de toate îndoielile mele, o privire care îmi aparține, în sfârșit. Da, limbajul inimii este acela care îmi permite să dau ceea ce este mai intim din mine, și cel mai neterminat de asemenea, și deci cel mai riscant. Astăzi, am chef să semăn cuvinte cântătoare și fremătătoare, și poate că acestea se vor întoarce la mine, pentru a lumina și mai mult drumul meu..." Printre toate căile care se oferă pe drumurile multiple ale vieții noastre, trebuie știut că îndeosebi calea inimii este cea larg deschisă pentru fiecare, că este posibil să o alegi la orice vârstă pentru a avansa mai încrezător și mai liniștit către ceilalți.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Frustrările emoționale

Că este vorba de viața intimă și personală sau de cea profesională și socială, frustrările cel mai dureros resimțite, până la punctul de a părea uneori insuportabile și de a provoca reacții disproporționate, sunt frustrările emoționale. Putem să trăim rău sau să suportăm greu frustrările materiale și chiar fizice care ni se întâmplă, dar cele care se referă la sfera emoțiilor sunt adesea trăite în mod particular ca sensibile și inacceptabile. Căci ele ating rănile cele mai vechi și mai arhaice ale istoriei noastre (umilințe, nedreptate, neputință, respingere sau abandon). Ele pot atinge (și răni), de asemenea, nevoile relaționale vitale, ca cele de a fi (simt că exist), de a putea să-mi spun (a-mi lăsa un spațiu de cuvânt), de a fi înțeles (în registrul în care cânt), de a fi recunoscut (așa cum mă simt), de a avea o valoare (mai ales în ochii persoanelor semnificative din viața mea), de a putea respecta intimitatea mea (când aceasta este violentată de o intruziune sau o provocare în zona mea secretă), sau, și mai mult, de a avea sentimentul că pot influența mediul meu (că fac sau nu fac față, că am un loc).

Frustrările emoționale ating, de asemenea, o parte foarte sensibilă a persoanei noastre: imaginarul. Avem vise, anticipări, dorințe și uneori utopii. Prea mult con-

BOLYAI UNIVERSITY LIBRARY

trol asupra dorințelor, într-o viață conjugală, familială sau profesională, blochează energiile noastre fizice sau scade pragul nostru de toleranță, ne face mai vulnerabil în fața comportamentelor cele mai obișnuite la vorbele sau atitudinile banale ale anturajului nostru. Prea multe vise rănite, neînțelese sau descalificate ne vor răni profund. Prea multe utopii la care trebuie să renunțăm sau care sunt asasinate ne vor bulversa viața.

Avem, de asemenea, puncte de fixație și praguri de intoleranță care vor mobiliza, într-un fel foarte brutal, mize cunoscute (sau puțin cunoscute) doar de noi. Acestea pot privi copiii noștri (nu accept să fie maltratați verbal sau fizic), unul sau altul dintre apropiații noștri (sunt sensibil la privirile aruncate blondei mele, la comentariile care se pot face despre familia mea, despre copiii mei sau despre un prieten!), un obiect (dacă locuința mea sau mașina mea mă reprezintă, a o ataca, înseamnă să mă rănești!), grădina (a tăia un arbore este o crimă!), cărțile mele (a uita să mi le înapoieze mă scoate din sărite!). Ceva intim se reactualizează în noi când ne identificăm cu o situație sau alta, chiar dacă evenimentul nu ne privește. Rezonanța trezește emoții și o descărcare de adrenalină ne va cuprinde și ne va antrena în comportamente de reacție uneori excesive. Totul se întâmplă ca și cum propria persoană ar fi în cauză. „Când am văzut acest bărbat lovindu-și câinele în asemenea hal, m-am aruncat asupra lui și am început să-i aplic lovituri de pumn... eram ieșit din minți, aș fi putut să-l omor!" „Când am aflat de la radio că o întreagă familie a pierit, asfixiată într-un incendiu, am începu să plâng, ca și cum ar fi fost vorba de propria mea familie."

Avem, de asemenea, o sensibilitate particulară față de anumite credințe, iar când acestea sunt reevaluate, simțim nevoia să le protejăm, să le apărăm... mobilizând resursele noastre, atacând!

Emoțiile noastre sunt, așadar, echivalentul unui limbaj. Limbaj care vorbește de ceea ce îi este propriu, de ceea ce rezonează în noi în jurul unei răni vechi, a unei situații neterminate, a unei pierderi, a unei dragoste rănite sau trădate. Ceea ce permite să înțelegem că frustrările emoționale apar în mod brutal și ne traversează cu viteza unui fulger, ele fac implozie în ființa noastră înainte de a se manifesta în exterior. Ele ne lasă dezarmați, dezorganizați și, cel mai adesea, într-un haos unde rațiunea nu mai are loc.

În aceste momente suntem foarte reactivi, de cele mai multe ori în modul cel mai nedrept, riscând să luăm deciziile care se vor dovedi cu timpul total neadecvate sau puțin coerente cu situația globală, sau cu ceea ce celălalt (ceilalți) au dreptul să aștepte de la noi.

Astfel, o frustrare care face parte din registrul emoțional ne determină să vorbim apropiaților, unui al treilea, pentru a ne justifica; este ceea ce explică această logoree a unora, când aceștia vor cu tot dinadinsul să ne facă să înțelegem ceea ce s-a întâmplat (pornind de la o situație care ni se pare adesea banală) și cum ei au trăit-o (cu un exces, un lux de detalii care ne pare suspect!), cum lor le este greu să-și revină din ceea ce li s-a întâmplat (când credeam că era vorba de ceva banal).

Când resimțim frustrări emoționale repetate, când ajungem prea des într-o stare de reacție disproporționată față de elementul declanșator, este semnul că putem începe un demers de explorare asupra trecutului nostru, de reflecție asupra noastră și a istoriei noastre. Pe de o parte, pentru a regăsi situația originară care continuă să sufere în noi și care este, într-un fel, o bombă cu efect întârziat amenințând să se declanșeze cu prea multă ușurință, și pe de altă parte, pentru a ne împăca cu acea parte din noi care a fost fragilizată la un moment dat și care suferă încă în interiorul nostru.

La originea stimei de sine

Nevoile relaționale sunt adesea globalizate sub pudicul „nevoia de a fi iubit", ca și cum aceasta ar acoperi totul și ar evita să le numească, să le recunoască. Chiar dacă nu sunt întotdeauna bine identificate, nevoile noastre relaționale sunt la fel de importante ca și cele de a se hrăni, a bea, a dormi, a fi în siguranță... Și a le satisface este de asemenea vital. Când vorbim despre nevoile noastre intime apropiaților, evocăm mai frecvent nevoia de a fi iubit decât cea de a putea iubi sau de a ne respecta. Nevoia de a fi iubit este foarte prezentă și afișată în relațiile familiale. Este, de altfel, percepută ca o datorie pentru copii și prezentată ca absolut naturală pentru părinți. Ceea ce antrenează pe unii la obligația de a iubi, pe care o vor impune cu multă ambivalență copiilor lor. Și, în spiritul multora, nesatisfacerea nevoii de a fi iubit este considerată ca putând să aducă un prejudiciu vital echilibrului și evoluției cuiva care ar fi avut ghinionul de a „nu fi primit dragostea părinților".

Neapreciate la justa lor valoare de prea mulți adulți și părinți, alte mari nevoi relaționale ar trebui să facă obiectul unei mai mari atenții, în scopul de a veghea la satisfacerea lor. Ele sunt la originea stimei de sine și

sunt legate de capacitatea de a iubi, deci de posibilitatea de a iubi, fiind mai puțin dependente de nevoia sau exigența de a fi iubit.

Aș vrea să amintesc câteva dintre aceste nevoi indispensabile sănătății noastre relaționale, și să vă invit pe fiecare să se confrunte cu felul în care ele au fost înțelese și satisfăcute (sau negate și frustrate) în copilărie, în maniera în care sunt astăzi recunoscute și satisfăcute (sau necunoscute și nesatisfăcute) în viața unui adult.

În primul rând, nevoia de a își spune, adică de a putea să treci de la impresie (*in*) la expresie (*out*), a putea să folosești cuvinte pentru a-ți descrie simțămintele, sentimentele, emoțiile sau ideile care ne traversează... Și apoi nevoia de a fi înțeles, adică de a avea sentimentul că ceea ce am spus nu s-a dus în neant, nu s-a pierdut, nu a fost negat, deformat sau recuperat, ci a ajuns la celălalt, destinatarul pe care l-am ales.

Nevoia de a fi recunoscut, de a fi văzut și recunoscut așa cum sunt, și nu cum altul m-ar vrea sau și-ar imagina că sunt.

Nevoia de a fi valorizat, adică de a putea resimți că am o valoare, că se contează pe mine, că sunt important pentru persoanele semnificative din viața mea.

Nevoia de a dispune de intimitate, de un spațiu și de un timp, la care altcineva să nu aibă acces fără acordul meu, în care să nu pătrundă sau să se strecoare oricând. Această nevoie este strâns legată de nevoia de afirmare, ea însăși condiționată de aceea de a avea aprobarea (la originea a numeroase dependențe afective și relaționale) din partea persoanelor semnificative din viața mea. Aceste două nevoi fiind antinomice, dacă îmi iau libertatea de a mă afirma, eu trebuie, de asemenea, să-mi asum riscul de a nu obține întotdeauna aprobarea celuilalt.

Există, de asemenea, nevoia de a exersa influența asupra celuilalt, în mediul său imediat, și de a-și asigura

mijloacele, pentru a nu fi mereu dependent de resursele sau de răspunsul celuilalt.

Este posibil ca enunțul meu să pară insuficient multora și că alte nevoi pot părea mai prioritare unora, dar tocmai de satisfacerea acestor câteva nevoi va depinde capacitatea de a se iubi de unde va rezulta stima de sine. Această capacitate de a se iubi cu o dragoste care să nu fie narcisistă, cu o dragoste de bunăvoință și de respect, mi se pare că lipsește multor persoane din ziua de astăzi.

Ceea ce poate explica lipsa (din ce în ce mai frecventă) de stimă și de respect pe care o putem constata într-un oarecare număr de relații.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Biberonul relațional

Acum câțiva ani, am propus această expresie pentru a numi felul în care circulă (sau sunt injectate) informațiile esențiale între părinți și copii. Acestea au ca suport cea mai mare parte a actelor elementare și necesare ale vieții cotidiene: mese, toaleta, timpul liber, manifestări afective, îngrijiri și alte situații de schimburi în sânul unei familii. Valoarea biberonului relațional va fi constituită nu de numărul sau de cantitatea schimburilor, ci de calitatea sau sărăcia mesajelor care sunt trimise de părinți și de felul în care sunt primite de copii. Mesaje care vor constitui apoi esențialul humusului social din care se va hrăni, dinamiza sau inhiba ansamblul relațiilor unui copil cu mediul său imediat, apropiat.

Vom descoperi, de exemplu (chiar dacă femeile se apără), că mesajele unei mame către fiul ei conțin mai multă permisivitate și laxism decât cele ale unei mame către fiica sa. Când micul Marco spune: „M-am săturat de școală, învățătoarea este enervantă, ea nu încetează să ne ceară să tăcem...", mama sa deschide conversația cu el și îl întreabă ce s-a întâmplat, ce a putut să spună învățătoarea și încearcă să tempereze trăirile fiului ei, să îi atenueze frustrarea... Dar când mica soră a lui Marco,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Zoé, voind și ea să-și afirme existența și să reclame astfel un pic de atenție de la mama sa, exclamă sâsâind: „Și învățătoarea mea este enervantă!", mama ei o va întrerupe, cu o remarcă ce închide conversația: „Nu se vorbește așa despre învățători!"

Mesajele conținute în biberonul relațional, în afara unei pretenții educative manifeste care va pune câteva jaloane pentru a socializa copilul, sunt cele ce au ca scop să-l ajute să se adapteze, să integreze reguli de viață și referințe necesare pentru a putea să trăiască o confruntare satisfăcătoare cu realitatea. Dar aceste mesaje conțin și valorile dominante ale unui mediu, interdicțiile implicite, autorizațiile acordate, limitele ce nu trebuie depășite, sub amenințarea de a se vedea respins, disprețuit, marginalizat... de același mediu! Ele sunt foarte impregnate de inconștientul personal și familial. Mesajele unei mame către fiica sa sunt în cea mai mare parte de ordinul sentimentelor, de genul „îmi place — nu-mi place": „Detest felul tău de a te îmbrăca, nu-mi place deloc, dar deloc, noua ta coafură..." Acelea ale mamei către fiul său sunt mai degrabă de ordinul dorinței, gen „fă-mi plăcerea, vreau să fiu mândră de tine!": „Aș vrea să mergi mai des la frizer. Îmi doresc cu adevărat să încetezi să-l sâcâi pe fratele tău. Fă-mi plăcerea, dă radioul mai încet..."

Astfel, mai târziu, bărbații vor rămâne mai sensibili la dorințe decât la sentimente. Pentru femei, va fi invers! Va fi, de asemenea, originea unei neînțelegeri centrale în relația bărbat–femeie, acestea din urmă poziționându-se prin intermediul sentimentelor, bărbații prin intermediul dorințelor și a așteptărilor (de caracter mai sexual și altele). Vor trece deci în biberonul relațional, dincolo de cuvinte, o întreagă gamă de mesaje implicite (atitudini, priviri, retrageri, respirație...) care vor condiționa comportamentele relaționale viitorilor

adulți, copiii de acum. Mesaje clare și altele mai voalate, mai subtile sau mai violente. „Cu părinții mei, era convenit în mod tacit să nu vorbim niciodată despre sora mea moartă la naștere. Dar eu o simțeam mereu prezentă în ochii mamei mele, care se umezeau de îndată ce vedea o fetiță trecând pe stradă..."

A se cunoaște mai bine începe printr-un demers de conștientizare, de luare la cunoștință de natura pozitivă sau negativă a biberonului relațional pe care l-am primit de la părinții noștri sau pe care îl vom oferi (în oglindă sau în opoziție) copiilor noștri și celor pe care îi iubim.

Va fi adesea necesar să putem restitui unuia sau altuia dintre părinții noștri unele dintre mesajele toxice sau negative pe care le-am primit de la ei, care s-au depus de-a lungul copilăriei noastre și care au continuat uneori să fie trimise de fiecare dată când îi întâlnim.

Biberonul relațional nu este întotdeauna bine digerat, îl regurgităm ani de-a rândul, iar noi nu am înțeles doar stimulările propuse, ci și inhibițiile sau cenzurile pe care acesta le-a înscris în noi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nu ți-e rușine?

Cine, în viața sa de copil, și uneori chiar de adult, nu a primit acest tip de întrebare ce rănește, învinovățește: „Nu ți-e rușine de ce ai făcut?" sau „Ar trebui să-ți fie rușine, doar pentru faptul că te-ai gândit la asta!"?

Aceste expresii, care vizează (în spiritul adulților care le pronunță) să ascută simțul moral sau să declanșeze o luare la cunoștință sau o schimbare de comportament, sunt de fapt veritabile otrăvuri care vor provoca stări neplăcute și care se constituie în începutul autoculpabilizări. Aceste fraze, aparent neimportante, sunt cu atât mai dăunătoare și mai nocive, cu cât sunt proferate de apropiați — prieteni, părinți — care încearcă astfel (trebuie să o spunem) să întărească propria lor putere sau să verifice aria lor de influență.

În sistemul relațional care domină azi încă în familie și societate, reproșul, acuzația, culpabilizarea constituie un mod foarte utilizat. Culpabilizarea, pe care nu trebuie să o confundăm cu culpabilitatea, vizează să facă o persoană responsabilă de ceea ce este trăit sau probat de un altul: „Privește cât de nefericit sunt pentru ceea ce ai făcut!" Deculpabilizarea este de fapt o deresponsabi-

lizare ascunsă, un refuz mascat de a recunoaște ceea ce este atins, rănit sau busculat ca cel care o practică.

Dacă descopăr că fiul meu a furat dintr-un magazin, mie îmi revine rolul de a mă interoga despre ceea ce este amenințat, atins sau reactivat la mine. Eu trebuie să mă poziționez, să-mi afirm dezacordul, să-mi mărturisesc așteptările și valorile mele. Dacă sunt sigur de valorile mele, nu am nevoie să exersez o presiune morală asupra altuia, încercând să-l fac să-i fie rușine.

Elementul declanșator al unei tentative de culpabilizare este relativ simplu de determinat. El se învârte în jurul a patru propoziții relaționale: „Ai făcut ceea ce nu trebuia să faci", sau „Nu ai făcut ceea ce trebuia să faci", și „Ai spus ceea ce nu trebuia să spui" sau „Nu ai spus ceea ce trebuia să spui". Fraza „Ar trebui să-ți fie rușine!" este întotdeauna în relație cu un punct de referință care face legea în mediul respectiv. Cel care face apel la rușine se simte garantul respectului legii. O variantă abilă ar fi întoarcerea acuzației: „Din cauza ta, ne este la toți rușine!" Pretinzând asumarea rușinii, vor încărca și mai mult pe acela, sau pe aceea, care ar trebui să fie responsabil. Răspunsurile acuzatului vor fi foarte variabile și nu vor merge mereu în direcția dorită.

Cel care primește corecția o poate confirma și chiar amplifica. Se poate simți cu adevărat vinovat, rușinat, adică să simtă o tulburare sau o jenă și să adopte dintr-odată o atitudine de supunere, reală sau mimată. Prezentând un profil ascultător, el poate încerca să dezamorseze, fiindcă enervarea și reproșurile care îi sunt destinate, supunându-se, el poate să-și imagineze că a regăsit dragostea sau stima celor din jurul său.

Poate, de asemenea, să se apere, să încerce să minimalizeze sau să nege — „Nu este vina mea, nu am făcut-o expres" — sau adăugând un refuz de a recunoaște, asortat cu o acuzație, într-o atitudine de contraagresivitate —

„El a început". Sau să vrea să culpabilizeze, la rândul său: „Și apoi eu sunt mereu acuzat în casa asta!" Tentativele de culpabilizare dezvoltă, la cel care le primește, îndoieli și respingere a dragostei de sine.

Dar el poate și să se revolte, să nu se recunoască în sentimentul care se încearcă să i se atribuie și să lase pe celălalt să se confrunte singur cu propriul punct de vedere.

Pentru cel care încarnează autoritatea, nu este întotdeauna suficient. Poate că vrea să pedepsească, să impună remușcări, regrete, o confirmare a supunerii care îl va sprijini în acuzația sa, un câștig de putere asupra persoanei pentru a o închide în imaginea „a făcut ceva rușinos".

Orice demers care vizează să diminueze, să umilească, să devalorizeze o persoană — copil sau adult — este o atitudine infantilă, pentru ea, ca și pentru cel sau cea care se angajează în ea. Una dintre consecințele culpabilizării va fi să întreții sechelele atotputerniciei infantile pe care fiecare adult o poartă în el, lăsându-l să creadă că are puterea să controleze comportamentul și viața altuia...

Să învățăm deci să nu cultivăm culpabilizarea. În fața unui comportament care poate să ne șocheze sau să ne rănească, să încercăm să reafirmăm punctul nostru de vedere, să formulăm sentimentul nostru intim, să identificăm simțământul nostru, să definim pragul nostru de intoleranță. Relațiile umane trebuie să fie susținute de o etică personală, dar ele nu trebuie să se lase antrenate sau să se piardă într-un moralism care menține în dependență sau care întreține tulburarea, neplăcerea, bănuiala, lipsa de încredere.

Culpabilizarea se poate asemăna cu un cancer. Un cancer al comunicării, care distruge celulele vii ale unei relații.

Bărbați singuri

„În familia mea, atât cât pot să îmi aduc aminte, există bărbați abandonați. Un blestem pare să apese asupra bărbaților din această familie, blestem care se pierde în negura anilor. Bunicul meu îmi spunea: „Femeile, dragul meu, nu sunt demne de încredere, ele ne iubesc, dar adesea această dragoste este prea puternică sau dimpotrivă nu suficient de solidă pentru a rezista." Eram prea tânăr ca să înțeleg, dar simțeam foarte bine că în mintea sa femeile erau atotputernice, că ele aveau puterea să rămână sau să hotărască să plece, fără ca nimic să le poată opri!

„Femeile ne părăsesc! A mea, a făcut-o acum zece ani; cea a tatălui meu, care a fost deci mama mea, l-a lăsat într-o seară de Crăciun și nu a mai dat niciodată vreun semn de viață; bunica mea l-a părăsit pe bunicul meu în ziua când a împlinit patruzeci și cinci de ani și știu, cu ajutorul diferitelor documente, că străbunicul meu și tatăl său au fost părăsiți, de asemenea, unul dintre ei chiar a doua zi după căsătoria lor. Fiindcă nu a știut dacă a avut timp să-și fecundeze nevasta, pentru a-și asigura posteritatea a lăsat gravidă servitoarea, care

a murit câteva luni după ce a născut, și astfel linia familială a putut continua..."

Aceasta este istoria acestor bărbați, dintre care unul mi-a spus, de asemenea, că nu a avut dorința de a găsi o altă femeie după plecarea soției sale. „În familia mea, știm dintotdeauna că femeile nu sunt decât niște pasagere. Am această credință impregnată profund în mine, că femeile au nevoie să ne trădeze, pentru a face proba nu știu cărei libertăți sau independenței a lor, sau poate chiar a răutății noastre, a bărbaților." Utilizase cuvântul răutate ca și cum era vorba de o marcă infamantă purtată de toți oamenii.

În niciun moment nu am simțit la acești oameni dorința să se întrebe despre sensul acestei repetiții, care continua pentru unii de mai multe generații.

A rămâne în constatare și judecată de valoare, în imprecație și generalizare, în regret sau amărăciune de fiecare dată când este vorba de relații umane, înseamnă să riști să treci alături de esențial. Prefer mărturia unei trăiri și voința de a face un pic de arheologie familială pentru a încerca să înțeleg mizele ascunse ale acestor repetiții. Ce ne face să alegem dintre toți partenerii potențiali pe cea de care ne vom separa după un timp de viață comună, mai mult sau mai puțin lungă? Ce înseamnă să trăiești într-o casă goală de femei, când nimeni nu vine să vă primească, să surâdă, să vă vorbească atunci când te întorci de la serviciu? Ce înseamnă să nu poți să împarți o intimitate fizică, afectivă, relațională în fiecare zi? Ce trebuie să le propunem, acestor femei, pentru a le invita să pună bazele unei relații de lungă durată? „A trăi serile singur nu este dificil, dificil este să te trezești în mijlocul nopții mai singur încă, închis în propriul miros...", spunea unul dintre ei, cu o infinită nostalgie în voce. Un altul îmi spunea: „Am învățat foarte devreme să nu mă rog niciodată de nimeni, nici să încerc

să rețin — vrei să mă părăsești, este dreptul tău, poți pleca, sper că știi unde mergi și că vei fi fericită!"

Astăzi, sunt din ce în ce mai mulți bărbați singuri. Unii se acomodează foarte bine, trăind în ceea ce va fi posibil de numit „o solitudine plină de numeroase întâlniri". Și alții care fac față cu tenacitate, sprijinindu-se pe o activitate susținută. Evadarea în mimare este o specialitate masculină.

Să fi fost oare bărbații cei care au inventat căsătoria, pentru a se înarma împotriva (fără să reușească complet) riscurilor de abandon, de izbucnire a iraționalului, de lipsă de dragoste și de plictiseală? Pentru a-și asigura apartenența, fidelitatea (?) celuilalt? Pentru a evita riscul și durerea de a implora: „Nu mă părăsi, rămâi încă un pic, noi avem atâtea lucruri de descoperit împreună, să împărțim, să trăim..."

Bineînțeles, bărbații singuri nu sunt deloc oameni abandonați, ci cu siguranță, pentru mulți, sunt bărbați care se tem de abandon, de respingere sau de trădare.

Nu doresc să rămân într-o generalizare care riscă să rămână injustă, invit să revenim la un caz particular al fiecăruia, să începem să ascultăm mărturiile, care fără să aibă valoare de universalitate sunt purtătoare de întrebări stimulante. Există, de asemenea, bărbați singuri care nu au ales ei să fie așa, și putem să invităm pe toți cei care sunt în această situație să se reconcilieze cu ceea ce a fost rănit în ei, pentru a putea gândi posibilitatea unei vieți în doi sau o alegere de viață, chiar la distanță, alături de o ființă privilegiată ce ar putea deveni o parteneră de viață.

Dar ce vor crede vecinii?

„De câte ori în copilăria mea nu am auzit pe unul sau pe altul dintre părinții mei, mai ales pe tatăl meu, care părea că acordă o mare importanță opiniei pe care o puteau avea vecinii despre el sau comportamentul său, pronunțând aceste cuvinte: „Dar ce vor crede vecinii noștri?" Ceea ce ar însemna, de asemenea: „Nu numai ce vor crede despre mine, dar și ce vor spune despre mine, despre noi, despre copiii mei, despre soția mea..." El părea preocupat nu numai de ceea ce ar fi putut crede vecinii despre ceea ce făcea și spunea, dar și despre ceea ce putea gândi, nu doar el, ci și soția lui sau chiar copiii săi! Mai târziu, spre bătrânețe, când el mi-a vorbit despre mama sa, cea care a fost pentru el și „redutabila Françoise", bunica mea, am înțeles în sfârșit importanța acestui comportament. Când a putut să-mi spună că, fiind copil, mama sa îi spunea: „În orice caz, orice ai face, degetul meu mic îmi va spune!" Astfel, acest bărbat a trăit toată viața cu teama că mama sa, apoi vecinii, apropiații ar putea înțelege dincolo de vorbele sale, chiar pronunțate cu voce joasă, propriile gânduri și că, înarmați cu aceste periculoase informații, ei sunt capabili să aibă judecăți de valoare sau dezaprobări despre persoana sa sau despre felul în care își duce viața..."

BOOKS UNIVERSITY LIBRARY

Din această mărturie, din care am reținut esențialul, putem să înțelegem cât de mult și cât de devreme se înscrie în istoria noastră gândirea irațională, când atribuim celuilalt puterea să ne dezvăluie, să se știe în locul nostru, să ne seducă, să ne facă dependenți sau să ne controleze viața.

Închipuiți-vă că trebuie să trăim nu numai sub privirea unui Dumnezeu omniprezent și vigilent, dar și sub privirea tuturor acelora care ne înconjoară, impunând cenzura, constrângeri, lucruri interzise care ne vor limita nu numai libertatea de a acționa, dar și pe cea care mi se pare mult mai importantă, libertatea de a fi!

Or, a te folosi de vecini pentru a-ți cenzura apropiații și a le interzice să se manifeste reprezintă, de asemenea, o metodă sigură de a păstra un control asupra lor.

Atunci, a se elibera de o asemenea teamă, a restitui mesajul celui sau celor care ni l-au impus, poate constitui, dacă nu un prim pas, cel puțin un pas important înainte spre mai mult respect de sine.

Nu este posibil să gestionezi sau să transformi imaginarul celuilalt prin justificări pe care le-am dori irefutabile, clarificări definitive, mărturii de bună credință. Vecinul meu sau alții, apropiați sau mai puțin apropiați, pot gândi multe despre mine (și ei nu se privează, cu siguranță!), lucruri care nu corespund profilului meu (sau care mi se par depășite, injuste), sau care amplifică un aspect al meu la care țin, ceea ce ar putea să-mi facă plăcere, dar și lucruri negative, mai puțin laudative despre mine, care acum câțiva ani încă puteau să mă rănească și care, astăzi, par să alunece ușor pe panta încrederii mele. Încredere uneori fragilă, dar suficient ancorată pentru a rămâne stabilă, susținută și fiabilă, în fața proiecțiilor, interpretărilor sau opiniilor care, în anumite momente, pot să se ivească în viața mea de om public.

A spune sau a nu spune adevărul

Am auzit foarte des în jurul meu prieteni discutând cu pasiune, înfruntându-se și chiar certându-se în jurul lui „trebuie sau nu trebuie să spui adevărul?" A reduce această întrebare la o singură alternativă, înseamnă să uităm că acest adevăr de a „spune" implică mize de asemenea diferite, ca: „Adevărul pe care vreau să-l spun nu este cu necesitate acela pe care celălalt îl va înțelege!" „Trebuie spus sau nu adevărul cuiva care este atins de o maladie gravă?" „Trebuie, legat de aceleași mize, spus anturajului său apropiat, soție, copil, soț?" „Trebuie mărturisit partenerului o terță relație?" „Trebuie spus unui copil că tatăl său nu este tatăl său biologic când acesta se opune?"

Interogarea continuă apoi pe aspectul cum trebuie spus acest adevăr care pare atât de dificil de exprimat. „Cum să-l anunț pe fiul meu că l-am adoptat?" „Cum s-o anunț pe mama mea că soțul ei, tatăl meu, nu mai are mult timp de trăit..." „Cum să spun acestui bărbat că nu-l mai iubesc?"

Înțelegem deja că ceea ce este numit „adevăr" este, de fapt, o revelație de făcut, care îl privește, în principal,

pe cel care vrea să-l exprime (și adesea să-l impună) și, în al doilea rând, pe cel căruia îi este destinat.

Cum să revelez ceva ce cunosc și care privește o persoană care nu cunoaște ceea ce eu cunosc!

Mai mult, aceste diferite revelații — boală gravă, adulter, revelație în jurul originilor sau secrete de familie — se situează pe planuri diferite, vreau să spun prin aceasta că ele vor afecta și vor atinge pe cel care este destinatarul lor în zonele mai mult sau mai puțin profunde ale istoriei sale, trezind suferințe, restimulând răni adormite, actualizând conflicte vechi, destabilizând poziții de viață.

Cel care se simte purtătorul unei revelații de făcut va trebui să se întrebe asupra propriilor motivații, asupra naturii dorinței care îl îndeamnă să mărturisească, și să meargă astfel dincolo de alibiul pe care și-l atribuie, voind să reveleze ceea ce celălalt nu a cerut în mod necesar.

Bunica mea îmi spunea: „ Ceea ce trebuie înțeles va fi, ceea ce nu trebuie înțeles nu va fi, căci nimeni nu este mai surd decât cel care înțelege!"

Cel care se simte purtătorul unui adevăr de revelat va trebui, așadar, să încerce să înțeleagă semnalele de negare sau de solicitare care vin mai mult sau mai puțin clar din partea celui care vrea sau nu vrea să cunoască, nu adevărul așa cum am fi tentați să credem, ci care nu vrea să fie confruntat cu propriul său prag de toleranță față de ceea ce poate înțelege sau nu. Remarcăm acest lucru în special în cazul unei maladii grave.

„Am înțeles când doctorul mi-a spus că ar trebui să mă pregătesc pentru un tratament de lungă durată, dar cred că acest lucru nu va fi necesar, în familia mea nimeni nu a murit de cancer..." Astfel, această persoană a înțeles foarte bine gravitatea afecțiunii sale, dar ea preferă pe moment să-i nege importanța.

În ceea ce privește misterul originilor sau a revelării unei terțe relații, aceasta privește, de asemenea, o terță persoană care va fi pusă sub semnul întrebării de cel sau de cea care îl va aduce în prim-plan. Această mamă spunea fiului său: „Nu pot să-ți spun numele tatălui tău, i-am făcut o promisiune demult. Știe că tu exiști și mi-a cerut să aștept să găsești prin propriile tale forțe mijloacele de a-l regăsi. El crede că ți-a lăsat suficiente semne pentru aceasta..." Aici demersul rămâne plin de ambiguități, căci mama se lasă definită chiar de cel care a abandonat-o...

Această femeie îmi spunea: „Mi-am dat seama că în momentul în care am început să mă gândesc să mă despart de amantul meu, fără să iau decizia să o fac, am aranjat în așa fel încât soțul meu să descopere această relație. Ceea ce ne-a deschis către schimburi pe care nu le mai avusesem până atunci și care mi-au permis să reiau legăturile cu el. De fapt, aceasta a răspuns unei dorințe secrete de a mă apropia de el, de a reconstrui ceva care era pe cale de dispariție în cuplul nostru."

Astfel, înțelegem că va fi, pentru multe cazuri, mai de dorit să-i permiți celuilalt să acceadă la adevăr atunci când el manifestă această dorință, mai degrabă decât să-l revelezi; adică, într-un anumit fel, să i-l impui.

Pe de altă parte, este oricând posibil să responsabilizezi pe cel care poate sau nu poate să acceadă la adevăr. „Cred că a venit timpul să spun fiului meu că este un copil rezultat dintr-un program de concepție medicală asistată, cu un donator anonim. Dar soțul meu nu voia aceasta și îmi interzicea să vorbesc despre acest lucru. Am scris o scrisoare pe care am plasat-o într-un seif care se deschidea cu două chei. Fără să spun ce conține acest seif, i-am dat una fiului meu și alta soțului meu, spunând fiecăruia: „În acest seif se găsește o informație care

vă privește pe amândoi. Va trebui să vă puneți de acord, pentru a putea să ajungeți la această informație. Câțiva ani mai târziu, am știut că fiul meu a cerut tatălui său cea de-a doua cheie."

Nu este vorba de a urmări cu insistență adevărul, ci de a permite ca acesta să ajungă la destinatar sau de a ne asuma riscul de a-l lăsa în așteptarea, ca el să poată fi spus.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A trăi în autoprivațiuni sau dificultatea de a primi

Pentru anumite persoane, actul de a primi pare ceva dificil, mai ales când e vorba să primească semne de atenție pozitive sau de dragoste venind de la altul, sau chiar de a accepta cadouri. Acest sentiment poate merge de la jenă până la refuz, trecând prin imposibilitatea de a accepta orice manifestare de interes.

Remarcasem cu mult entuziasm, la o prietenă, eleganța taiorului său și am auzit-o răspunzând: „Oh, nu-i mare lucru, l-am cumpărat la solduri", trimițând remarca mea în zona banalităților.

Admiram, încântat, ochii partenerei mele, făcându-i un compliment legat de luminozitatea privirii sale, comparându-i cu stelele pe un cer de vară, când ea m-a repezit: „Ah da, de-abia acum ți-ai dat seama."

Astfel, am remarcat că adesea banalizăm, minimalizăm, descalificăm chiar semnele de interes, complimentele sau gratificările primite.

Când cineva vă spune foarte emoționat, încercând să exprime chiar miezul sentimentelor sale: „Te iubesc", poate să audă răspunsul: „Și eu", cu sentimentul disperat că al său „te iubesc" nu a avut timp să ajungă la

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

celălalt, să fie primit, amplificat, sau pur și simplu cules, ci a fost retrimis ca un bumerang emițătorului cu acest „și eu"!

Această dificultate de a primi se dublează uneori de o altă particularitate foarte precisă: o capacitate foarte dezvoltată de a da. A oferi în mari cantități, cu o generozitate în toate direcțiile, până la a satura pe celălalt prin daruri și atenții cu care nu știe ce să facă!

Nu știu ce îndoieli, ce lipsă de încredere, ce datorii, ce reparații sau compensații sunt la originea a atâtor devotamente, gesturi de larghețe și uneori chiar de sacrificii la unii? Sunt aceiași, de altfel, care dau mult și care au atât de mari dificultăți să primească, care simt nevoia să respingă imediat: „Dar tu știi bine că nu am nevoie de nimic!", să nege: „Am așa de multe eșarfe, că nu mai știu unde să le pun!", să restituie: „Păstrează totul, sunt oameni în jurul tău care au mai multă nevoie decât mine!"

Ceea ce presimt este prețul foarte scump plătit de corpul celui care dă prea mult, al celui care oferă cu o generozitate care adesea îl depășește și îi servește, de asemenea, de ecran propriei dificultăți de a primi.

Totul se petrece de fapt ca și cum corpul acestor persoane prea darnice se angoasează la perspectiva de a trebui să dea, să dea și mai mult, să dea mereu, fără sfârșit; că această angoasă se traduce printr-o nevoie inconștientă de a face rezerve, de a acumula provizii. Căci pentru a da, trebuie să ai de unde! Trebuie să ai o oarecare greutate pentru a para orice eventualitate, pentru a putea să dai și mai mult chiar când ai oferit deja atât de mult! Așa se explică cum aceste persoane pot acumula multe kilograme, care sunt echivalentul unei garanții, a unei securități pentru a putea da, și a da din nou.

Ceea ce încerc să spun trebuie să se înțeleagă ca o dublă metaforă, care se traduce în realitate printr-o creș-

tere în greutate reală, care reprezintă în același timp rezervă (pentru a da) și ecran (pentru a primi). Astfel, putem să ne gândim că cei care acumulează prea multe kilograme, în ciuda regimurilor, supravegherilor, vigilenței în fața hranei, sunt adesea persoane care au dificultăți să primească și au o propensiune irezistibilă pentru a da, a da prea mult. Poate că pentru unii (unele), va fi un frumos cadou de făcut să învețe să primească fără să se simtă obligați să dea înapoi. Că va fi un semn important de bunăvoință și de respect pentru ele însele de a accepta semnele de atenție și de dragoste, semănate de imprevizibilul întâlnirilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mici povești la care merită să reflectezi

A doua zi după primul tur al alegerilor prezidențiale* din 2002 din Franța, unii au avut dificultăți să se trezească. Nu vorbesc de cei care s-au bucurat. Alții, mai ales tinerii, s-au trezit foarte repede și au luat cunoștință de chestiunea politică (scrisesem, dintr-o confuzie revelatoare, poetic în loc de politic!).

Am primit în acea dimineață, de la Sarah, care îmi spune că are douăzeci și doi de ani, două mici povești „la care merită să reflectezi", mi-a precizat ea.

„Într-o zi, un măgar a căzut într-un puț. Timp de ore, animalul a gemut groaznic și fermierul căruia îi aparținea măgarul se întreba ce să facă. Până la urmă, el hotărăște că animalul era bătrân și că puțul trebuia să dispară. Oricum, nici unul, nici celălalt nu mai erau rentabili. A rugat câțiva vecini să vină să-l ajute. Toți au luat o lopată și au început să astupe puțul. La început, când măgarul a înțeles ceea ce se întâmplă, a început să

* S-au calificat pentru turul doi președintele Jacques Chirac și Jean-Marie Le Pen, președintele Frontului Național de extremă dreaptă, ultimul, spre surpriza generală. (*N. tr.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

zbiere într-un mod oribil. Apoi, spre stupefacția generală, a tăcut. Munca a continuat.

La un moment dat, fermierul a privit în fundul puțului. A fost consternat de ceea ce a văzut. După fiecare lopată care cădea deasupra lui, măgarul se scutura pentru a arunca pământul și îl bătătorea cu picioarele. Un pic mai târziu, măgarul a apărut la suprafață, a ieșit din puț și a început să sară de bucurie..."

Morala: ceilalți (unii cred că este vorba despre viață) vor încerca să vă îngroape cu tot felul de lături. Soluția, pentru a ieși dintr-o astfel de situație, trebuie să refuzi să te supui, să te scuturi, să inventezi pentru a avansa. Fiecare dintre grijile noastre este o piatră, un bolovan, un obstacol în drum, și ne revine nouă datoria de a-l ocoli sau de a-l utiliza, pentru a ne permite să progresăm. Putem să ieșim din puțurile cele mai adânci, neîncetând niciodată să ne eliberăm. Și Sarah a adăugat și cinci sfaturi: „Eliberați-vă inima de ură, eliberați spiritul de grijile care-l agită, îndrăzniți să trăiți mai simplu, acceptați să dați mai mult, așteptați mai puțin de la ceilalți și un pic mai mult de la voi."

Și pentru a se face și mai bine înțeleasă, gândind cu siguranță că este necesar în cazul meu, Sarah a adăugat această mică povestire.

„Au fost odată patru indivizi dintre care unul se numea *Toată lumea*, cel mai tânăr: *Cineva*, cel mai în vârstă *Fiecare*, iar cel mai nebun *Nimeni*. Era o treabă importantă de făcut și i-au spus lui *Toată lumea* să o facă. *Toată lumea* era convins că *Cineva* ar face-o. *Cineva* putea s-o facă. Dar a fost *Nimeni* care a făcut-o. *Cineva* s-a supărat, căci era treaba lui *Toată lumea*! *Toată lumea* credea că *Fiecare* ar fi putut s-o facă. Și *Nimeni* nu se îndoia că *Cineva* o va face. În final, *Toată lumea* a făcut reproșuri lui *Fiecare*, pentru că *Nimeni* nu a făcut ceea ce *Cineva* ar fi putut să facă."

Morala: fără să vrei să țipi la toată lumea, ar fi bine ca fiecare să facă ceea ce trebuie, fără să alimenteze speranța că cineva o va face în locul său. Căci experiența arată că, acolo unde așteptăm pe cineva, în general nu găsim pe nimeni (sau cel puțin... nu întotdeauna pe cel pe care sperăm să-l găsim).

Ca fiecare metaforă, fiecare va înțelege ceea ce îl va mișca mai mult... sau mai puțin.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce se spune și ce se înțelege

Au trecut de acum mai mult de patruzeci de ani de când muncesc cu entuziasm — dar uneori într-un fel în care apropiații mei, și mai ales copiii mei, găsesc un pic prea naiv — să ameliorez comunicarea între oameni. „Ceea ce faci tu, tată, este o picătură într-un ocean de rezistență și de refuz. Cea mai mare parte a oamenilor nu vor să se schimbe, ei vor să fie celălalt, ceilalți, societatea care să se schimbe în locul lor..." îmi spunea recent una dintre fiicele mele. Poate că are dreptate, dar a semăna sămânța nu a fost niciodată un demers inutil, aceasta fiind, de altfel, credința mea profundă.

Adevărat, este foarte stimulant, dar și foarte obositor să insiști fără încetare asupra atitudinilor, obiceiurilor de relație și de trai în comun dintre oameni, care conțin toate capcanele și toate amăgirile lipsei de comunicare aflate la originea neînțelegerilor și violențelor care străbat lumea. Să propui unora și altora să „pună în comun" (este sensul cuvântului comunicare), cu ajutorul câtorva reguli de igienă relațională, să inviți la un mai mare respect, să îndrăznești să te definești, să poți să-ti spui ideile, să-ți împărtășești experiențele de viață, să-ți exprimi mai liber sentimentele sau să-ți împărtășești

trăirile într-o reciprocitate posibilă, mi se pare că este o miză importantă într-o viață de om. Să încerci, așa cum eu am făcut-o de-a lungul atâtor ani, începând cu sesiunile de formare, și chiar și astăzi, cu ajutorul cărților și articolelor, să mobilizezi părinții și educatorii, pentru ca într-o zi să predăm comunicarea la școală ca o materie importantă, mi se pare și azi de actualitate! O astfel de utopie, un astfel de proiect nu vor înainta fără să trezească rezistență, blocaje sau partizanate negative și chiar animozitate. Este un pachet complet de demersuri ce vizează o repunere în cauză a obișnuințelor și schemelor existente. A fost o vreme când s-a încercat să fiu luat drept o sectă, deși eram numai eu singur, apoi să se răspândească zvonul că sunt membru al unei grupări sectare, și chiar mai mult, că pun familia în pericol, insistând asupra dereglărilor din viața de cuplu sau a carențelor vieții familiale accentuând asupra rolului tatălui, din ce în ce mai absent! Când fiica mea cea mică mi-a spus: „Este greu, tată, să comunici", amintindu-mi această dificultate importantă de a constata că este mereu o diferență — și nu întotdeauna în sensul bun — între ceea ce este spus și ceea ce este înțeles de celălalt, confirm. Există întotdeauna o diferență, ceea ce nu înseamnă o intenție răuvoitoare sau o dorință de a-l pune pe celălalt în dificultate, o deplasare, un decalaj, un autosabotaj inconștient care poate schimba astfel tot sensul unui mesaj emis.

Pentru a da o ilustrare amuzantă unei devieri posibile a ceea ce se ascultă, voi cita ceea ce s-a întâmplat în vara lui 2004. S-a întâmplat ca marea actriță Emmanuelle Béart să afirme, în diferite interviuri care prezentau ultimul ei film, că *Le Courage d'être soi* [Curajul de a fi tu însuți], una dintre ultimele mele lucrări, este cartea ei de căpătâi. Astfel, la diferite ocazii (saloane ale cărții și altele) mai multe cititoare au venit

către mine, foarte surâzătoare: „Aș vrea ultima carte a lui Emmanuelle Béart în care vorbește despre dumneavoastră!" Frumos exemplu de deformare a mesajului și a deturnării intenției.

De aceea, e bine să relativizăm rumorile și calomniile care se răspândesc cu multă ușurință și de care nimeni nu știe ce efect vor avea. Ceea ce este sigur, este că ele se vor răspândi și vor fi culese cu sensuri foarte diferite.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Confuzia indusă de cuvinte

Confuzia care riscă să se producă în legătură cu folosirea anumitor cuvinte sau expresii gata făcute, care par banale la prima vedere, va reflecta și adesea va amplifica complicitățile complexe în relațiile semnificative din viața noastră. Și, dincolo de acest lucru, va antrena la anumite persoane dificultăți de afirmare și de poziționare, va antrena neînțelegeri și suferințe, care ar fi putut fi evitate.

Cuvintele au, pentru cea mai mare parte dintre noi, semnificații multiple, dar cel mai adesea ele sunt pronunțate cu o intonație care le va da un sens particular și vor fi trimise într-o direcție unui interlocutor care trebuie, dacă are această libertate, să le primească, să le recepționeze, să le accepte sau să le refuze. În funcție de situația de viață cotidiană în care sensibilitatea noastră de moment, în dependența față de emoțiile sau interogațiile care circulă în noi, cuvintele vieții afective, în întâlnirile apropiate, se vor încărca de un sens mai ambiguu, mai contradictoriu sau uneori conflictual, care va lăsa urme adânci și adesea greu de șters.

Când o mamă spune copilului său „dragostea mea", ea pare să confunde sentimentul pe care îl încearcă

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

pentru el (simt dragoste pentru tine) și direcția sau obiectul acestei iubiri, care este persoana copilului său. Ea stabilește o complicitate care poate să-l facă pe copil să înțeleagă că el „este" dragostea, adică sentimentul mamei. Acest amalgam riscă să-l închidă într-o postură care se poate revela inconfortabilă în sentimentele lui de dragoste din viitor și chiar să-i interzică să lase să se dezvolte sentimente care i se potrivesc.

La fel, când aud o mamă murmurând cu drăgălășenie fiului ei: „Tu ești bărbatul meu", ea nu înțelege locul pe care ea i-l atribuie și confuzia pe care cuvintele sale o poate provoca în spiritul copilului. Ea nu pare să știe că, făcând aceasta, iese din sfera filială / maternă, pentru a plasa copilul într-una cu tentă sexuală, a unei relații de la adult la adult.

Dacă un soț spune copilului său: „Du-te și întreabă pe mama dacă este de acord...", el se plasează, față de soția lui, pe același plan cu fiul său sau cu fiica sa. Va fi preferabil pentru el să o numească pe soția lui — folosindu-i prenumele, sau, și mai mult, să precizeze: „Du-te și întreab-o pe mama ta", pentru a-i arăta copilului că trebuie să gestioneze problema în această relație, într-o poziție de fiu–mamă. La fel, când femeia anunță: „Spune-i lui tata că masa e gata", ea se introduce într-o relație care nu trebuie să rămână decât de la copil la tată.

Când o învățătoare, grăbindu-se, cere uneia dintre elevele sale: „Să-i spui mamei să vină să mă vadă", uitând posesivul, ea face intruziune într-o relație care nu aparține decât copilului.

Când o mamă spune: „Mămica te va pedepsi pentru că ai mințit", ea perturbă reperele relaționale ale copilului său, căci nu este mămica cea care pedepsește (parte gratifiantă a relației materne), ci mama (parte mai frustrantă a relației materne).

La fel, când părinții utilizează impersonalul pentru a da o informație: „Se va pleca în călătorie și tu vei rămâne cu bunica!", va fi mai important să se precizeze: „Tatăl tău și cu mine vom face o călătorie în cuplu. Am discutat împreună și suntem de acord să te lăsăm la bunica."

Am auzit o fetiță de nouă ani spunând învățătoarei sale: „Voi, adulții, ne faceți să trăim lucruri dificile și nu ne învățați nici măcar cuvintele prin care să le trăim mai bine. Eu nu știu cum să spun că Bruno este fiul prietenei tatălui meu. Eu spun că este fratele meu, și toată lumea crede că el este de asemenea fiul mamei mele! Mie nu-mi place asta, nici mamei mele, de altfel."

Este de datoria noastră să fim mai vigilenți în legătură cu termenii pe care îi folosim, cu formulările pe care le utilizăm și cu importanța pe care o dăm cuvintelor alese, deoarece este de datoria noastră să le alegem cu mai multă grijă, pentru a încerca să le păstrăm cât mai aproape, cât mai firești față de relația pe care acestea pretind că o numesc. Cuvintele sunt paznici vigilenți în labirintul schimburilor intime, ele ne pot ajuta să evităm să cădem și să ne pierdem în ne-diferențiere. Căci știm, orice existență se construiește printr-o succesiune de identificări și mai ales diferențieri, pentru a accede la propria noastră identitate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pământul fertil al violențelor noastre

Există la fiecare ființă umană răni care se vor înscrie în ea încă de la primii zori ai vieții, și mai ales de-a lungul întregii sale copilării. Unele foarte arhaice, înscrise în epoca gestației cu pierderea unui alter ego geamăn de exemplu (când două ovule au fost fecundate, dar unul singur a fost viabil), altele foarte precoce, în momentul nașterii, cu separarea și pierderea unui mediu confortabil. Există, de asemenea, în primele luni de viață, angoasa abandonului sau a respingerii pentru un bebeluș care se simte confruntat cu răspunsuri aleatoare, insuficiente sau nesigure din partea celor care îi sunt în preajmă.

Alte răni vor apărea și se vor sedimenta în mod precoce, atunci când intervine un decalaj prea mare între așteptările unui copil — căldură, securitate, îngrijiri de bază, stimulare socială —, și răspunsurile mai mult sau mai puțin adaptate mediului, care interferează și parazitează astfel primele relații ale copilului cu lumea.

Și apoi violențe relaționale mai voalate, care se vor înscrie în jurul anumitor întâlniri negative, poluante sau toxice cu personaje semnificative, apropiate sau mai

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

puțin apropiate, care vor avea un impact uneori foarte destabilizant și vor lăsa urme durabile la mulți dintre noi, dincolo de copilărie și de adolescență.

Acestea din urmă vor fi la originea a ceea numesc rănile ego-ului, care se vor înscrie în momentele sensibile ale istoriei unui copil confruntat cu nedreptăți, umilințe, atunci când este amplificat sentimentul de neputință și lipsă de stimă de sine care însoțește uneori relațiile unui copil cu persoanele importante ale anturajului său.

Mai târziu, în viața fiecăruia, aceste răni pot fi restimulate, deschise, reactivate zilnic, pornind de la vorbe, gesturi, comportamente sau conduite propuse (uneori chiar fără rea intenție) de un altul (apropiat sau nu) și care vor deschide, aidoma unor ghiulele de tun, plăgi și răni imense. Declanșând, astfel, o suferință insuportabilă, fără o măsură comună cu elementul declanșator.

Dacă pare imposibil să elimini riscul de a deschide rănile istoriei noastre, în schimb este posibil să ai luciditatea și vigilența pentru a nu le reactiva (în frecventări toxice pentru noi), de a evita să le râcâi sau să le întreții, victimizându-se.

Astfel, una dintre marile violențe ascunse la mulți copii și foști copii rezidă în felul în care părinții au uitat că ei erau acolo pentru a răspunde nevoilor profunde ale celor pe care i-au adus pe lume: nevoi se supraviețuire (hrană, securitate, sănătate), nevoi afective (mediu plin de iubire și de respect), nevoi relaționale (pentru a avea legături cu alții, pentru a construi autonomia lor, pentru a se angaja în viață), și nu pentru a satisface toate dorințele lor.

Se pare că de două decenii adulții au răspuns prea repede, prea adesea dorințelor copiilor lor, transformându-i în redutabili consumatori, în tirani domestici și

sociali, uitând că este necesar, vital pentru acești copii, ca ei să se confrunte cu exigențele, constrângerile și frustrările realității.

Așa au apărut acești copii ai dorinței, mereu nesatisfăcuți, al căror prag de frustrare este atât de jos, încât orice întâlnire cu realitatea este trăită de ei ca o agresiune insuportabilă la care vor răspunde, fără a sta mult pe gânduri, prin violență.

Sprijinindu-se pe această constatare, va fi posibil să se propună în instituții pe care va trebui să le inventăm (oaze relaționale, școli de părinți) un învățământ care ar pune câteva jaloane ce le permit părinților și celor ce lucrează cu copiii nu numai să devină conștienți de violența implicită pe care o pot declanșa la copiii lor, dar și să îi ajute propunând, grație unor indicative, puncte de reper clare, cât și alte variante pentru combaterea violenței la sursă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Violența cuvintelor

Se întâmplă uneori să fie deturnate cuvintele de la sensul lor. Când acestea sunt purtătoarele unei intenții maligne, când ele vizează să destabilizeze, să rănească, sau pur și simplu să provoace, să suscite la interlocutor o reacție, când sunt ele însele violentate — noi am trecut toți prin această situație, într-o zi sau alta —, direct sau indirect, atunci ele pot răni grav, chiar distruge un om.

Adevărat, este rar să vezi cuvintele ucigând direct, dar ele pot împinge la omor sau la sinucidere, sau la a provoca răni considerabile.

Vedem astăzi cuvintele de intoleranță, cele ale îndoctrinării, folosite pentru a crea o dependență mentală, care să împingă oamenii la sinucideri pentru a omorî pe alții, să renunțe la viață pentru a o distruge pe a altuia.

Fără a ajunge până aici, există mult prea des, în anumite întâlniri, în familii, în cupluri o folosire nesănătoasă a cuvintelor.

„Când îl auzeam pe tatăl meu spunându-i surorii mele că nu îi va ierta niciodată că este fată, că nașterea sa a fost cel mai rău lucru din existența sa, simțeam că aceasta se încordează, se strânge în ea însăși, ca și cum ar fi dorit să se șteargă din fața lui, să dispară pentru

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

totdeauna, pentru a evita astfel de tulburări..." Această dorință de a dispărea, de a nu fi văzută, de a fi transparentă se regăsește la unii anorexici.

Cuvintele pot fi folosite ca loviturile de pumn, lovituri pentru a face rău, pentru a distruge sau pentru a induce teama. Ele pot chiar, prin intermediul unui imaginar prea vulnerabil, să se transforme în otravă și să tracaseze multă vreme spiritul unui copil sau unui adult. Ele pot, de asemenea, să se transforme în tortură, să devină echivalentul unei otrăviri când ele impun să se vorbească, când ele obligă să se vorbească. „Tu știi că degetul meu cel mic îmi spune ceea ce tu gândești. Oricum, sunt mama ta, am dreptul să știu totul despre tine, deci trebuie să-mi spui tot, să nu-mi ascunzi nimic..."

Cu aproape aceleași cuvinte, este posibil să se propună sau să se impună, să se dea sau să se ia, să se primească sau să se descalifice, să se poziționeze pozitiv sau să se respingă, să dezaprobăm sau să confirmăm.

Revine fiecăruia, emițătorului, dar și receptorului, să se responsabilizeze fără să confunde discursul și mesajul, fiind, de asemenea, cât se poate de clari în ceea ce încercăm să spunem, rămânând într-o riguroasă vigilență în legătură cu ceea ce auzim. Cuvintele sunt unul dintre limbajele (există de asemenea limbaje neverbale) cele mai practice, pentru a ne conecta, pentru a pune în comun — acesta este sensul profund al cuvântului comunicare — asemănări sau diferențe, apropieri sau opoziții, amplificări sau reduceri.

Atunci poate este necesar să învățăm să îmblânzim cuvintele, să le protejăm împotriva unei folosiri abuzive, distrugătoare, și adesea să îndrăznim să le restituim celor care le depozitează în noi, când simțim că ele nu sunt bune sau că pot să devină toxice.

Reaua-credință a devenit o valoare sigură

Vin dintr-o epocă și dintr-un mediu în care cuvântul dat reprezenta o valoare aproape sacră. A minți pentru sine era de-abia acceptat, a minți pentru cineva era doar tolerat, dar a minți împotriva cuiva era de neiertat, mai ales pentru un mincinos care se simțea dezonorat în fața propriilor ochi.

Nu sunt naiv încât să cred că reaua-credință nu există în jurul meu sau că este o invenție recentă, dar mi se pare că nu era, ca azi, o valoare în plin avânt. Transgresiunea, arta manipulării, fiecare pentru el și mai ales împotriva altuia au devenit valori dominante, căutate, apreciate. La școală, a practica reaua-credință, înșelătoria, șmecheria, înseamnă a fi văzut ca cineva „tare" — care are voință sau tupeu — „nu un clovn care o încasează mereu"! „Dacă nu știi să minți, ești terminat, dacă nu ești de rea-credință, nimeni nu te crede!" „Oricum, toată lumea minte, nimeni nu crede adevărul tău, deci nu trebuie să eziți, îi dai bătaie cu minciuna!" „Dacă spui adevărul, oricum te vei face rău văzut, și atunci la ce servește să fii sincer?"

În lumea adulților, este posibil (cu toate că adesea foarte dificil) să faci să mărturisească pozitiv într-un

proces prietenii sau cunoștințele apropiate (care nu doresc prea mult să se amestece). Chiar și aceia care vă vor binele ezită, pretind că nu știu cum să arate partea pozitivă a dumneavoastră, dar, dimpotrivă, pseudo-prietenii vor veni să afirme că au văzut, auzit tot ceea ce este în interesul celui care are nevoie de această mărturie, pentru a avea dreptate împotriva dumneavoastră, pentru a vă înfunda. Pentru a câștiga în fața celui pe care vrem să-l contrazicem, să-l distrugem, să-l desființăm, mărturiile, delațiunile și minciunile nu lipsesc! În judecarea divorțului, de exemplu, a devenit frecvent pentru acela, pentru aceea care vrea să aibă dreptate asupra celuilalt, să-l destabilizeze, să câștige încredințarea copilului, sau să încerce să-l distrugă ca tată sau mamă, să facă apel la mărturii mincinoase sau violente prin exces. Va fi suficient să pretinzi că ai fost amenințat, bătut, sau de a-l fi văzut „violent" pe acela ce se dorește a fi descalificat, pentru a demonstra astfel nonfiabilitatea sa și să-l declari incapabil să aibă grijă de propriii copii. Există uneori la cei care se separă o încrâncenare aproape de obsesie, care se traduce printr-o hărțuire juridică ce obligă (și ruinează) acuzatul, nevoit să se apere, să facă proba, doar cu sinceritatea sa, cu ceea ce este, fără să ajungă vreodată să convingă total că acuzațiile ce i se aduc sunt false! Unul dintre paradoxurile societății noastre îl reprezintă faptul că găsim azi mai multe persoane pentru a mărturisi împotriva cuiva, decât pentru a susține aceeași persoană.

Totul se petrece ca și cum, chiar în vocabular, există mai multe cuvinte și argumente pentru a fi contra decât pentru a fi pentru. Să spui despre cineva că este un tip corect, serios, onest, fiabil nu are nicio însemnătate în fața acuzațiilor de genul „greoi, violent, de rea credință, de o brutalitate insuportabilă, coleric, agresiv sau pervers"!

Dacă adaug defăimarea, circulația bârfelor, etichetarea cu paranoia momentului, vedem că viața socială este o junglă plină de curse și de pericole.

Reaua-credință face să trăiască o întreagă lume de grefieri, judecători, avocați, executori judecătorești. Ea îngreunează enorm lumea justiției și devine prejudiciabilă afacerilor din justiție!

În politică, ceea ce contează pentru a fi ales nu este atât respectabilitatea sau onestitatea candidatului care speră sufragiile noastre, ci să fii convingător în minciuni, să pari sincer în înșelătorii, să știi să vinzi promisiunile pe care nimeni nu le mai crede.

Reaua-credință pare a avea zile frumoase în fața ei, ea a devenit un fel de-a fi pentru din ce în ce mai multe persoane, un mijloc pentru unii de a supraviețui, de a se menține pe linia de plutire, iar, pentru alții posibilitatea de a goli viața de conținut și de a-i împroșca pe alții cu noroi.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ambivalențe și contradicții

„Mă simt adesea agresată, «agravată» ar fi cuvântul mai exact, în suferința mea, prin consolare, mi-a spus ea. Când mă simt rău, când nu-mi merge bine, orice tentativă de compasiune, cel mai mic semn de atenție, de gentilețe în acel moment mă scoate din minți. Resping pe oricine se apropie și am chef să fac rău celui sau celor care manifestă interes pentru mine sau care vor să mă ajute. Când sunt tristă, foarte tristă, dacă sunt consolată, acest lucru mă face să devin conștientă că am motive să fiu tristă, și deci nu trebuie să fiu deposedată de tristețea mea."

Cea care vorbește așa este o femeie frumoasă de patruzeci de ani, care pare fericită că trăiește și care mărturisește astfel cum întreține în ea o teribilă contradicție, aceea de a vrea să nu vrei, nevoia de a spune da și dorința de a spune nu, dorința de a da și plăcerea de a refuza, aceea de a premia și aceea, și mai mare, de a pedepsi. Pot să asociez acestui exemplu alte situații care relevă același mecanism.

„Reclam fără încetare în interiorul meu să mi se acorde atenție, și când ea vine nu este niciodată cea pe care o doream, lipsește mereu ceva bucuriei mele..."

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„Compar mereu, cu situația cea mai dificilă, ceea ce nu s-a petrecut și care ar fi trebuit să se întâmple, și bineînțeles că realitatea mă decepționează mereu, devenind inamicul meu personal... Am funcționat așa fără pauză, timp de treizeci și opt de ani!"

La unele persoane, totul se petrece ca și cum doi indivizi se combat în permanență în interiorul vieții lor, fiecare dintre aceste entități neacceptând prezența celuilalt, căutând să-l elimine sau să câștige împotriva celuilalt.

„Există în mine o parte a mea care este capabilă să-mi acorde în mod spontan încredere. Am fost o fetiță veselă, spontană, care avea încredere în toată lumea, până în ziua în care tatăl meu mi-a tras o bătaie la fund în public, pedepsindu-mă pentru ceva ce nu făcusem! Și așa s-a impus cealaltă parte a mea, închisă în neîncredere și refuz. Imediat după da vine nu: nu, nu trebuie să-i fac plăcere acceptând, nu, nu trebuie să te lași păcălit, nu, nu vreau să îl las să creadă că am nevoie de propunerea lui sau de el..."

„Eram în vacanță, aproape de un prieten. Am avut dispoziția de a-l suna pentru a petrece o seară împreună și toată după-amiaza mă bucuram de ideea acestui telefon, apoi când seara a venit am renunțat: nu, nu o merita. El nu mi-a făcut nimic, decât că m-a obligat să-l sun, când ar fi putut să dea el un semn de viață!"

„Aveam o fotografie a unui prieten care fusese important pentru mine, fotografie pe care o păstram de doisprezece ani în portofelul meu; în urma unei dispute, am scos-o de acolo și am făcut-o bucățele cu intenția de a o împrăștia; m-am oprit la timp, am lipit bucățelele și o am cu mine și acum. Dar sunt încă și acum nemulțumită de el de fiecare dată când văd această fotografie refăcută!" Apoi, după o liniște îndelungată, a adăugat: „Am nevoie să-i reproșez ceva, uneori devine foarte important pentru mine!"

„Am descoperit în ultima vreme sursa ambivalenței mele față de oameni. Fratele meu nu prea învăța și tatăl meu îl împingea să-și continue studiile, în timp ce eu învățam bine, aveam rezultate strălucitoare, dar el mi-a spus: „Tu trebuie să muncești, studiile sunt total inutile pentru o fată." Am încetat deci să mai merg la școală, pentru a începe să muncesc. Mai târziu el s-a scuzat, chiar mi-a propus să reiau studiile, dar eu am refuzat, pentru a-i da o lecție! Astfel, am reluat cursurile la facultate la cincizeci și doi de ani, pentru a încerca să repar propria mea violență, pe care nu am încetat să o am împotriva mea prin intermediul oamenilor pe care îi întâlneam și pe care îi devalorizam."

Mi se pare că fiecare dintre aceste persoane poate să se oprească să se cenzureze, să se autopedepsească și să înceapă să se reconstruiască, nu pentru a deveni diferită, ci pentru a deveni în sfârșit ea însăși, împăcându-se cu tot ceea ce este bun în profunzimile sale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Trimiterea de mesaje ce resping

Ni se întâmplă, mai des decât ne închipuim, să trimitem ca părinți, foști copii, prieteni sau soți mesaje, comentarii, afirmații peremptorii sau judecăți de valoare care îl vor îndepărta pe celălalt (adesea un apropiat) de noi, în condițiile în care dorim tocmai inversul. Totul se întâmplă ca și cum ar exista o totală incoerență între dorința noastră sau voința noastră de apropiere și comportamentul și conduita noastră care se vor revela repulsive. Acolo unde aspirăm la o apropiere sau la mai bună înțelegere cu celălalt, declanșăm o respingere.

Fiica mea îmi făcea o vizită după șase luni de tăcere și, în loc să-mi manifest bucuria, plăcerea de a o vedea, m-am auzit spunând, deși nu aceasta era intenția mea: „Nu te-ai obosit să-mi scrii. De fapt, nu vii decât când ai nevoie de mine!"

Și imediat mi-am dat seama cât de mult o îndepărtează acest lucru de mine. Aș fi vrut să reiau cuvintele rostite, dar era prea târziu. Am petrecut un weekend detestabil și am simțit că îi trebuia mult timp să reia contactul cu mine. Nu știu ce mă apucă să mă port așa, căci nu corespunde cu sentimentele mele reale pentru ea..."

BOSTON UNIVERSITY LIBRARY

Altcineva spune: „Timp de ani nu am putut să mă împiedic să scriu bărbatului pe care-l iubeam scrisori în care încercam să-l învinovățesc că nu-mi telefonează, că nu-mi scrie mai des sau că nu-mi propune să ne vedem mai des. Mulți ani mai târziu, mi-a mărturisit că de fiecare dată când se apropia de mine, tocmai în acele momente făceam în așa fel încât să-i trimit un mesaj toxic care îl rănea și îl îndepărta. Trebuia după aceea să facă o muncă serioasă de apropiere, de readaptare cu mine, și când se apropia din nou, reîncepeam să-l acuz, să-i adresez reproșuri, să-mi pun întrebări în legătură cu el pentru un motiv sau altul... eram total inconștientă de propriul meu comportament. Ca și cum aveam nevoie să-l înjosesc, pentru a-mi dovedi că mă înșelam că am nevoie atât de mult de el!"

„Mama mea, se confesa un bărbat, mă adora, solicita adesea prezența mea, mă invita, dar nu se putea împiedica, odată prezent la ușa ei, în mâna sa, să mă critice, să-mi reproșeze una sau alta. Ceea ce precipita fuga mea și o lăsa amară și tristă. Era sincer dezolată de plecarea mea, simțeam că închistarea mea o rănea. Dar ea nu părea să-și dea seama de legătura care exista între felul ei de a mă primi și nevoia mea de a fi acceptat așa cum sunt. Aveam un sentiment că nu puteam să fiu iubit de ea decât în corespondență, cu imaginea pe care ea o avea despre mine."

Se întâmplă în relațiile cele mai importante, cele mai strânse sau cele mai intime să avem cele mai eficace comportamente de autosabotaj.

„Îmi place mult să fac dragoste cu soțul meu, dar de fiecare dată când se apropie de mine, încep imediat să-i pun tot soiul de condiții: trebuie ca lumina să fie mai mică, să fie o lumânare, ca el să fi fost la duș înainte, să-mi spună că mă iubește, să-și fi spălat dinții. Mi-a trebuit mult timp să înțeleg că toate aceste condiții puse

ca preliminarii erau echivalente cu o cerere de semn de dragoste din partea sa. Dacă mă iubea cu adevărat, ar fi trebuit... Pentru el însă toate acestea erau percepute ca exigențe, erau trăite ca un comportament de copil (nu ești mama mea, îmi spunea el, pentru a-mi aminti că trebuie să-mi spăl dinții!). Nu înțelegeam că aceasta îl putea descuraja și-i cenzura propria dorință."

Pentru tot ceea ce e legat de sfera intimă, suntem cel mai adesea redutabili sabotori, aranjându-ne pentru a îndepărta ceea ce doream mai mult, pentru a refuza ceea ce cerem, pentru a minimiza ceea ce ni se pare important. Avem multipli autosabotori care se declanșează aproape automat pentru a ne interzice accesul la mai multă bunăstare și, mai ales, pentru a răni relațiile care sunt cele mai vitale pentru noi. A renunța la acești sabotori interni va presupune o muncă de reevaluare și mai ales de interogare: „Cui spun da, când spun nu?" sau: „Care este adevărata mea dorință?"

Mesajele repulsive, pentru cel care le propune, îndeplinesc mai multe funcții. Menținerea la distanță, păstrarea controlului întâlnirii sau a relației, a-l pune pe celălalt în poziție de vulnerabilitate, păstrarea unei imagini proprii care constă în a nu-l lăsa pe celălalt să creadă că a câștigat, că poate să aibă tot de la mine...

Înțelegând cu mai multă luciditate sensul comportamentului nostru, vom înțelege mai bine ceea ce se întâmplă, se repetă și se blochează în relațiile cu apropiații noștri.

O ascultare activă

În numeroase schimburi, partea cea mai săracă și mai maltratată a comunicării va fi ascultarea. Este ceea ce lipsește cel mai adesea într-o relație, este de asemenea cererea noastră cea mai importantă: a fi ascultat și înțeles. Amintesc că a comunica înseamnă a avea capacitatea și libertatea de a putea vorbi, asculta și înțelege, fără să spunem chiar totul (a ști să-ți păstrezi intimitatea).

A asculta înseamnă poate cel mai frumos cadou pe care putem să-l facem cuiva. Într-un anumit fel, înseamnă să-i spui: „Te înțeleg, te primesc, te accept așa cum ești. Ești important pentru mine, ești interesant, sunt fericit că ești aici. Sunt disponibil pentru tine. Mă simt atins de ceea ce ești, de ceea ce spui."

A asculta înseamnă a începe să taci. Ați remarcat cât de multe tentative de conversație sau de pseudodialog sunt pline de expresii de genul: „Ah da, este ca mine!" sau „Și eu, am avut de-a face cu o situație asemănătoare." Această pseudoînțelegere, care își însușește vorbele celuilalt pentru a-l înghiți mai bine, nu este decât o ocazie de a vorbi despre sine, de a-și însuși discursul celuilalt și a-l dezvolta pe al său. Ca să nu mai vorbim de relația cu copiii noștri. Rari sunt adulții sau părinții de astăzi care știu cu adevărat să asculte copiii. Știm

atât de puțin ce înseamnă să fii ascultat, încât reducem comunicarea la partea sa pur funcțională și utilitară. De îndată ce un copil vorbește sau încearcă să exprime spunând ceva despre trăirile lui, ne grăbim să-l asaltăm cu întrebări, îl copleșim cu explicații, toate aceste atitudini fiind fondate pe convingerea că singura finalitate a unui schimb este de a găsi o soluție, de a lua o decizie, de a întreprinde o acțiune. Și ne va provoca astfel numeroase neînțelegeri...

A asculta înseamnă a opri micul său cinema interior, monologul său, pentru a-l lăsa pe celălalt să se alăture, și să se transforme, poate, prin intermediul celuilalt. Înseamnă a accepta ca celălalt să poată intra în zona noastră de primire. Aceasta vrea să spună: a pune în stare de veghe gândurile noastre, simțămintele noastre, pentru a putea să-l primim mai bine, pentru a-i permite să intre în casa noastră, de a se instala aici pentru o clipă: să se așeze în fotoliul nostru și să se simtă bine, solicitând atenția noastră doar pentru el.

A asculta înseamnă a accepta. Înseamnă a lăsa deoparte, provizoriu, ceea ce ne ocupă, pentru a da din timpul nostru celuilalt. Ascultarea deschisă este asemănătoare unei plimbări cu un prieten. Fiecare în pasul său, apropiați fără a se jena, ne lăsăm conduși de el, ne oprim atunci când el dorește, pornim din nou cu el, suntem aici pentru el. Aceasta înseamnă să parcurgi o bucată de drum împreună, să însoțești.

A asculta nu înseamnă să cauți să-i răspunzi celui care se caută. O ascultare activă trebuie să-i permită să se înțeleagă, să se recunoască, să se regăsească în rătăcirile sau labirintul gândurilor sale. Înseamnă să refuzi să gândești în locul său, să dai sfaturi, și chiar să vrei să înțelegi. Înseamnă, pur și simplu, să asculți, să înțelegi.

A asculta, înseamnă să îl primești pe celălalt, să-l recunoști așa cum el se definește, fără să judeci, fără să i te

substitui pentru a-i spune ceea ce trebuie să fie. Bineînțeles, sunt multe diferențe la nivelul ascultării. Ascultarea activă va fi aceea care permite celui care vorbește să înțeleagă în sfârșit ceea ce a zis. Ascultarea-oglindă, cea mai rară și deci cea mai căutată, va fi necondiționată; ea permite celui care vorbește să-și ușureze sufletul, să golească preaplinul de amar și de regrete. Ascultarea-rezonanță va fi cea care amplifică vorbele celuilalt confirmându-le, rămânând deschis și pozitiv la orice idee, la orice subiect, la orice experiență, la orice soluție, fără a interpreta, fără a judeca, lăsând celui care se exprimă timpul și spațiul să-și găsească vocea și mai ales calea sa.

A asculta, nu înseamnă să vrei ca cineva să fie ca acela sau ca acesta, sau să vrei să-i impui un punct de vedere: „Ar trebui, trebuie..." Înseamnă să te poziționezi tăcut, încadrându-te în acel decalaj între ceea ce este spus și ceea ce este înțeles. A fi atent la cineva care suferă, nu înseamnă să încerci să-l asiguri în mod fals, nici să vrei să-i dai o soluție sau o explicație la problema sa, înseamnă să-i permiți să vorbească și să găsească el însuși drumul pentru a se elibera sau pentru a suferi mai puțin. A învăța să asculți în această libertate de a fi, este exercițiul cel mai util pe care putem să-l facem pentru a ne elibera de tristețile noastre, regăsind partea universală în unicitatea fiecăruia.

A asculta, înseamnă a da celuilalt ceea ce nu ni s-a putut da niciodată: atenție, timp, o prezență binevoitoare. Învățând să-i ascultăm pe ceilalți vom ajunge să ne ascultăm pe noi înșine, corpul nostru, emoțiile noastre. Este calea cea mai sigură pentru a învăța să asculți, dincolo de persoană, viață ardentă care există în fiecare lucru. Înseamnă a deveni un poet al „umanitudinii", care simte inima și vede sufletul lucrurilor. „Celui care știe să asculte îi este dat să nu mai trăiască la suprafață: el ajunge la o comuniune cu vibrația interioară a fiecăruia."

Sunt cuvinte care vindecă

Trăim într-un univers invadat de tot felul de poluări, o lume în care se produc o mulțime de nedreptăți, de violențe fizice, vizibile sau mai puțin vizibile, în care se enunță și circulă multe cuvinte care rănesc, cuvinte care violentează, fraze care vizează să destabilizeze sau chiar să distrugă. Această manieră de a comunica a devenit un model al genului la televiziune.

În Statele Unite, marea modă pare a fi *gossip*, echivalentul cancanului, un fel de exercițiu de stil care se vrea strălucitor, fără limite în legătură cu ceea ce putem revela sau dezvălui din viața intimă, din gândurile, din practicile din viața sexuală, nu numai a personalităților din viața artistică, a spectacolului sau din politică, ci și din viața cetățeanului X care, din dorința de a fi în fine cunoscut, sau din nevoia de a avea sentimentul că există se pretează la acest joc periculos... În Franța, anumite emisiuni de televiziune adună un public fidel, pentru a permite „animatorilor" să exerseze ceea ce ar părea normal să numim o hărțuire verbală scatologică, sadică (aparent consensuală), în detrimentul invitaților care vor fi agresați verbal personal sau prin intermediul lucrurilor intime din viața lor.

Astfel, anumiți cronicari de presă, de radio, „monștri sacri" de televiziune excelează în mici fraze asasine, în întrebări indiscrete, în judecăți de valoare abuzive, în evaluări personale violente și peremptorii. Ei depun critici asemănătoare cu jeturile de acid pe viața celor care se pretează la aceste practici perverse, nu fără inocență, dar cu un masochism feroce.

Se întâmplă uneori ca, simpli auditori, spectatori sau cititori, să fim șocați de excesul și odiosul unei întrebări sau afirmații așa-zis reluate *dintr-o informație care circulă, dintr-o confidență care a fost făcută în altă parte, dintr-un interviu care ar fi fost publicat...*

Știm astfel, de asemenea, și unii și alții, în ceea ce avem mai profund în noi, cât de mult o vorbă adevărată, un cuvânt corect, o frază potrivită poate servi de legătură, de pasarelă, de za lipsă în rătăcirea unei căutări, permițând astfel celui sau celei care o primește să se reconcilieze cu trecutul sau prezentul său, să se angajeze cu mai multă încredere spre viitorul său. Am avut toți, în anumite momente, am primit și am acceptat, sau emis și oferit, mesaje purtătoare de viață, interpelări asemănătoare semințelor, germenilor de deschidere, de creștere și de creativitate care ne-au făcut să creștem și să ne respectăm un pic mai mult... Astfel, fără să se pună problema unei angajări într-un proces terapeutic sau analitic, am simțit că ascultarea, stimularea binevoitoare a celui care însoțește, poate vindeca rănile unei vieți, să restaureze imaginea rănită pe care o avem despre noi înșine. Există cuvinte, vorbe de zi cu zi, cele pe care fiecare dintre noi le poate oferi, care pot îngriji, repara, liniști pe cel care știe să le primească și să le întâmpine ca pe o susținere, un ajutor sau un cadou.

Nu vă privați de aceste vorbe, căci ele fac la fel de bine și celui care le oferă și celui care le recepționează. Nu vă împiedicați să le propuneți, amintindu-vă că sensul mesajului este dat de cel care îl primește.

Dacă există vorbe sau tăceri care fac nefericirea unora, există situații de trăire în comun care măresc ceea ce este mai bun în cei care acceptă să-și vorbească și să se înțeleagă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cred încă în forța dragostei

Știu că este liniștitor pentru unii, de *bon ton* pentru alții, să opună forțele binelui cu forțele răului. Și anumiți oameni politici, pentru mize mascate care le aparțin, joacă pe această opoziție, gândind că vor mobiliza în jurul forțelor binelui resurse pentru a combate ceea ce va fi recunoscut ca forțele răului, cu tot ceea ce acest clivaj comportă în termeni de ambiguități și manipulări posibile.

Prefer în ceea ce mă privește să vorbesc despre forțele dragostei și forțele distrugerii, și chiar dacă știu, cum sublinia bunica mea, „că o singură zi de război lasă mai multe urme în peisaj decât o sută de ani de pace", păstrez o încredere, un entuziasm pentru o ancorare mereu mai mare în forțele dragostei, care sunt, de asemenea, forțe ale păcii, ale armoniei și ale înțelepciunii.

Știu, bineînțeles, că această pădure care a fost iubită, întreținută, păstrată cu răbdare de generații de bărbați și femei, acest luminiș în care se găsesc diferite specii, acest izvor abia auzit care se scurge printre stânci, știu că toate acestea au fost distruse, rase în câteva ore de violentele incendii din această vară. Incendii criminale (se pare) provocate de inconștienți (cu siguranță), prin

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ușurință, prin necunoaștere (bineînțeles), dar mai ales prin lipsă de dragoste (evident!). Și cel mai adesea plecând de la o lipsă de dragoste de sine, această dragoste care este humusul stimei de sine, al încrederii în forțele proprii și al încrederii în ceilalți.

Un singur gest, cu o foarte mare putere de distrugere, și iată ani de viață vegetală răbdătoare și generoasă abolită, iată un întreg mod de viață animală ardentă distrus, iată câtă muncă și echilibru, îngrijiri și perseverență sunt trecute în neant pentru mult timp. Violența este adesea reacțională, ea își dă în mod regulat (de cei care vor s-o justifice) alibiul de a fi reparatorie sau punitivă, dar ea este mai ales un ultim limbaj, un limbaj reprobabil, limbajul disperării.

Violența de azi poate să se sprijine pe mijloace considerabile, foarte sofisticate. Ea are la dispoziția sa o tehnologie de vârf foarte eficientă. Și se folosește de orice mijloc, am văzut acest lucru în diferite împrejurări. Ea se exersează în toate domeniile, uneori de o manieră manifestă și spectaculară în viața socială și publică, dar și în viața intimă, poate cu mai mare capacitate de distrugere. Nimeni nu este la adăpost. Cine răspândește rumorile care vor asasina o reputație? Cine aruncă în viața intimă a unei persoane judecăți de valoare, afirmații fără fundament, minciuni sau evidențe prin simplul fapt că le enunțăm? Cine folosește amenințarea, șantajul, calomnia pentru a lovi în inimă, pentru a răni viața familială, conjugală a unei femei, a unui bărbat în existența sa cea mai intimă?

Aș dori să răspundă toți și fiecare, da, potențial fiecare dintre noi. Fiecare poate într-o zi să autorizeze să distrugă ceva sau pe cineva. Fiecare dispune de acea putere și are astfel posibilitatea să experimenteze puterea pornirilor sale maligne.

Și când procesul este declanșat, fățiș, cei care primesc sau trăiesc această violență trebuie să aibă, pentru a înfrunta aceasta, dincolo de dragoste, mult curaj, coerență, energie, consistență și poate, de asemenea, să beneficieze de susținerea unui cerc de prieteni solidari.

După ce am devenit om public, adică de când sunt cineva ale cărui scrieri, nume, și uneori figură (ah, aceste fotografii din *Psychologies Magazine*!!!) sunt cunoscute, declanșez în mod regulat și recurent un anumit număr de atacuri, de reevaluări, de acuzații și tulburări care au devenit spatele scenei a ceea ce am putea numi prețul succesului (sau pagubele colaterale ale celebrității).

Căci trebuie știut că succesul este suspect în Franța. Când îmi rămâne un pic de umor, văd în atacurile ale cărui obiect sunt adesea semnul că ultimele articole vor avea mult succes, că vor declanșa un triumf! Îmi revine în memorie ceea ce Françoise Dolto mi-a spus, cu cinci ani înainte de moartea sa, la FNAC* din Dijon: „Dacă într-o zi veți deveni celebru, nu știți câtă ambivalență și răutate veți declanșa asupra propriei persoane!" Morala: Dacă nu vreți să declanșați respingere sau agresivitate gratuită, abțineți-vă să deveniți o persoană cunoscută! Riscurile sunt pe măsura nu a imaginii pe care o veți da, ci pe aceea care se va construi în jurul dumneavoastră!

* Lanț de magazine specializate printre altele și în cărți. (*N. tr.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cea mai gravă boală

Organizația Mondială a Sănătății a repertoriat sub codul Z.59.5 boala cea mai gravă și cea mai răspândită pe planeta noastră: sărăcia extremă; dar și cei trei complici preferați ai acesteia: violența, foamea și boala.

O boală care atinge direct mai mult de un miliard de ființe umane și privește de aproape sau de departe cele 5 miliarde care rămân, ceea ce înseamnă, la urma urmelor, oricare dintre noi.

Programul Națiunilor Unite și-a fixat ca obiectiv principal, în 2002, „eradicarea sărăciei, ca un imperativ etic, social, politic și economic".

Presupun că era vorba în principal de această sărăcie care atinge nevoile de supraviețuire. O sărăcie care maltratează aceste nevoi fără să răspundă la ele, care nu permite să trăiești, doar să supraviețuiești, să poți să stai mai mult sau mai puțin în picioare suportând existența, fără să poți să o modifici sau să o ameliorezi.

Există, de asemenea, o sărăcie mai malignă, mai puțin vizibilă, tot atât de violentă, care va fi sărăcia relațională. Cea care atinge în principal țările așa-zise bogate.

A combate sărăcia înseamnă deci să te bați pentru o mai bună repartiție a sănătății, pentru eradicarea foa-

mei, pentru a coborî pragul de mortalitate infantilă, pentru a prelungi durata vieții în condițiile care respectă la maximum posibilitățile fiecărei persoane.

Ceea ce mă face să mă întreb: oare sărăcia trebuie combătută, sau trebuie, la urma urmelor, să acceptăm să ne confruntăm cu originile injustiției, ale intoleranței, ale lipsei de educație profundă pentru socializare, cu absența unei contraputeri, cu toți acești factori care sunt la originea abuzurilor, a violențelor și a maltratărilor economice, sociale și politice?

Ai vrea să combați sărăcia, dar fără să te întrebi despre felul în care bogăția planetei este captată de către state, tezaurizată de câteva multinaționale sau de câțiva particulari, și fără să ții cont de faptul că cvasitotalitatea resurselor energetice este consumată de cele opt țări cele mai bogate din lume. În 2005, averea globală a celor 365 de familii cele mai bogate din lume depășește venitul anual total a 40 % dintre locuitorii planetei. Iar trei dintre cele mai bogate (Bill Gates, Warren Buffet și Walton) depășesc venitul anual total a 940 de milioane dintre cei mai săraci.

Sărăcia materială în lume are cu siguranță origini și cauze complexe, dar ea este, în același timp, reflexul alegerilor de viață, al incoerențelor și al partizanatului statelor și al indivizilor.

Este o sărăcie suverană, vizibilă, masivă în anumite țări, așa cum e Africa subsahariană, mai aleatoare dar mereu prezentă în alte țări cu grad mare de secetă, de conflicte armate, deplasări de populație, epidemii, și mai ascunse, mai rușinoase, mai difuze în cea mai mare parte a altor țări considerate bogate.

Aici, „la noi", luptăm, fără prea mare eficacitate, contra consecințelor unei sărăcii relaționale endemice, contra deșertificării relațiilor de convivialitate, de soli-

daritate și de proximitate. Sărăcie a comunicării intime care este însoțită de o îndopare medicamentoasă care începe devreme în viața copiilor, care se continuă de-a lungul întregii existențe cu un evantai incredibil de pilule, de cure, de intervenții chirurgicale și consultații variate... sărăcie a schimburilor conjugale, familiale, sociale care se exprimă prin conflicte intra și inter personale, prin violență socială, prin rău existențial și autoviolență.

Sărăcia materială și sărăcia relațională constituie, de fapt, bolile cele mai grave care există azi pe această planetă. Ele amenință nu numai existența multora, dar, pe termen lung, însăși bucuria de a trăi, acel dinamism vital care ar trebui să crească și să fie în serviciul vieții fiecăruia.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Să-ți iubești suferința

Un bărbat îmi relata cât de mult s-a schimbat viața sa, în urmă cu zece ani, când soția lui, după cincisprezece ani de căsătorie, a luat decizia de „a rupe alianța". Reiau termenii folosiți de el, căci erau importanți pentru el. „Eu, care am luat-o pe această femeie împotriva opiniei familiei mele. Această căsătorie mă angaja pentru viață, și eu credeam ca un naiv că era la fel și pentru ea. De la plecarea ei, mă gândesc în fiecare zi la această trădare de neînțeles. Nu este o singură clipă în care să nu mă întreb asupra motivelor deciziei sale. Sufăr pentru că nu înțeleg, că am trecut pe lângă ceva esențial. Să nu credeți că mă gândesc la ea. Mă gândesc mai ales la trădarea ei, la un „noi" care nu mai există, pe care ea l-a asasinat. Mă roade fără încetare această falie care este în mine..." Și el pronunța această frază uimitoare: „Cred că sunt îndrăgostit de suferința mea, că nu pot să mă lipsesc de ea. Îi consacru cea mai mare parte a timpului meu, a devenit sensul vieții mele."

Ascultând pe acest bărbat, eram bulversat de forța și violența acestei fixații, dar mai ales de această interogare obsedantă: „De ce a rupt alianța?" Mult mai târziu

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

am înțeles în sfârșit importanța acestei fixații pentru acel bărbat. Strămoșii săi, de origine evreiască, se convertiseră la catolicism, rupând, într-un anume fel, alianța...

Am remarcat adesea câți foști copii întrețin astfel o dinamică a suferinței, plecând de la mize foarte vechi ce aveau drept scop recunoașterea. Ar dori să fie recunoscuți de părinții lor — sau de o persoană importantă pentru ei —, și neobținând această recunoaștere ei persistă în reproșuri și acuzații care conduc la victimizare. Reevaluări, acuzații și reproșuri care nu vor slăbi, care le sunt necesare pentru a rămâne în această relație, oricât ar fi de dureroasă!

„Primesc numeroase semne de recunoștință din partea anturajului meu, dar ele au prea mică importanță, pentru că eu aștept un semn din partea tatălui meu și a mamei mele, iar acest semn... nu vine niciodată! Esențialul comportamentului meu, a angajamentelor mele este condiționat de această nevoie imperioasă. Ei ar trebui totuși să mă iubească și să-și manifeste dragostea, pentru că sunt fiul lor. Nu pot să nege acest lucru."

Va fi aproape imposibil să faci să înțeleagă pe un bărbat sau pe o femeie că tatăl sau mama lor, pentru motive conștiente sau inconștiente, nu pot să le dea confirmarea dragostei pe care el sau ea o reclamă, să asigure recunoașterea pe care el sau ea o cer de la ei! Poate pentru că acești părinți sunt prizonierii unui sistem repetitiv de tradiții sau imperative înscrise încă de la începutul propriei lor istorii.

Aud deja strigând pe cei care vor gândi că nu cred în ameliorarea unui comportament la părinții sau la persoane care au o înclinare către suferință, care se ancorează într-o așteptare mereu frustrantă. Credința mea și acțiunea mea se situau în altă parte. Cred că există dinamici relaționale care sunt atrase în cursă de surse

atât de arhaice, încât nu va fi posibil să provoace o schimbare fără o muncă personală în profunzime.

Când trăim un eveniment care ne bulversează, esențialul nu se rezumă în primul rând în a te întreba de ce actul sau atitudinea aceea au avut loc, ci să reflectezi mai degrabă asupra impactului, a repercusiunilor pe care această realitate o provoacă în noi. Altfel, riscăm să ne pierdem energia dorind să facem cu orice preț lumină, atunci când avem nevoie, dimpotrivă, de toate resursele noastre pentru a înfrunta ceea ce ni se întâmplă și să ne împăcăm cu noi înșine. Concentrându-ne asupra a ceea ce nu este important, ne privăm de o interogație asupra ființei noastre, interogație care ar putea să ne conducă mai departe... la adevărul nostru intim, acela care face din fiecare dintre noi această ființă singulară și unică.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A se concentra asupra prezentului când este posibil

Ea îmi scrie. Ea îmi scrie pentru a-mi spune în același timp speranța și tristețea sa. Scrisoare lansată în spațiul deschis al unei ascultări posibile, scrisoare cu orizont închis sau scrisoare eliberatoare, ce importanță are, cel sau cea care scrie are nevoie de a-și spune istoria și să reclame atenția, ascultarea, acceptarea necondiționată a trăirilor sale.

Ea știa că fiul ei iubea bărbații, ea tocmai descoperise, neîncrezătoare, apoi revoltată, speriată, că el are SIDA... „În acel moment, am încremenit, frisoane teribile mă cuprind și acum, dar întâlnirile cu el sunt vesele. De când știu, dialogurile, schimburile și momentele petrecute împreună sunt atât de vesele, atât de vii, ceva ce nu mai trăisem de când el avea vârsta de cinci ani. Trecuse deja o treime de secol de când mă rupsesem de el sau el se îndepărtase de mine, forțat de o viață care era la antipozi față de valorile mele. Nu am regăsit un copil, ci un bărbat, un bărbat slăbit dar încă solid, cu o poftă de viață pe care nu o cunoșteam. Eu sunt cea care nu știe să se adapteze prezentului, nu reușește să trăiască clipa, fără încetare obsedată de această nevoie îngrijorătoare de a anticipa mereu un viitor pe care-l simt teribil, pe care îl văd peri-

culos și amenințător. Sunt încărcată de gânduri poluante care mă răscolesc, care mă destabilizează. Când el are nevoie de ajutor, eu sunt cea care se dorește salvată..."

„...Sunt afectată, dincolo de tot ceea ce pot să spun. O răsturnare a situației, atunci când am cucerit în fine libertatea mea, când dificultățile materiale s-au aplanat, când am început să trăiesc cu adevărat pentru mine, ca o femeie liberă, redevenind mamă, mămică, complet angajată în supraviețuirea fiului meu, a puiului meu..."

Ea a adăugat în josul scrisorii, ca un țipăt: „Îl iubesc de simt că-mi explodează inima."

Și aceasta mă trimite la o altă scrisoare, primită câteva săptămâni mai devreme: „Fără tată, fără frate, nu cunoșteam, în ceea ce-i privește pe bărbați, decât misterul și tentația, apoi a venit fiul meu..."

Aceste mărturii trezesc de asemenea ecouri niciodată tăcute în mine, despre responsabilitatea pe care o am față de copiii mei, adulți la treizeci și patruzeci de ani, autonomi și angajați în viață, dar pentru care rămân într-o stare de veghe permanentă. A fi părinte, înseamnă a rămâne părinte până la sfârșitul vieții.

A se concentra asupra prezentului, mai ales când e plăcut să-l trăiești, nu este mereu posibil, când știu, când simt pe unul sau altul dintre copiii mei suferind sau în dificultate. Prezentul meu de azi nu este decât o secvență într-un viitor care se accelerează și care uneori devine dificil. Suntem ființe cu o istorie neîncetat în construcție, care ne trage adesea spre trecut, ne imobilizează sau ne trimite la situații neterminate, răni sau vise nebune, și suntem și visători, constructori de viitor voind să punem viitorul în serviciul dorințelor noastre, mai ales când acesta se retrage sau lasă să apară zone de umbră și o amenințare la orizont. Trebuie astfel să mergem cât mai aproape de clipă, într-un prezent al prezentului.

A se îngriji și a se vindeca

Sunt întrebat adesea dacă există o diferență între a se îngriji și a vindeca.

Și cel mai adesea răspund că diferența fundamentală între a îngriji și a vindeca este aceeași ca între a te nega pe tine însuți și a fi vesel și binedispus: cu alte cuvinte, trebuie să încetezi să te lași negat!*. Dincolo de aceste jocuri de cuvinte un pic facile, sunt de acord, voi încerca totuși să spun mai mult despre înțelegerea pe care o am asupra bolilor.

Mai întâi o invitație pentru a înțelege mai bine acest *mal-á-dire*** care ne locuiește uneori, când am înmagazinat prea multe mesaje negative, prea multe violențe verbale, fizice sau morale, când am uitat să ne respectăm, când ne lăsăm prea mult definiți de alții. Și astfel aș propune fiecăruia să înțeleagă bolile ca pe niște limbaje metaforice și simbolice, confirmând legătura privilegiată care există între calitatea relațiilor semnificative pe care le-am avut în viața noastră cu starea noastră de sănătate.

---

* *Soigner* = a te îngriji; *soi-nier* = a te nega pe tine însuți; *guérir* = a vindeca; *gai-rire* = a fi vesel, a râde. Perechile de cuvinte au aceeași pronunție. (*N. tr.*)

** Dificultate de a spune. (*N. tr.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Vindecarea văzută prin prisma actului de îngrijire înseamnă a încerca să înțelegi cauza (elementul declanșator) și să încerci să înlături, să suprimi efectele negative ale acestei cauze, înseamnă să vrei să repari, să atenuezi, să diminuezi suferința sau, și mai mult, să refaci o disfuncție, prelungind durata vieții.

Procesul de vindecare ce alătură un specialist în sănătate de cel ce va fi într-o situație dificilă în legătură cu sănătatea va presupune accederea la sensul ascuns al maladiei. Maladie înțeleasă ca un limbaj extrem, pentru a spune și a ascunde inefabilul dintr-un conflict, dintr-un traumatism infantil sau actual, sau dintr-o situație neterminată. Și, plecând de la această ascultare, de a permite persoanei bolnave* să înțeleagă mai bine ceea ce aceasta țipă (prin dureri). Vindecarea, dincolo de îngrijiri medicamentoase, tratamente chirurgicale sau medicamentoase, va presupune propunerea de terapie a manierei noastre de a ne relaționa, aceasta însemnând o ascultare activă a bolii, înțeleasă ca un limbaj metafizic sau simbolic, cu care încercăm să spunem sau să ascundem (subliniez din nou) inefabilul. A vindeca, în finalitatea sa, va presupune, așadar, să permită bolnavului să regăsească în istoria sa actuală și trecută rănile originare care se exprimă, care urlă cu un *mal-á-dire* pe care îl numim boală, iar câteodată afecțiune.

Curios termenul acesta de afecțiune, folosit în același timp pentru a verbaliza un ansamblu de sentimente către o persoană iubită, căutată, aleasă, și pentru a califica o tulburare, o disfuncție, o suferință. Dublul sens al acestui cuvânt ar trebui, de altfel, să ne invite să fim mai vigilenți, pentru a încerca să înțelegem sensul profund (legat de afectivitatea netratată) al unor boli.

---

* Maladia. (*N. tr.*)

A vindeca, dincolo de îngrijirile aduse pentru reducerea suferinței, înlăturarea simptomului, atenuarea unei disfuncții, ar presupune să permiți bolnavului să înțeleagă în sfârșit ceea ce nu poate să spună cu cuvintele, lucru pe care el îl va exprima în mod tăcut, dar foarte vizibil, cu durerile. Cea mai mare parte a somaticii noastre este în legătură directă sau indirectă cu o rană sau o violență primită în copilărie, sau într-o perioadă crucială (vulnerabilitate maximă) în cursul dezvoltării noastre. Aceasta poate presupune, de asemenea, să regăsim în istoria noastră (plecând de la o muncă asupra propriei persoane ce ține de un demers centrat pe arheologia familială și intimă) credințele, loialitățile invizibile, situațiile neterminate, misiunile de reparație, impunerile sau autosabotorii care sălășluiesc în noi.

Medicina de astăzi, ale cărei performanțe sunt considerabile, știe să îngrijească cu o eficacitate redutabilă și cu o rapiditate care seduce, surprinde, ne încântă și nu ne mai uimește, atât de mult această practică a devenit normală, dar ea nu știe întotdeauna să vindece.

Ni se înlătură un chist fără să ni se deschidă abdomenul, dar nu vom auzi că acest chist, de exemplu, încearcă să „vorbească" despre un copil pe care l-ați avortat și de care nu ați vorbit niciodată nimănui. Copil care „încearcă", în felul său, să spună, să se manifeste, să existe.

Medicina a devenit din ce în ce mai tehnologică și operațională, funcțională și instituțională, intervenționistă și punctuală, dar ea este din ce în ce mai puțin relațională și intimistă, și aceasta pentru că are mari dificultăți să vindece. Căci a vindeca va fi o încercare pentru a reconcilia o ființă umană cu situațiile neterminate ale istoriei sale, pentru a o elibera de violențele înmagazinate în jurul pierderilor și separărilor mai vechi sau mai recente, pentru a-i permite să renunțe la misiuni de repa-

rație sau de credințe pe care le-a avut în copilăria sa, pentru a o invita la o relaxare față de conflictele intrapersonale pe care le întreține. Va însemna să o ajuți să nu cultive în ea, în istoria ei veche sau mai recentă, tot ceea ce ar putea să fie la originea maladiilor somatice sau a durerilor, care îi vor răni corpul și maltrata existența.

Pentru cea mai mare parte dintre noi, a accepta să înțelegem că bolile sunt limbaje presupune un „pas alături" pentru a ieși din explicațiile raționale, logice, pentru a depăși legăturile de cauzalitate și a accede la partea de irațional care locuiește în fiecare dintre noi, la schimbările stărilor de conștiință care sunt accesibile fiecărei ființe umane.

Aceasta se întâmplă uneori prin intermediul unei întâlniri care interpelează, care busculează. Există, de asemenea, întâlniri magice, întâlniri imprevizibile, neașteptate, care se fac într-o altă dimensiune decât cea fizică, pe care o putem numi întâlnire de suflet la suflet. Aceasta poate să se întâmple prin lecturi, prin emoția declanșată de ascultarea unei emisiuni la radio, sau prin schimburi și relaționări structurate cu ocazia unei sesiuni de formare sau a unui demers de transformare într-o grupă de trezire a conștiinței, printr-o terapie, atunci când suntem angajați într-un proces de schimbare.

Depinde de fiecare să încerce să se responsabilizeze, pentru a rămâne într-o ascultare respectuoasă și dinamică a numeroaselor limbaje pe care le utilizează corpul nostru pentru a se face înțeles. Amintindu-ne că el este cel mai bun tovarăș de viață, că împreună cu el vom parcurge esențialul drumului, și că tocmai cu el vom merge până la capătul existenței noastre. Încercând să rămânem mereu plini de viață și sănătoși, ceea ce urez fiecăruia, cât mai vii, mai creativi și mai dinamici pentru a putea trece, când va veni vremea, de partea cealaltă (adică să murim).

Fugi după mine ca să te prind!

Există în numeroase cupluri (sau relații intime cum ar fi prieteniile de lungă durată) jocuri relaționale, cel mai adesea inconștiente, dar care nu sunt mai puțin prezente și reale în viața fiecăruia. Aceste jocuri reprezintă, pentru unii, o activitate întreagă, completă, și chiar dacă ele antrenează la unul sau mai mulți protagoniști multe tensiuni, neînțelegeri și cel mai adesea suferințe, ele se reproduc și se instalează aproape automat cu o creativitate infernală.

Jocul „primul care adoarme îl trezește pe celălalt" este adesea practicat de cel care nu suportă ca celălalt să nu aibă nevoie de el în fiecare clipă. El va veghea deci cu atenție să nu adoarmă (ceea ce va face totuși mai devreme sau mai târziu), pentru a putea reproșa apoi celuilalt că l-a lăsat să adoarmă fără să intervină (și mai ales că nu l-a trezit), pentru a se putea plânge că nu doarme, și pentru a avea astfel alibiul de a-l trezi mereu pe celălalt, pentru a-i spune... Mă urmăriți, sper!

Ea suferă și găsește insuportabil și inacceptabil că el nu suferă, ceea o face să sufere și mai tare! Evident, lui nu-i place să o vadă suferind, și începe să sufere că este fericit și nu suferă suficient pentru a fi capabil să dimi-

BOUNDARY UNIVERSITY LIBRARY

nueze la ea suferința pe care o are (că el nu suferă suficient în fața suferinței ei...). Sper că mă urmăriți în continuare.

Mai este un joc care se numește „Cine va fi cel mai nefericit dintre noi doi", cu un singur răspuns: „Eu". Dacă unul se plânge, celălalt se sprijină pe acest argument, pentru a spune cât de mult este și el de plâns, și pentru motive mai întemeiate decât cele avansate de primul! Licitația astfel începută permite unora să dezvolte o veritabilă cultură a nefericirii și a necazului, care poate să ia proporții enorme și să invadeze tot spațiul întâlnirilor.

Mai este și jocul „Dacă nu ești de acord cu mine, înseamnă că nu mă iubești suficient sau cu adevărat!" („Cu adevărat", nu e rău deloc ca argument irefutabil!) Căci „dacă m-ai iubi „cu adevărat" ar trebui nu numai să fii de acord (și deci nu m-ai contrazice), ci m-ai susține (m-ai sprijini, ai merge în același sens ca mine!). Și, de altfel, toată lumea poate vedea că nu mă iubești, pentru că nu eziți să ai un punct de vedere care este atât de diferit de al meu sau pe care eu nu am avut timp să-l am!"

Jocul „Dacă tu spui da, eu trebuie să spun nu." Trebuie să spun nu, pentru că altfel „ceilalți" ar putea crede că sunt dependentă de tine, că tu ești șeful sau că eu nu am nicio idee despre problema în chestiune.

Jocul „Orice ai spune, orice ai face, oricum eu cred că este neinteresant, urât și fără valoare", permite celui care îl practică să se ridice deasupra celuilalt. Propria sa valoare va fi constituită prin toată această mică diferență care este între propria sa nonvaloare (înscrisă în el de multă vreme) și nonvaloarea încă și mai importantă atribuită altuia.

Unul dintre jocurile cele mai perverse (și care este total opus față de primul citat) este „Cu cât ești mai

nefericită (din cauza mea), cu atât mă simt mai bine!" Ceea ce face ca tu să te descurci, pentru a nu-ți fi rău fără mine, pentru că aceasta m-ar lipsi de plăcerea pe care o am să te fac să suferi!

Jocurile care pot avea loc între două ființe apropiate sunt infinite. Ele sunt atât de subtile, de indetectabile, de violente și de teribile în repetiția lor oarbă. Este greu să renunți la ele, să le dejoci sau să le schimbi regulile. Și cum ele cer o „colaborare" activă a celor doi protagoniști, este nevoie să ai ajutorul unui al treilea, de preferință neutru, pentru a putea să evadezi.

Știam toate acestea și mă întreb încă cum am putut, foarte recent, să intru într-o relație epistolară cu un mare pervers, sub pretextul de a-i atrage atenția asupra uneia dintre criticile sale, după părerea mea nefondate, despre un autor pe care-l prețuiesc. Am primit o lovitură dură care viza să mă reducă la neant și să-mi nege orice drept la existență ca scriitor. De-abia după această lovitură, am înțeles, în sfârșit, că autosabotorul meu preferat mă incitase să mă amestec într-o poveste care nu mă privea!

Dar cum nu trăiesc într-un glob de cristal, nu sunt pe o insulă pustie, mi se întâmplă să mă simt implicat în ceva ce privește pe cei pe care îi apreciez sau îi iubesc. Ceea ce face ca de fiecare dată să mă mobilizez, să plec la asalt împotriva celor a căror rea-credință mă revoltă, încerc să repar, să rectific, să conving, uitând că sunt de multe ori într-un raport de forțe care îmi este defavorabil, și a cărei contralovitură se va întoarce împotriva mea. Este prețul de plătit pentru un civism activ.

A armoniza sentimente și relații

Dincolo de frumusețe, de intensitatea sau amploarea sentimentelor care se agită și circulă în noi când suntem îndrăgostiți, sau care ne propulsează către un altul de care suntem îndrăgostiți cu o forță enormă, va trebui mai ales să avem grijă de relația pe care o vom stabili cu cel sau cea care răspunde la acest sentiment. Dacă vrem, în mod excepțional (nu se știe niciodată!), să rămânem multă vreme împreună, avem responsabilitatea să hrănim și să întreținem această relație.

Dincolo de emoții și de tulburări care pot să ne locuiască, să ne inflameze sau să ne ducă la exasperare vizavi de o ființă iubită, va apărea necesitatea unui spațiu deschis și liber pentru a crea și păstra vie o relație. O relație este un canal, un pod, o pasarelă care permite circulația (în ambele sensuri) unei comunicări vii. Aceasta înseamnă crearea unui spațiu pentru punerea în comun, pentru schimburi, pentru o relație de calitate între două ființe care se doresc apropiate. O comunicare ce va fi garantul vitalității dragostei lor. Dacă nu, când acest spațiu nu există, va apărea pericolul unei fuziuni, a unui amalgam, a unei simbioze între celălalt și noi, riscul unei confuzii în care putem să ne pierdem iden-

titatea, o situație în care diferențierea și toleranța vor fi mai dificile, o alienare posibilă în care putem să ne sfâșiem și să ne rănim...

Să ne aducem aminte că suntem mereu trei într-o întâlnire: celălalt, eu și relația care ne leagă. Această relație eu o simbolizez adesea printr-o eșarfă, cu două colțuri, unul la ea, celălalt la mine, eșarfa relațională.

O relație este asemănătoare unui pasaj în care vor circula mesaje care fie vor hrăni, dinamiza pe fiecare dintre protagoniștii relației, fie îi va maltrata, polua sau răni. Și aceasta în funcție de natura aportului fiecăruia în direcția celuilalt: așteptări ale unuia în privința celuilalt, zone de intoleranță care vor fi mobilizate în jurul acestor așteptări și aporturi.

Vom spune că relația este satisfăcătoare, binefăcătoare și chiar minunată când există adecvare între așteptările și răspunsurile fiecăruia, valabile pentru majoritatea mesajelor binevoitoare și pozitive. Dacă facem să treacă drept dominante mesaje pozitive sau cadouri, iar celălalt știe să le primească, acestea vor dinamiza energia, încrederea și dragostea de sine a celui pe care îl iubim.

Dar dacă trimitem (prea des) mesaje negative, toxice sau otrăvite în direcția celuilalt, aceasta va polua, destabiliza energia și dragostea de sine a celuilalt, care se va simți rănit sau destabilizat, dacă nu a știut să le restituie la cel care le-a trimis.

Astfel, la începutul fiecărei relații, ca o bază solidă, pe care ea va putea să se sprijine, există necesitatea unui spațiu protejat pentru a cultiva respectul de sine și respectul pentru celălalt, pentru a permite existența unei intimități care ne este proprie, pentru a salva o viziune despre sine care să poată fi în acord cu valorile și credințele noastre.

A te respecta înseamnă să faci apel la capacitatea de a te iubi pe tine însuți cu suficientă încredere, pentru a

te putea defini, afirma și a te poziționa în fața așteptărilor și cererilor celorlalți, mai ales dacă acestea par să ne invadeze, sunt excesive sau prea diferite de valorile noastre sau de alegerile noastre de viață.

Astfel, în fiecare relație, fiecare va trebui să se confrunte cu zone de intoleranță, în particular când cererea celuilalt nu corespunde cu simțămintele sale sau cu sentimentele sale de moment.

Astfel, fiecare ar putea să-și asume riscul să dezamăgească sau să frustreze pe cel sau pe cea care iubește, când simte că nu poate să fie fidel lui însuși dacă ar satisface cu prioritate așteptările celuilalt. Este coabitarea armonioasă a unei duble fidelități: fidelitate față de sine și fidelitate față de celălalt, o fidelitate care va fi garanția duratei unei relații amoroase. Toate acestea, bineînțeles (căci nimeni nu știe dinainte durata de viață a unei povești de dragoste) dacă lipsa de dragoste sau imprevizibilul unei alte dragoste să nu apară...

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A propune, a primi, a trăi relații mai vii

Dacă vom considera printre nevoile noastre vitale pe aceea de a comunica, de a putea să trăim în comun cu persoane importante pentru noi (și de asemenea cu ceilalți) având în vedere patru demersuri centrale, adică a cere, a da, a primi și a refuza, putem să înțelegem că relațiile umane sunt într-un fel seva necesară și vitală pentru menținerea vie a schimburilor intime și sociale.

Combinația mai mult sau mai puțin armonioasă a acestor patru demersuri va dinamiza sau răni, va stimula sau paraliza, va accelera sau steriliza pe unul sau pe altul dintre protagoniștii unui schimb sau al unui trai în comun. Și noi trebuie să ne întrebăm nu numai despre buna funcționare a relațiilor noastre și asupra calității lor, dar și asupra capacității de a propune relații adaptate diferitelor întâlniri care vor jalona viața noastră.

O relație este o legătură care unește (fără a lega în mod necesar) două persoane sau mai multe, este echivalentul unui pod, al unui canal în care vor circula mesaje multiple cu suportul vorbelor (mesaje verbale) sau tăcere, gestică, mimică, energii, priviri (mesaje neverbale).

Ceea ce este important de știut este că suntem, pe rând, emițătorul și receptorul celor două tipuri de mesaje.

Mesajele pozitive, asemănătoare cu cadourile, capabile să înmagazineze energie (pe care le numesc energetigene), care vor hrăni vivacitatea (dinamismul) vieții noastre, care vor confirma stima și dragostea de sine, dacă, bineînțeles, știm să le primim.

Mesajele negative, poluante, toxice (pe care le numesc energetivore), capabile să rănească vivacitatea vieții noastre, să ne afecteze și să introducă bănuieli și neîncredere în noi.

Un mesaj va fi considerat ca pozitiv sau negativ, pe de o parte de cel care îl trimite plecând de la o intenție, dar mai ales de cel care îl primește plecând de la simțământul său. Intenția unuia și simțământul altuia nu se acordă în mod obligatoriu. Căci cel care primește mesajul este cel care îi dă un sens, care îl percepe în funcție de sensibilitatea sa, de vulnerabilitatea sa sau de permeabilitatea sa. Se întâmplă ca un mesaj trimis, de exemplu, cu o intenție anodină, fără voința de a răni sau deranja pe cel căruia îi este destinat, să fie recepționat de celălalt ca o violență, sau să se transforme într-un element care declanșează, care trezește sau reactualizează o rană veche.

Este ceea ce ne face să înțelegem mai bine reacțiile uneori disproporționate ale unei persoane la o vorbă, un gest sau un comportament, care, văzut din exterior, nu ar fi trebuit să declanșeze o astfel de reacție.

Îi revine deci celui care primește un asemenea mesaj, pe care îl poate trăi ca amenințător, descalificant sau periculos pentru persoana sa, să-l restituie celui care l-a trimis. Numim acest demers restituirea simbolică a violențelor primite. Ea permite să asaneze relația cu sine în lipsa ameliorării relației cu celălalt.

Făcând aceasta, nu câștigăm ceva, dar cel puțin vitalitatea noastră nu este rănită, nu avem mai multă energie, dar nici mai puțină, nu vom contabiliza mai multă dra-

goste și stimă pentru noi înșine, dar dragostea de sine și încrederea în sine își vor păstra tot potențialul lor.

Astfel, fiind mai vigilent și respectuos față de natura mesajelor noastre, față de felul în care ne sunt trimise și rămânând grijulii asupra felului în care acestea sunt recepționate, putem să ameliorăm calitatea relațiilor noastre.

Putem, de exemplu, să avem mai multă rigoare pentru a nu colabora la sistemul SAPPE (care ne face Surzi, Ambiopli, Periculoși, uneori Perverși, și care este Energetivor). Sistem periculos pe bază de ordine, de descalificări, de judecăți de valoare, de comparații, de acuzații, de amenințări sau de culpabilizări și de menținerea raporturilor dominanți–dominați.

Și a îndrăzni să-i propui celuilalt (și, astfel, ție însuți) relații mai creative, mai vii și mai sănătoase.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dificultatea de a cere

Pentru anumite persoane, a formula diverse cereri este imposibil. Mai ales să nu ceri, să aștepți ca celălalt să înțeleagă cererea, fără să fii nevoit s-o enunți. „Dacă sunt obligat să cer, atunci ceea ce mi se va da nu va mai avea valoare."

Totul se petrece la aceste persoane ca și cum faptul de a cere ar fi foarte costisitor: „Când cer, am impresia că sunt un cerșetor, dar în fond cred că nu aș suporta să mi se respingă cererea, să mi se spună nu, și atunci prefer să mă lipsesc." Unele persoane rămân închistate în mitologia următoare: „Dacă sunt important pentru cineva, acesta ar trebui să înțeleagă cererile mele, fără ca eu să le fac..."

„A cere înseamnă a te înjosi", îmi spunea o femeie, care, foarte devreme în copilăria ei, și-a impus regula următoare: „Eu nu cer nimănui nimic, nu am nevoie de nimeni!"

A cere face parte totuși din cei patru stâlpi ai unei comunicări vii: a cere, a da, a primi și a refuza. Fiecare dintre aceste puncte trebuie să fie prezente într-o relație de lungă durată. Pentru a putea cere, mai trebuie să accepți să treci de la impresie (ceea ce este în interior) la expresie (ceea ce se va petrece în exterior).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Probabil, pentru mulți dintre noi, cererea cea mai importantă este aceea de a fi înțeles. Dar a fi înțeles depinde de celălalt. Disponibilitatea, atenția, ascultarea din partea celui sau a celei care este în fața noastră nu depind întotdeauna de noi. Ne simțim uneori neputincioși în a capta atenția și „înțelegerea" celuilalt. Această neputință poate să ne facă să renunțăm la enunțarea cererilor, să nu ne asumăm riscul să ne poziționăm în așteptările noastre față de cineva. Și să acumulăm astfel frustrări sau resentimente, împotriva „celor care nu ne înțeleg", atunci când este vorba de propria noastră autoprivațiune rău trăită.

A cere este un demers care se învață. Dacă îmi amintesc că o relație are două extremități, este de datoria noastră să o respectăm pe a noastră, fără să iau asupra mea capătul care aparține celuilalt. Și a descoperi că fiecare cerere mă trimite la vremurile paradiziace când eram în burta mamei mele, un loc binecuvântat unde nu aveam nicio nevoie să fac cereri, acestea erau înțelese fără ca eu să am nevoie să le enunț. Mai târziu, fiecare cerere este susceptibilă să trezească în mine ITPI (iluzia atotputerniciei infantile) care, între prima zi a vieții mele și până la vârsta de doi sau trei ani, mă lăsa să cred că lumea se învârtea în jurul ombilicului meu, că anturajul meu era numai în serviciul (ceea ce nu era cazul mereu) propriilor mele nevoi. A crește, a deveni adult înseamnă, pe de o parte, a renunța la ITPI și, pe de altă parte, înseamnă să descoperi că există dorințe și nevoi autonome (a căror satisfacere nu depinde decât de mine), dar și dorințe și nevoi dependente (a căror satisfacere depinde de... altcineva!)

Iată câteva lecții de viață pe care le-am tras din propria mea dificultate de a îndrăzni să cer.

— Dacă nu îmi asum riscul să cer, așteptând ca celălalt să înțeleagă cererea a ceea ce eu nu îndrăznesc să

enunț, risc să petrec o parte a vieții mele reproșându-i că nu ascultă cererile pe care nu i le fac!

— Când consider autoprivațiunea ca regulă de viață, nu trebuie să fiu uimit că trăiesc o viață de frustrări.

— Dacă veghez cu grijă să nu accept nimic de la celălalt, acumulez resentimente și ranchiune ca veritabile toxine care îmi vor otrăvi viața.

— Dacă îmi asum riscul să cer, trebuie să îmi asum și riscul răspunsului celuilalt. Mai ales când acesta nu răspunde așteptărilor mele.

— O cerere neexprimată nu dispare totuși. Va rămâne mereu prezentă în interior și va reclama mai devreme sau mai târziu... o ascultare.

— Când îmi asum riscul unei cereri, trebuie să fiu clar cu mine însumi și să nu deghizez o exigență latentă în pseudocerere.

— Cererea este la mine, răspunsul la celălalt.

Începând din momentul în care am interiorizat aceste câteva balize, pragul meu de frustrare a fost mai puțin reactivat, nu a mai fost rănit așa cum a fost în toți acești ani.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Oferiți cuvinte copiilor dumneavoastră

În fiecare an, la începutul lunii decembrie, începe vremea cadourilor.

Cadouri de vis, de găsit, apoi de ales cu multă grijă, strecurate în plicuri sau în pachete magnifice, protejate de secret, aureolate de așteptări. În societatea noastră de hiperconsum, abundența, licitația propunerilor pentru a ne stimula să cumpărăm riscă să ne facă adesea să neglijăm că sunt cadouri discrete, adesea uitate, ofrande sperate pe care nu îndrăznim să le cerem, daruri prețioase încărcate de sens. Cuvintele, de exemplu. Știm oare că este posibil să oferim cuvinte?

Și să primești astfel drept cadou cuvinte unice, puse deoparte și oferite în dar pentru noi. Cuvinte extraordinare, cu doar o singură, o singură destinație. Cuvinte mult timp purtate în emoțiile pudorii, cizelate în visări prelungite, asociate amintirilor, proiectelor, elanurilor, intențiilor binevoitoare sau, pur și simplu, plăcerii de a fi viu.

A oferi, de exemplu, cuvintele rare ale tandreții. Cuvinte fragile, efemere și dulci, care vor penetra în inima celui care știe să le primească și vor lăsa urme dincolo de amintiri, în zonele sensibile ale neîncrederii, ale

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

întrebărilor noastre, ale suferințelor noastre ascunse. Cuvintele tandreții sunt asemănătoare cu semnele din privire, ele revelează conivența, acordul, abandonul împărtășit.

Va mai fi, desigur, plăcerea să îndrăznești să oferi cuvintele dragostei. A spune „te iubesc" la timpul prezent este un cadou frumos.

Cuvinte susceptibile să amplifice un sentiment, să facă magnific un destin, să dinamizeze o relație obosită, să trezească o ardoare.

Cuvinte simple pentru a descrie, pentru a păstra o întâlnire, un moment excepțional, pentru a ilumina o clipă împărtășită, dar atât de încărcate de viață. Fraze uimitoare și detonatoare, asocieri luminoase și poetice, cuvinte de copil, și mai ales cele ale copiilor noștri. Avem totul în inimă, în urechi, aceste cuvinte ne-au încântat, ne-au făcut să surâdem, să râdem și să plângem în același timp. Anumite persoane ne-au emoționat, bulversat, uneori chiar iritat. Și, în același timp, am avut grijă să le primim, să le scriem, să le notăm pe un caiet, ca să putem, la momentul potrivit, să le redăm, să le facem cunoscute copiilor noștri deveniți mari.

„Spune mamă, vei fi geloasă dacă, atunci când vei muri, mă mărit cu tata?"

„Eu pe tata îl iubesc mai mult decât pe camionul meu!"

„Nu, mama, nu mă trezesc încă, nu mi-am terminat visul..."

„Spune, mama, de ce când fac «ah» în fața oglinzii, văd în fundul gurii un mic clopot care dansează?

— Se numește omușor, draga mea!"

Și fetița pleacă fugind și chemând pe fratele ei: „Privește, privește, am un omușor viu în gura mea!"

Aceste cuvinte merită să fie păstrate, pentru ca noi să putem să le oferim celor care le-au inventat atunci când

vor fi adulți. Ele au o valoare imensă, aceea de a ne trimite la o perioadă fericită și care a trecut repede. Ah! Figurile lor fericite, surâsurile lor, uimirea lor, cascadele lor de râs: „E posibil, mamă, să fi spus eu asta? Ești sigură că eu, nu tu și mamaia?" O adevărată fericire, tandrețe frumoasă și rotundă, caldă, pentru a fi dată, mai târziu, drept cadou.

Și deja, dacă sunteți părinți tineri, oferiți-vă drept cadou plăcerea unui frumos carnet pentru fiecare dintre copiii dumneavoastră. Începând de azi, notați primele lor surâsuri, primele lor cuvinte, descoperirile lor. Este istoria lor, întâlnirile lor cu unele dintre misterele vieții, uimirea lor în fața surprizelor existenței, deschiderea lor față de lumea relațiilor. „Vreau un joc nou-nouț." „Tată, aș vrea să mă ajuți..." „Mi-e frică de întuneric, noaptea, aș vrea să nu fie complet neagră!"

Oferiți-vă cuvinte, ele pot fi semințele fertile pentru serile de nostalgie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Adevăratele cereri ale unui copil

Ceea ce este suficient pentru fericirea unui copil — uităm prea des — este puterea de a primi tandrețea și blândețea unei acceptări necondiționate, liniștea unei prezențe consistente în fața unei febre bruște născute dintr-o îngrijorare, dintr-o grijă sau din apariția unei maladii.

Este, de asemenea, libertatea de a pune întrebări (și de a avea răspunsuri la interogațiile care sunt în spatele acestor întrebări). Este posibilitatea de a întreba cum se cheamă un obiect, de a ști de ce se întâmplă anumite lucruri, de a putea să regăsești o coerență în fața incredibilelor bucățele de puzzle care este viața.

„Îmi amintesc încă, îmi spunea acest bătrân domn de optzeci și doi de ani, de mirosul părului mamei mele când mă lua în brațele ei pentru a mă liniști. Sugeam o meșă din părul său și răsuceam o alta în jurul degetului meu mare, pentru a mă agăța de ea. Este cea mai mare fericire pe care am cunoscut-o. Mi se întâmplă încă, la vârsta mea, să răsucesc un capăt din cămașa mea sau din șervetul de la masă..."

„În familia mea, imediat după felul principal, înainte de sosirea desertului, tatăl meu cerea copiilor:

„Și azi cine are o întrebare de pus?" Fiecare dintre noi, frații mei și surorile mele, aveau o întrebare esențială, urgentă, pe care o punea fiecare când îi venea rândul. Sora mea a întrebat într-o zi: „De ce balenele, care au 60 000 de kilograme, nu cad la fundul apei?" Fiecare întrebare era primită cu respect și atenție. Revăd figura mamei mele, femeie simplă, care se minuna de fiecare dată de inteligența copiilor ei, capabili să pună asemenea întrebări! Ea știa, da, că răspunsul era doar semn de cunoaștere, iar întrebarea revela inteligență!"

„Eu nu vreau ca tu să mori, mamă, a spus fratele meu. Vreau să mă înveți cum se poate lupta împotriva morții, pentru ziua când aceasta va veni să te ia! A fost tatăl meu cel care a răspuns: „Înainte de a combate moartea, trebuie să înveți să trăiești."

Întrebările fără număr ale copiilor nu presupun întotdeauna un răspuns, dar cer să le asculți. Este ceea ce îmi plăcea la mama mea: nu se lăsa surprinsă de aparenta ușurință sau complexitate a întrebărilor. Ea știa că în spatele oricărei întrebări există mereu o întrebare mai gravă, mai profundă, mai esențială, o cerere mai deosebită căreia trebuie să-i acorzi toată atenția.

O altă cerere implicită a copiilor este ca ei să poată păstra încrederea în noi, atunci când știm să rămânem în locul nostru de adult. Va fi atât de tentant când ei se predau, se abandonează, devin atât de maleabili, să se modeleze la imaginea noastră sau să o utilizeze pentru plăcerea noastră. Când ei vor cere să fie primiți, acceptați, înțeleși așa cum sunt, ei vor, de asemenea, o referință solidă în fața lor. Dar cererea lor cea mai secretă este să fie înțeleși fără să aibă nevoie să o spună, să păstreze multă vreme această credință că, dacă suntem iubiți, vom fi înțeleși și protejați orice s-ar întâmpla!

Copil fiind, am scăpat de un accident vrând să traversez strada fără să privesc; scrâșnitul pneurilor și țipetele

vecinilor au alertat-o pe mama mea, care s-a precipitat spre mine și, fără să-mi pună întrebări sau să mă certe pentru lipsa mea de atenție, a pus mâna sa pe inima mea, spunându-mi: „Sunt aici, sunt aici inimioara mea!"

La începutul vieții, căutăm posibilitatea unui acord care pare magic între cererile noastre și răspunsurile anturajului apropiat. Acest acord, când există, va constitui baza dragostei și a stimei de sine asupra căreia fiecare va putea să se sprijine pentru construirea relației sale cu lumea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cererea cea mai importantă

„Nu-ți cer să mă înțelegi, îți cer să mă asculți."

„Nu-ți cer să fii de acord, îți cer să mă asculți."

„Nu-ți cer să-mi răspunzi, să-mi explici sau să-mi dai o soluție, îți cer să primești ceea ce îți spun, pur și simplu să asculți ceea ce-ți spun, pentru a putea, în sfârșit, să am sentimentul că ceea ce îți spun a ajuns cu bine la tine, nu s-a pierdut pe drum..."

Astfel, vom putea să enunțăm una dintre așteptările cele mai esențiale. Pur și simplu să spunem ceea ce dorim și să fim auziți. A putea să facem precizări, a nu lăsa pe altul să ne bruieze și să brodeze în jurul răspunsurilor, sau, și mai mult, să răspundă pe lângă subiect.

Multe dintre frustrările noastre, dintre insatisfacțiile și chiar dubiile noastre, sentimentul de devalorizare care uneori ne bântuie, vin din aceste câteva neînțelegeri.

Căci în fața noastră, cel care înțelege o cerere se crede obligat să adopte una sau alta dintre aceste șase posibilități relaționale: a nu înțelege, a nega, a devaloriza, a minimiza, a răspunde pozitiv sau negativ la ceea ce el crede că a înțeles.

Una dintre nevoile noastre relaționale cele mai vitale este de a ne simți înțeles de altul prin receptorul potrivit,

aflat pe aceeași lungime de undă cu cea pe care o folosim. Această nevoie de a fi înțeles este în strânsă legătură cu o altă nevoie a noastră: aceea de a reflecta. De a reflecta cu cuvintele sale, cu propriile referințe, credințe, certitudini sau interogații.

A reflecta comportă multe riscuri, acela al deformării (este ceea ce eu spun și ceea ce altul înțelege), al interpretării (este ceea ce eu sunt și ceea ce celălalt decodifică cu referințele lui, cunoștințele lui, punctul său de vedere asupra chestiunii, imaginea sa despre mine, trecutul nostru comun...), al recuperării (amalgam între ceea ce spun și ceea ce celălalt știe sau gândește, al integrării (și trădării) într-un discurs mai general (în care nu mă mai recunosc), al apropierii (pentru a putea intra în schema prestabilită, pentru a valida poziția sa prin a mea).

Numesc „ascultare centrată", această ascultare care rămâne vigilentă, focalizată pe persoana care vorbește și nu pe problema sau conținutul discursului său. Numai ascultarea centrată dă celui care vorbește sentimentul că a fost recepționat, auzit și poate înțeles. Ascultarea centrată în acest sens eliberează, liniștește sau reconciliază pe cel care vorbește cu ceea ce există în interiorul său. Ea favorizează trecerea de la exprimare la comunicare, în sensul unei puneri în comun.

„De fiecare dată când vorbeam cu tatăl meu, mă întrerupea, pentru a-mi spune: «Dar ce mai vrei acum?» Nu voiam nimic precis, voiam să am atenția sa, disponibilitatea de a mă asculta, să fie disponibil doar pentru mine, câteva clipe, câteva minute. Nu le-am avut niciodată. Toate tentativele mele în acest sens au eșuat. Doar în ultimele sale cincisprezece zile de viață am putut să-i vorbesc fără să mă întrerupă, aveam chiar sentimentul că ceea ce spun îl interesează..."

Când tatăl meu dorea să spună ceva la masă, mama intervenea imediat, pentru a-l întrerupe cu o voce seacă

și spartă: „Crezi că este momentul potrivit să vorbești despre asta?" Simțeam fraza pe care tatăl meu o începuse rămânând suspendată, apoi o reînghițea, ne privea, căutând poate o susținere, o invitație pentru a continua fraza, dar noi copiii eram cu ochii în farfuriile noastre. Era prea riscant s-o înfruntăm pe mama..."

„În cuplul meu, aveam impresia că alegeam întotdeauna momentul cel mai puțin potrivit pentru a spune ceva. Încercam să vorbesc despre relația noastră, despre trăirile mele de femeie, dar soțul meu mă antrena în conversații despre dificultățile lui la serviciu. Când intenționam să-i spun cât de mult suferam din cauza tăcerilor sale, îmi răspundea că a fost mereu așa, că nu era ca mine, că nu avea nimic de spus!"

Poate că depinde de fiecare să se responsabilizeze față de ascultarea pe care dorește s-o obțină. Dacă am nevoie să fiu auzit, depinde de mine să-mi ofer mijloacele de a satisface această nevoie, în loc să consum cea mai mare energie a mea încercând să forțez pe celălalt să mă înțeleagă, să regret că nu sunt auzită sau să acuz că nu știe să mă asculte.

Într-un anumit fel, sunt foarte responsabil de nevoia de a vorbi și de a fi înțeles.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Vorba copiilor

Dacă vorba copiilor a fost multă vreme banalizată, negată sau devalorizată, ea este astăzi uneori sacralizată și poate prea valorizată. Vorba copiilor, ca orice vorbă, este purtătoarea unui discurs aparent și a unor mesaje mai subtile, a unor lucruri nespuse, mărturii contradictorii și greu de înțeles, adică de decodat. Fără a uita vreodată că atunci când un copil vorbește, el se adresează nu numai unui adult, dar și fostului copil care supraviețuiește în acest adult. Vorba copiilor este departe de a fi sacră sau purtătoare de adevăr, ea este interogativă, ea interpelează, deranjează și provoacă adesea reacții. Ea încearcă să spună, în felul ei, murmuratul unui adevăr, ambivalența unui sentiment, tulburarea unui simțământ, bâlbâielile și tatonările în labirintul unei trăiri fragmentate, violența unei temeri, confuzia unei proiecții, misterul unei dorințe sau partea de umbră și lumină a unui imaginar haotic.

Copiii vorbesc plecând de la mai multe baze, dar mai ales de la încrederea pe care o au în persoana care este în fața lor și care se arată capabilă de o ascultare posibilă. Acolo unde afacerea se complică, înseamnă că vorba unui copil riscă să fie închisă în răspunsurile unei ches-

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

tionări. Chestionarea (pe care nu trebuie s-o confundăm cu invitația la discuție) este în același timp utilă, importantă și perversă, pentru că sunt rare întrebările deschise care lasă celuilalt libertatea de a răspunde sau nu, să pretindă, să vorbească de el însuși sau de celălalt, și chiar să nu vorbească nimic despre el însuși...

În cazul abuzurilor sexuale, al maltratărilor fizice, nu este numai corpul care este violentat, ci toate reprezentările din lumea adulților, de asemenea, legătura cu persoanele apropiate care a fost amenințată, rănită, pervertită. Ansamblul relațiilor cu lumea este zdruncinat la copilul abuzat.

Știm că pentru un copil cel mai greu să spună nu este răul sau durerea; cel mai dificil de revelat este rușinea, confuzia și neputința în care se găsește închis. Nu există cuvinte pentru a exprima rușinea pe care o poate avea față de sine însuși, confuzia sentimentelor, dezordinea percepțiilor când se găsește aruncat în neputință, în fața unui adult până atunci esențial în viața sa.

A invita un copil să spună ce are pe suflet, înseamnă deja să respecți una dintre nevoile sale relaționale cele mai importante, mai trebuie însă să-i asiguri ascultare centrată, binevoitoare, dar mai ales o ascultare atentă, nu numai a problemei, ci și a celui care vorbește.

A asculta nu semnifică faptul că nu ești de acord cu cel care vorbește, înseamnă să-i confirmi că ceea ce a spus a ajuns cu bine la noi. „Am auzit ceea ce mi-ai spus, când mi-ai relatat ceea ce ai trăit cu această persoană, care a avut acest comportament, acest gest, această atitudine față de tine. Am înțeles tulburarea ta, enervarea ta, tristețea ta..."

Sunt uimit că nu se folosește mai des acel instrument minunat care este vizualizarea, care permite să arăți cu ajutorul unui obiect despre ceea ce vorbești.

Îmi amintesc de vremea când, animând formări despre relațiile umane pentru magistrați, propuneam să se folosească o păpușă și o marionetă, pentru a permite unui copil să arate ceea ce celălalt, adultul (marioneta), a făcut păpușii (lui). Această mediere introduce, mi se pare, o distanțare suficientă pentru a permite unui copil să se exprime, fără să se lase oprit de rușine, de jena de a spune, de a putea destăinui o intimitate dureroasă și confuză cu mai multă libertate.

Astăzi, dacă expresia copiilor s-a eliberat considerabil, comunicarea (trăirea în comun) rămâne la fel de dificilă. Și pentru experții care sunt mandatați să caute probe, să aibă o confirmare a faptelor pe care ei le presimt, riscă să apară o falsă dezbatere între căutarea adevărului și a minciunii. Este o căutare care poate orbi și surzi. Copiii au multe mijloace de limbaj pentru a spune și a nu spune un lucru în același timp; vorba, așezarea în cuvinte, este unul dintre aceste limbaje, dar sunt și multe altele pe care trebuie să le reabilităm dacă dorim să îi înțelegem și, astfel, să ne alăturăm lor, în universul lor, și să nu le impunem propriile noastre vederi, ci doar să le propunem percepția noastră.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cerere și lipsă de răspuns

Printre posibilitățile noastre relaționale, există una pe care noi o folosim uneori în mod excesiv și alteori la minimum sau cu reticență. Este vorba de posibilitatea sau capacitatea pe care o avem de a face sau nu cereri.

A cere este una dintre cele patru opțiuni fundamentale la dispoziția noastră pentru a stabili o comunicare, pentru a hrăni și dinamiza o relație. A stabili o relație dinamică, vie, înseamnă să fii capabil să ceri, să dai, să primești sau să refuzi.

Și cum noi suntem purtători de multiple cereri în domenii variate și cu mize foarte diverse în funcție de perioadele din viața noastră, avem de învățat să fim mai coerenți, mai clari, altfel spus să gestionăm sistemul nostru de cereri.

Avem, bineînțeles, dreptul să facem cereri, dar trebuie să ne interogăm de fiecare dată asupra sensului cererii noastre. Este o cerere îndreptată spre noi, corespunzătoare unei așteptări, unei dorințe, unei interogări, unei îngrijorări sau unei nevoi? Este o cerere îndreptată spre celălalt, destinată să verifice dragostea sa, disponibilitatea sa de a asculta, să îl pună în dificultate, să constate lipsurile sale sau să le confrunte cu limitele sale?

BOUNDARY UNIVERSITY LIBRARY

A răspunde cu claritate uneia sau alteia dintre aceste chestiuni înseamnă să începi această muncă de rigoare și de coerență care duce la respectul față de sine și față de celălalt. Înseamnă să înțelegem că dacă suntem foarte responsabili de cererile noastre, celălalt devine responsabil de răspunsurile sale. Îndrăznind să fac o cerere, trebuie să-mi asum riscul răspunsului care va veni de la altul. Altfel, nu este o cerere deschisă, ci o cerere imperativă, o exigență indirectă care presupune un singur răspuns: ca celălalt să meargă în sensul atenției mele, să mă satisfacă, să nu mă dezamăgească!

Dacă cererea care ne obsedează este încărcată de afectivitate sau de mize importante, sau care ne par vitale, așteptăm, bineînțeles, ca ea să fie satisfăcută sau cel puțin înțeleasă; în această dinamică, pragul nostru de toleranță în fața liniștii sau a lipsei de răspuns a celuilalt va fi foarte jos. Cea mai mare parte a timpului dorim, oricum, un feedback, o confirmare pozitivă sau negativă venind de la acela căruia i-am adresat o cerere.

Dar se poate întâmpla ca această persoană să nu aibă posibilitatea să răspundă sau chiar nu dorește să-i dea curs, nu intenționează să valideze relația și dorește să rămână la distanță, sau chiar să rupă relația, de unde și liniștea sa. Această liniște violentează astfel pe cel care a făcut cererea, care se simte negat, neputincios și rănit de vidul care urmează după apelul său. Suntem uneori foarte dezarmați și vulnerabili în fața mutismului celui pe care-l interpelăm printr-o cerere care ni se pare urgentă, vitală sau pur și simplu actuală.

Eroarea celui care face cererea va fi poate să înțeleagă această liniște ca pe o respingere sau o negare a lui însuși. Lipsa răspunsului suscită asupra celui care face cererea sentimente ambivalente. Dorința de a relansa și teama de a se confrunta cu o nouă frustrare, dorința unui răspuns și neplăcerea în fața incertitudinii de a

primi răspunsul, așteptări visate (dacă vom insista, el va răspunde totuși) și decepții (în fața refuzului).

Cel care face cererea poate și el să se întrebe asupra modalităților pe care le utilizează pentru a enunța cererile sale. Cererile cu repetiție pot fi trăite de interlocutorul său ca o intruziune, o violență de intimitate, o forțare sau o exigență de a răspunde. Se poate crea un ciclu fără sfârșit de persecuții reciproce între cel care cere și cel care nu răspunde.

Mama care scrie, care telefonează fiului său și care nu obține niciun răspuns, niciun semn de viață, investește mult în cererea sa (angoasa că s-ar fi putut întâmpla ceva copilului său, că e bolnav, în dificultate, cu necazuri și deci incapabil să răspundă!), iar fiul care nu răspunde își satisface, poate, nevoia sa de independență, de distanțare față de o mamă pe care o vede ca pe o mamă posesivă sau cicălitoare.

Partenerul îndrăgostit, care reclamă ca celălalt să se poziționeze, să se angajeze, să se definească mai bine în relație și care se lovește de tergiversări, de răspunsuri neclare sau tăceri, e aruncat în disperare și angoasă pentru că nu a obținut o confirmare sau o liniștire a îngrijorărilor sale.

Mai este și cel care nu îndrăznește să ceară, temându-se că poate jena, că poate părea insistent. Acesta gândește adesea, în locul celuilalt, că cererea sa (sau persoana sa) nu prezintă suficient interes, că celălalt va crede că exagerează sau că este impertinent pentru că îndrăznește să ceară, atunci când relația nu este suficient stabilită...

Principala neînțelegere între cel care cere și cel care răspunde este disparitatea așteptărilor implicite între cei doi. Odată cu cererea, ar trebui, de asemenea, enunțată miza, ceea ce reprezintă cererea pentru cel care enunță. Și cu răspunsul, ar fi convenabil de precizat că ea nu vizează pe cel care cere..., ci cererea.

Dorințe și realitate

Marie are treizeci și doi de ani și evocă maniera în care părinții ei s-au întâlnit, în anii șaptezeci. La început, ei trăiau în comunitate, veneau din medii diferite și împărțeau tot...

— Tot? I-am spus, gândindu-mă la ce nu trebuia (și totuși, de ce nu și la „ce nu trebuia"!)

— Da, tot. Femeile erau cele care aveau patul, unul mare, de două persoane. Ele erau libere să aleagă cu cine doreau să-l împartă sau nu.

— Nu e ceva nou, femeile au ales întotdeauna.

— Da, dar acolo, ele alegeau în fiecare zi. Acolo, dragostea era liberă, veselă, neposesivă! Au decis să lupte împotriva puterii bărbaților, a proprietății, a mizeriei sexuale...

— Toate acestea în același timp!

— Bun, de acord, mama mea mi-a spus că, la capătul a câtorva săptămâni, după ce au făcut turul tuturor posibilităților... înțelegeți ce vreau să zic?

— Da, înțeleg că unii erau aleși mai rar decât alții... Nu mi-ar fi plăcut să fiu de partea aceea!

— Deci, așa se face că ea a ales pe cel care m-a conceput și care chiar a devenit tatăl meu. Încet, încet o

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

selecție a avut loc, cuplurile s-au format și au fost și câțiva care au rămas singuri, de o parte, ca și de cealaltă...

— Singure în patul lor mare și singuri în patul lor mic!"

Dintr-odată, Marie, un pic îngrijorată, schimbă subiectul:

„În ultima vreme, fiica mea Chloé m-a întrebat:

«Ce este dorința?» Nu am știut prea bine ce să-i răspund: o stare de spirit, o atracție, un elan către celălalt, nevoia de celălalt. Vedeți, am început să amestec nevoia cu dorința. Apoi am întrebat-o: Și tu, tu ai dorințe? Iar ea mi-a răspuns: «Nu, suferim prea mult când avem dorințe care nu se realizează.» Atunci am decis să-i vorbesc despre mine. Înțelegeți, Chloé are doisprezece ani și asta m-a trimis la propria istorie."

„În această comunitate, unde am trăit până la vârsta de doisprezece ani, făceam o mulțime de lucruri pentru a mă destinde și, în particular, a mă relaxa. Lucram asupra deschiderii *chakrelor*. Animatorul ne spunea că, dacă dorim ceva din toată inima, gândind în fiecare zi la acest lucru, dorința noastră se va realiza. Eu aveam șase ani, și îmi doream un alt tată. Bineînțeles, nu puteam să spun acest lucru în mod deschis, dar aveam această dorință, nu-l găseam pe tata la înălțime. În toate diminețile, deschideam fereastra, salutam soarele, mă concentram foarte tare și îmi imaginam că îl voi vedea apărând acolo, sub ochii mei, pe acest nou tată... Când părinții mei au părăsit comunitatea, aveam în continuare aceeași dorință, tata era tot acolo, iar eu nu realizasem totuși dorința mea, chiar dacă ei se separaseră. Și, multă vreme, eu nu am mai avut altele. A trebuit să treacă mult timp ca eu să pot să „îmblânzesc" dorința din mine și, mai ales, să nu mai confund dorința cu realizarea ei..." În acest moment al povestirii mele, Chloé mi-a

spus: „Tu știi mamă, eu am totuși o dorință, o adevărată dorință, aceea ca tu și tata să fiți din nou împreună."

„Am luat-o în brațe și i-am confirmat că era o dorință frumoasă, dar că realizarea ei nu depinde de ea. Nu am făcut un discurs despre dorințele autonome și despre dorințele subordonate, așa ați scris într-una dintre cărțile dumneavoastră. I-am spus foarte simplu că dorința sa de a ne reuni, tatăl său și cu mine, care suntem divorțați de patru ani, nu corespundea cu a mea, nici cu cea a tatălui ei, care se va recăsători curând. Dar că ea putea să simbolizeze această dorință. Știți ce a făcut? Ea a mărit o poză a tatălui său și una dintre pozele mele, și le-a afișat în camera sa, plasându-ne unul lângă celălalt, aproape unul peste celălalt. Și ea mi-a spus triumfătoare: „Privește ceea ce am făcut pentru dorința mea de a vă vedea împreună. Vă văd împreună în toate diminețile când mă trezesc. E simpatic, nu?"

Ascultând-o pe Marie, bucurându-mă de toate evenimentele sincrone care pot să apară între părinți și copii, mai ales comparând evenimentele care s-au desfășurat la aceeași vârstă, mă gândeam, de asemenea, cât este de important să nu lași pe copii să creadă că toate dorințele lor sunt realizabile și că ei au dorințe care au nevoie să rămână la starea de dorință.

Primele descoperiri, primele emoții

Există între lumea copilăriei și cea a adulților o prăpastie atât de imensă, încât este foarte rar depășită. Uneori trebuie să aștepți ani, să creezi momente de încredere și abandon pentru a împărtăși ceea ce ai fost multă vreme.

Copiii sunt mari exploratori și unul dintre terenurile lor de investigație favorit este cel al propriului corp. Plăcerea care o resimt din aceasta este înainte de toate de ordinul senzualității, iar apoi, rapid, ei vor pune degetul, dacă îndrăznesc să spun așa, asupra unora dintre misterele sexualității, și primele lor tulburări îi perturbă considerabil!

Primele emoții, cel mai adesea, revelează descoperiri întâmplătoare, absolut neașteptate și surprinzătoare. Această fostă fetiță devenită bunică foarte respectabilă va povesti nepoților ei (deja adulți), într-o seară de vacanță, ceea ce ar fi putut fi echivalentul primului ei orgasm. „Aveam șapte ani, era în luna mai, luna lui Marie, mergeam la sfârșitul după-amiezii, după școală, la biserica din cartier. Așezându-mă în acea zi la locul meu obișnuit, în traveele rezervate fetelor, dulceața satinată, răcoarea lemnului de sub fesele mele au declanșat

o tulburare incredibilă. Simțeam, în ciuda chiloților mei, vulva mea care atingea lemnul băncii. Aveam capul mare, corpul foarte cald și urechile care vibrau. Am rămas împietrită, așteptând ca această furtună să se oprească, pe jumătate îngrijorată, pe jumătate încântată de ceea ce mi se întâmpla. Această experiență a rămas atât de profund înscrisă în mine, încât îmi era suficient, la mulți ani de atunci, să recreez imaginea acestei bănci sau penumbra bisericii pentru a accelera sosirea plăcerii. Și, multă vreme, în viața mea de femeie, ajungeam la plăcere „sprijinindu-mă" pe această imagine. Nu am putut niciodată să vorbesc despre această întâmplare nimănui și cu atât mai puțin soțului meu, bunicului vostru, copii, care ar fi fost profund vexat, atât de mult era convins, ca mulți alți bărbați, că el era cel care îmi dădea plăcerea. Ar fi preferat, cred, să mă considere nebună! A murit înainte să poată afla acest lucru!"

Este adevărat că este delicat sau dificil, dacă nu imposibil, să spui, să povestești mai târziu descoperirile și fanteziile care au traversat copilăria noastră.

„Făceam concursuri, pentru a ști cine face pipi cel mai departe posibil. Trăgeam o linie pe solul unde eram și, în fața unui zid rezervat acestei probe, încercam, câțiva camarazi și cu mine, să batem propriile noastre recorduri, pe care timpul le ștergea urma, dar pe care le ajustam în fiecare an. Într-un an, un nou-sosit în gașcă a fost invitat să se măsoare cu recordurile noastre și să facă dovada capacităților sale. Ceea ce am văzut cu colțul ochiului m-a stupefiat, a fost prima dată când am văzut o pușă în erecție, și aceasta m-a tulburat atât de mult, încât am căutat prezența sa tot timpul anului școlar. Am devenit realizator de filme X și, cum știe fiecare, căutam bărbați bine dotați. Cred că vocația mea a început în acea zi..."

Bărbatul care mi-a povestit această istorie mi-a mărturisit că atracția sa pentru bărbați l-a îngrijorat tot timpul tinereții sale, deoarece își făcea probleme cu orientarea sa sexuală: „Nu, nu am devenit homosexual, dar am păstrat această amintire mereu în mine, cu o imensă nostalgie."

Primele emoții care marchează trecerea de la senzualitate la sexualitate, dincolo de atitudinea și dorința care le suscită, vor marca pentru totdeauna o evoluție, o schimbare de abordare a vieții. Ele ne pot arunca într-o altă dimensiune, o altă țară, care nu este o țară a inocenței, ci cea a necunoscutului vieții, a întrebărilor, dubiilor și regretelor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dragostolog

Mi-e hotărât, într-o altă viață, voi fi **dragostolog**. Voi învăța cu pasiune această știință inexactă, plină de incertitudini și totuși fertilă în învățătura despre combinatorică și alchimia complexă a sentimentelor care se întâlnesc și se ciocnesc, a gesturilor și mișcărilor corpului sau ale inimii care se atrag, se apropie sau se resping, a așteptărilor nebune și răspunsurilor extraordinare în materie de dragoste. Nu pare serios să încerci să spui cu cuvintele tot ceea ce privește minunile și rătăcirile în dragoste, dar este posibil să înveți un pic din această știință pe care o putem numi: dragostologie.

Cum apare atracția, această mișcare imprevizibilă, uneori irezistibilă către o ființă văzută pentru prima dată, întâlnită pentru a suta oară, ignorată în numeroase ocazii și care, deodată, se impune, ocupând tot locul, ocupând tot spațiul gândurilor noastre, invadând fiecare fibră a noastră. Dar cum se poate întâmpla întâlnirea?

Cum se naște acel apel sau acest răspuns la un ansamblu de semnale invizibile, infime sau clare, atât de puternice uneori, încât ele busculează o întreagă existență, decimează angajamentele cele mai solide, duce la acte fantastice, la decizii irevocabile?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

E mai bine să triem multiplele și eternele interogații în jurul faptului de a iubi.

Cum se naște dorința, cum se manifestă și cum se ascunde, cum se împărtășește și se acordă, cum se amplifică sau se pierde, se sterilizează sau renaște?

Cum sentimentele de dragoste trezite, purtate, oferite de cineva intră ele în rezonanță, în armonie sau în conflict cu cele ale altuia?

Cum se inventează o întâlnire, se îmbrățișează privirile, se amestecă surâsurile, se schițează primele gesturi, mișcările imperceptibile; cum se așază armonicele unei muzici tăcute, primii pași ai unui dans de dragoste?

Cum se cristalizează imagini care vin din profunzimea timpului, care urcă la suprafața prezentului, care înfloresc spontan în magia clipei?

Cum se pot inventa ofrandele corpului, abandonurile demente, mângâierile nebune care corespund în mod miraculos așteptării, deschiderii celuilalt?

Cum să descoperi firul Ariadnei în labirintul emoțiilor, să înțelegi mai bine muzica trăirilor, furtunile elanului, sursele profunde ale suspinelor, strigătele înfometate sau satisfăcute de dorință sau infinita solitudine a unei tristeți tăcute alături de dragostea primită și împărtășită, refuzată sau amplificată, sterilizată sau magnifică prin cel care dă și care primește, prin cea care oferă și se deschide?

Cum să mergi dincolo de întâlnire pentru a înscrie fundațiile unei durate, pentru a hrăni rădăcinile fidelității, pentru a cizela de-a lungul anilor angajamente, pentru a vitaliza speranța?

Cum, mai ales, să ajuți să înfrunți lipsa de dragoste, absența voită sau impusă, ruptura, separarea, apariția sordidului care adesea disprețuiește un întreg trecut, care răvășește trăiri descalificându-le, care reduce la

neant toată frumusețea și binele împărtășit. Pentru că declanșarea unei rupturi, apropierea unei separări pot deștepta demonii cei mai monstruoși între două ființe care s-au iubit.

Cum să traversezi vieți multiple, când nu e loc în noi decât pentru o singură dragoste, capabilă să supraviețuiască unor greșeli, rătăcirilor inevitabile, violențelor sincere, surdităților și orbirilor evidente?

A deveni **dragostolog**, în altă viață, bineînțeles, căci așteptând, mă mulțumesc să mă minunez, să tatonez, să mă pierd, să mă caut în ceea ce mi se pare un univers imens, traversat de mistere, de generozitate, de abundență, dar și de atâtea incertitudini.

Într-o altă viață, va trebui să încep devreme această muncă de ascultare și de explorare, să mă informez de asemenea, să ies din temerile și tăcerile mele, să renunț la certitudini și la credințe, să mă deschid, să mă înconjor de persoane care au învățat să iubească dragostea.

Pentru că dragostea nu este iubită, dar despre acest lucru voi vorbi mai târziu.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Meditații labirintice pe căile dragostei

Deja la punctul de plecare al labirintului, să nu se confunde dragostea cu atașamentul. Dragostea este de ordinul sentimentelor, al emoțiilor, al simțămintelor profunde, atașamentul este mai degrabă în ordinul relației și a lipsurilor care ne însoțesc. Ceea ce trebuie știut, de asemenea, este că singurul model de dragoste, cel care ne este dat încă din copilărie de părinții noștri (o dragoste care ne este oferită pentru a ne permite să ne construim cu suficientă securitate afectivă, pentru a putea să-i părăsim într-o zi), nu poate să se aplice la dragostea între două persoane de sexe diferite, o dragoste pe care avem dispoziția să o propunem (pe care riscăm poate să o impunem), pentru a rămâne cât mai mult timp posibil cu acela sau aceea pe care îl iubim!

Dacă urmăresc calea dragostei, pot, în sfârșit, să încep să înțeleg că în dragoste sunt într-o mișcare ce mă împinge către celălalt. Această mișcare se transformă foarte devreme într-un parcurs semănat cu minunății și îngrijorări, cu entuziasm și lipsă de speranță, cu elan și îndoieli, cu descoperiri și repuneri în cauză tulburătoare și dureroase. Mișcare al cărui impuls de plecare (chiar dacă îl ignor) este făcută (poate) din atașament precoce,

din fixații, din atracții efemere, din identificări durabile, din apropieri, din dorințe și poate, de asemenea, din rătăciri nesigure.

Acest drum poate să mă conducă departe, în amonte de viața mea și de povestea mea, pentru a regăsi sursele și ancorele dragostei pe care simt că am avut-o la un moment dat în viața mea. O dragoste pe care pot să o dovedesc în direcția cuiva și care se va revela mie într-un fel imprevizibil și total involuntar.

Sursa dragostei, în ceea ce îi va da energie și deci o mișcare pentru a ieși din mine și a merge către celălalt, mi se pare a fi în dragostea de sine. Dragostea de sine este, mi se pare, cea care permite, care autorizează (în sensul de a deveni autor) darul de a iubi. Și deci de a oferi altuia nu numai acest sentiment (care va fi acceptat sau nu, care se va alătura propriilor sentimente sau nu), dar, de asemenea, să-i propui totalitatea persoanei tale, a corpului tău, a gândurilor, a viselor sau a proiectelor tale.

Dar, a da în dragoste — această ofrandă gratuită —, nu este posibil, bineînțeles, decât dacă propria mea nevoie de a iubi nu este imperialistă sau chiar teroristă, până la punctul în care să vreau să impun dragostea mea altuia.

Sau dacă eu sunt mai degrabă de partea cererii sau uneori a exigenței, dacă nevoia mea de a fi iubit este o prăpastie fără fund, dacă este enormă și nu servește decât la încercarea de a satisface infinitul lipsurilor mele, atunci sunt prizonierul dependenței acestei nevoi și risc să-l fac pe celălalt dependent de așteptările mele. În această situație, suntem departe, foarte departe de dragoste. Suntem într-unul din labirinturile dragostei, prinși în zonele obscure ale unei aventuri care ne scapă.

Când dorința prezenței celuilalt în proximitate și unicitate ne persecută, până la punctul de a invada spațiul

meu intim, risc să nu pot să iubesc în a da, căci voi fi prea închis în a lua.

Labirinturile dragostei au ceva particular, astfel încât nu este posibil să faci calea întoarsă, trebuie să mergi până la capăt și să înfrunți toate dorințele tale sau toți demonii tăi, să te lovești de lipsurile și insuficiențele tale.

Când urmez, mai ales când este vorba foarte rar de o decizie, calea angajamentului și este posibilă o reciprocitate, se va grefa dincolo de dragoste o calitate a relației care va putea să o hrănească și să o dinamizeze în timp.

Se întâmplă, de asemenea, în aceste labirinturi, ca sentimentele să se sedimenteze în baze profunde și să devină punctele de sprijin ale unui atașament care ne reține, forța (sau greutatea) unui alt sentiment care ne leagă, ne constrânge de asemenea. Ceea ce ne va confirma că dragostea ne angajează mai departe și mai profund decât putem să ne imaginăm, sau pur și simplu să concepem, la începutul unei povești de dragoste.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Arta delicată a lui nu în relația de dragoste

Orice relație intimă autorizează abandonuri, aspirații, cereri explicite, dar și așteptări și exigențe implicite. Dacă iubesc, aștept într-un anumit fel ca celălalt să „intre" în cererile mele: nu numai ca el să le înțeleagă, dar și să poată să le răspundă pozitiv, ceea ce voi considera ca fiind o probă de dragoste din partea sa. Faptul că mă simt iubit mă va autoriza să cred că ființa iubită îmi va satisface toate dorințele mele, fără chiar ca eu să am nevoie să cer... pentru că el mă iubește!

De asemenea, voi trăi unele dintre refuzurile sale ca o violență, chiar o nedreptate. Dacă îmi spune nu, refuzul său mi se pare de fapt inacceptabil, în afara normei în dragoste și, cel mai adesea, insuportabil. Astfel, o violență hrănită de frustrări și resentimente va circula în multe relații apropiate, alimentate de decalajul între așteptările imense și răspunsurile limitate. În cea mai mare parte a cazurilor, această violență este voalată sau negată de cel care o trăiește și necunoscută de cel care o provoacă. Orice relație de dragoste se dezvoltă, așadar, în jurul mai multor fenomene relaționale, iraționale, rău cunoscute și mai ales rău stăpânite.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cel care iubește devine vulnerabil. El își slăbește apărarea, lasă să urce în el cereri foarte arhaice, cum ar fi nevoia de a fi luat în seamă, în siguranță, satisfăcut sau de a fi acceptat necondiționat. Este ca o întoarcere sau un regres la iluzia atotputerniciei infantile. Această stare în care, bebe fiind, putem să imaginăm că lumea gravitează în jurul nevoilor noastre, sau resimțim că celălalt apropiat — mama mai ales, sau cea care o înlocuiește — era în serviciul tuturor așteptărilor noastre.

A se simți iubit înseamnă a crede că nimic rău nu poate să ni se întâmple din partea ființei iubite, înseamnă să-ți imaginezi că aceasta* este aici cu adevărat pentru noi, și numai pentru noi. Or, a se angaja într-o relație de dragoste, a iubi ca un adult înseamnă să-ți asumi riscul de a vedea reapărând în fața noastră (sau în noi), și adesea în concurență cu propriile noastre reactivări, fetița, băiatul care reclamă compasiune, înțelegere și acceptare necondiționată. Astfel, se găsesc dintr-odată față în față un adult și un fost copil care nu mai reușesc să se înțeleagă. Este ceea ce îi va permite să realizeze că, în dragoste, a se confrunta cu un nu sau cu un refuz ce vine mai târziu poate fi perceput ca o respingere, o trădare, trimițându-ne, dacă nu în neant, cel puțin la impresia că suntem în mod fundamental singuri, neînțeleși sau răi. „Aș dori să te văd și aștept ca și tu să-mi zici: „Am aceeași dorință ca și tine."

„Aș vrea să facem dragoste și, dacă mă iubești, ar trebui să ai o dorință tot așa de puternică sau cel puțin asemănătoare."

„Sunt liberă duminica viitoare și sunt uimită că tu nu faci tot posibilul pentru a te libera, astfel încât să fii aproape de mine, pentru că îmi spui că ții la mine și îmi reproșezi că nu ne vedem suficient!"

---

* Ființa iubită. (*N. tr.*)

Refuzul destabilizează pe cel care cere, îl pune într-o stare de îndoială dacă nu are suficientă autonomie pentru a gestiona acest risc fundamental: cel al răspunsului celuilalt! Și adesea, a spune nu nu este înțeles ca o poziționare a celui care răspunde, ci ca o violență față de cel care a cerut. Relația intimă iubește acest paradox: „Spune-mi da pentru a-mi face plăcere, lăsându-mă să cred că asta îți face realmente plăcere!"

Maturitatea afectivă presupune să știm să gestionăm răspunsurile negative și să le înțelegem ca expresia unei poziționări libere și adulte din partea celuilalt.

„Îndrăznind să-ți spun nu, am învățat să-ți spun da..." Un nu poate să ne facă să descoperim că nu avem putere asupra dorinței sau lipsei de dorință a celuilalt.

Cel care este purtătorul unui nu ar putea să precizeze: „Nu împotriva ta spun nu, ci pentru mine." Pentru a descoperi, astfel, că a se confrunta cu răspunsuri negative venind de la o ființă apropiată, înseamnă să înveți să crești în libertatea de a fi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A-și îmblânzi sexul

Primesc această scrisoare a unei cititoare care tocmai a terminat cartea mea *Une vie à se dire**.

„Vă mulțumesc pentru tot ceea ce spuneți despre relațiile mamă–fiică. Aceasta m-a trimis la copilăria mea și la adolescența mea, în jurul câtorva lucruri nespuse între mama mea și mine. Nu numai că nu vorbeam despre sex acasă, dar era în jurul acestei părți din mine însămi un spațiu de lucruri nespuse, de tăceri și chiar de reprobări implicite. La începutul vieții mele de fetiță, această fantă pe care o aveam între picioare nu avea existență decât prin intermediul a două situații foarte precise, când făceam pipi și când îmi făceam toaleta. Făceam pipi fără să mă gândesc prea mult la asta, cât mai repede posibil, pentru a evacua ceea ce mă jena, pentru că eram mereu grăbită să merg să mă joc, dar trebuia să mă șterg, altfel riscam *o infecție*! cum zicea mama. Pentru toaletă, trebuia, la recomandarea expresă a mamei mele, *să nu închid baia cu cheia, să înmoi mănușa și să săpunesc în special de sus în jos și nu de jos în sus,*

* O viață de povestit. (*N. tr.*)

BOD UNIVERSITY LIBRARY

clătind imediat fără întârziere. Apoi să mă șterg cu un capăt de prosop, mereu același, diferit de cel cu care trebuia să îmi șterg fața. *Nu trebuie amestecate cârpele cu prosoapele*! Unde erau cârpele, unde erau prosoapele în acest domeniu, nu am știut niciodată, dar simțeam o judecată negativă fața de capătul de prosop care servea pentru partea de jos!

Pentru a scurta, voi spune că mi-am descoperit sexul la unsprezece ani, am simțit că era bine și că el era, în interior, cu siguranță plin de plăceri. Aceasta s-a întâmplat când am schimbat apartamentul și am putut să dispun de un duș. Ah, clipocitul apei pe vulva mea! Descoperirea unei duble plăceri, aceea a corpului meu fericit sub duș și aceea a unei încălcări a regulilor care mă împingeau în afara limitelor mele, pe care singură le puteam controla. Nu mă simțeam vinovată, ci doar în bâlbâielile rușinii amestecate cu un pic de mândrie. Era, de asemenea, freamătul cauzat de încălcarea regulilor și de riscul unui pericol pe care îl distingeam cu greutate. Puteam să fiu descoperită și aici, prevedeam că va fi «rău interpretat» de mama mea, dar eram singura care știa. Credeam chiar că eram singura din lume deținătoare a acestui lucru cu certitudine unic. Că nimeni înaintea mea nu a putut descoperi ceea ce eu trăiam. Aceasta a durat câțiva ani.

O primă amenințare, care a lăsat o îngrijorare durabilă la mine, au fost confidențele unei prietene care era o fată foarte frumoasă, splendidă, o superbă roșcată, și căreia îi era teamă că miroase urât «în acel loc», până la a se spăla de două ori pe zi, sau chiar mai mult. Astfel, am descoperit că puteam să miros urât, dar pentru mine era vorba mai ales despre cum aș fi fost privită de ceilalți! În câțiva ani, aveam o ierarhie a valorilor: roșcatele miroseau urât, blondele aveau un miros fad, iar bru-

netele miroseau pur și simplu. Și eu, cum eram șatenă, scăpam oricărei clasificări, nu miroseam deloc. Și nu am mirosit nimic în multe domenii!

Astăzi, aceasta poate părea pueril, dar când mă gândesc la adolescența mea, simt cât de multe cenzuri, lucruri interzise și chiar respingeri față de sexul meu am înscris în comportamentul meu. Când am devenit mamă a unei fiice, am hotărât să o invit să stabilim o bună relație cu sexul său, să se ocupe de el cu mai multă atenție așa cum eu nu am putut să o fac cu al meu. Am sugerat fiicei mele să-l îmblânzească, să-l iubească și să-l respecte..."

Nu am nimic de adăugat la această mărturie, în afară de a încuraja toate mamele să îndrăznească să vorbească despre acest subiect atât de delicat, atât de important. Și poate de asemenea să conștientizeze mai bine cât de mândră este fiecare mamă de sexul băiatului ei și cum acesta face obiectul comentariilor binevoitoare, pozitive între prieteni, în timp ce sexul fiicei lor este lăsat în umbră și în liniște și primește mai puține judecăți favorabile.

Cred mult în această posibilitate pentru mame de a valoriza mai mult sexul fiicei lor, de a veghea pentru a le da o imagine mai pozitivă a corpului lor, alimentând stima față de ele însele. Iarăși vorbim despre faptul ca ele să înceapă să se iubească și să se valorizeze ele însele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Astfel ați îndrăznit...

„Astfel ați îndrăznit să vorbiți, într-una dintre cronicile dumneavoastră, despre «femeile-fântână». Trebuia să o faceți, vă felicit și vă mulțumesc pentru asta", îmi scrie o femeie, cu un stil clar și o deschidere de spirit pe care o apreciez. „Îndrăzneala dumneavoastră (sau inconsistența dumneavoastră) pentru a aborda un astfel de subiect m-a făcut confuză la început, apoi mi-am pus întrebări... și în final m-a liniștit. La vremea respectivă, apreciam «jeturile» iubitei din Cântarea cântărilor ca un delir poetic, în lipsa unei explicații la propriile emoții. Cred, de altfel, că niciuna dintre femeile din familia mea, bunică, mamă, mătuși sau verișoare, nu a cunoscut niciodată acest fenomen. Nici soțul meu nu îl cunoștea deloc la începutul jocurilor noastre sexuale, și aceasta nu l-a umplut de bucurie când a descoperit într-o zi jeturile produse de plăcerea mea de a mă abandona. Zăpăcit și mai degrabă reprobator, ca mulți bărbați mi se pare, care în fața unor astfel de manifestări devin deodată îngrijorați (și uneori dezgustați, trebuie s-o spunem), un pic în panică de asemenea în fața unei asemenea generozități a corpului (și a sufletului cred eu), atât de impetuoasă,

atât de abundentă, atât de imprevizibilă pentru ei, încât îi lasă fără voce (și uneori fără mijloace!). De atunci, s-a obișnuit, a învățat să aprecieze, a mai vrut (fapt pentru care îi sunt recunoscătoare) și este un pic mai abil în a mă stimula și a mă trimite la stele.

Câțiva ani înainte de căsătoria mea, grație unui mic pasaj dintr-una dintre primele dumneavoastră lucrări, un roman, am fost trezită, și apoi (totuși) confirmată de singurul bărbat care a manifestat spontan un real interes pentru performanțele mele intime. Am știut, grație dumneavoastră, că purtam acest frumos nume de femeie-fântână sau femeie-izvor. Am fost convinsă că acest bărbat venea de pe o altă planetă, atât de mult bine mi-a făcut acceptându-mă așa cum îndrăzneam în sfârșit să fiu. L-am pierdut din nefericire prea devreme, pentru a savura cu el toate descoperirile mele. Apoi m-am măritat, cunoașteți urmarea.

Constat în jurul meu că femeile nu vorbesc niciodată despre asta, cel puțin niciuna nu s-a confesat mie, cum nu am făcut-o nici eu, ce curios! În timp ce adesea, între ele, între noi, nu suntem dornice de detalii picante despre dorințele noastre și despre ghidușiile noastre sau ale partenerilor noștri. În afara faptului că acest act (vreau să vorbesc despre ceea ce unii numesc ejaculare feminină) poate fi trăit ca jenant, un pic supărător (atât), pentru că această producție abundentă poate lăsa câteva urme pe lenjeria de pat, chiar pe banchetele de piele de vițel din saloane, și astfel suscită o oarecare jenă în dialogul ce urmează, nu am considerat acest fenomen altfel decât ca o binefacere a naturii. Căci este totuși preferabil să ai un partener avertizat, pentru că trebuie să admitem că efectul de surpriză este destul de puternic. Dar cum nu este încă marcat pe frunte că «aceasta va veni», cum să știi dinainte?

Constat, de asemenea, că nimeni nu a reușit să mă învinovățească din acest punct de vedere. Este o disponibilitate triumfală pe care o am, un cadou pe care îl ofer, o ofrandă sacră pe care o împărtășesc. Și încerc un sentiment de compasiune pentru cei care o disprețuiesc! În fiecare dintre noi, Lilith nu este niciodată departe și Zeița-mamă renaște din propria cenușă, iar pe mine asta mă încântă. Privilegiu de femeie, senzație voluptuoasă inerentă stării noastre și netransmisibilă, ca și mângâierea copilului în burta mamei sale, ca și micul trup de bebeluș care, trecând *pragul* cu capul și umerii, se îndreaptă spre lumină: privilegiu de femeie, datorită căruia apele noastre curg aproape inepuizabile..."

Am spus-o, am iubit libertatea de limbaj, umorul și tandrețea care rezulta din această scrisoare, și de aceea am ținut să redau esențialul.

După ce am citit, cu uimire și pasiune, cartea lui Frédérique Gruyer *Ce paradis trop violant* [Acest paradis prea violent, Ed. Laffont], am avut numeroase mărturii ce confirmau că izvorul femeilor curge cu abundență împotriva oricărei rațiuni. Un lucru pe care știu să-l spun și să-l confirm (poate cu un pic de invidie, încă un domeniu de unde noi bărbații suntem îndepărtați, excluși), ca pe ceva care-mi scapă, dar care există, pentru marea mea plăcere.

Cu acest articol apărut în *Psychologies Magazine* (februarie 2002), scrisoarea, și ea sursă de abundență... nu a secat! Nu pot decât să mă bucur și să invit femeile și bărbații să împărtășească mai mult din acest domeniu, și să încerce să descopere împreună, în întâlnirea de dragoste, această „expresie" a corpului feminin, care, chiar dacă ea pare pentru unii o imposibilitate sau o raritate, este potențial prezentă la toate femeile.

Posibila înțelegere a suferinței psihice la copil

Dezbaterea care a agitat anul 2004, în ceea ce privește recunoașterea și validarea meseriei de psihoterapeut, a arătat de o manieră flagrantă că suferința psihică nu poate fi tratată ca celelalte suferințe derivate dintr-o maladie sau ca o tulburare psihică, ce ar putea fi tratată cu arsenalul psihiatric. Complexitatea acestei suferințe, varietatea manifestărilor sale, paradoxul mizelor sale ascunse și multe alte elemente ar presupune ascultarea celui suferind, o îngrijire, una competentă și bine articulată. Ca mulți părinți, profesorii sunt confruntați din ce în ce mai frecvent cu diferite manifestări ale suferinței psihice ale unui copil. Această suferință se exprimă rar printr-o cerere directă, nici chiar printr-o plângere sau printr-un semn susceptibil să declanșeze atenția, interesul sau compasiunea adulților. Ea, dimpotrivă, se va arăta (sau se va ascunde), va striga (sau urla într-o liniște răsunătoare), se va impune (sau se va exprima) prin comportamente și conduite atipice, care vor fi trăite ca jenante, insuportabile sau respingătoare de anturaj.

Despre un copil care aleargă tot timpul, „care nu se oprește!", care se agită pentru un da, pentru un nu, vom

spune despre el că este „insuportabil", „nervos", „agitat", „deloc bine în pielea sa" sau chiar (și din ce în ce mai mult) „hiperactiv"; vom încerca deci să-l învățăm să „rămână calm sau liniștit", îl vom trimite la director, sau la psiholog, vom invita părinții să consulte un pediatru pentru a-i da un tratament liniștitor sau de șoc (un antidepresiv!), sau să înceapă o psihoterapie.

Pe un altul care va fi văzut apatic, amorf sau care pare trist, îl vom eticheta cu ușurință ca depresiv sau inhibat, iar doctorul îi va prescrie poate echivalentul unui Prozac oarecare.

Comportamentul deranjant al unui copil (și încă și mai mult al unui adolescent) nu este întotdeauna înțeles ca un simptom de rău existențial, un semn de depresie. Poate face obiectul unei explicații psihologizante precoce despre situația sa familială, originile sale, influența negativă care poate să-l înconjoare, dar cea mai mare parte a timpului comportamentului care atrage atenția este perceput ca o transgresiune, ca un derapaj care trebuie să fie canalizat, reprimat sau suprimat. Pare dificil pentru adulți — pentru profesori în particular, care se simt responsabili de climatul și de calitatea schimburilor între copiii din clasa lor, pe care ei îi doresc destinși și liniștiți, care au grija de a crea condițiile unei bune transmisii a cunoștințelor și a învățăturii — este dificil pentru ei să accepte, să înțeleagă fenomene ca expresia unei suferințe intime, a ceva trăit înainte de toate ca deranjant și inacceptabil, necesitând o repunere în ordine. Ei văd o abatere de la reguli care trebuie reprimată, „dacă nu vor să se lase depășiți!", o înăsprire a raporturilor de forțe (care nu le sunt mereu favorabile și dificil de stăpânit) pe care trebuie să le aducă la normal, fiindu-le teamă că aceste fenomene de contagiere vor parazita alți copii, prejudiciabile pentru împlinirea celor mai mulți dintre ei.

Profesorii se apără, pe bună dreptate, acuzând că sunt puși în situația de a deveni pseudoterapeuți sau lucrători sociali. Dar poate va fi important să amintim că a dezvolta disponibilitatea de a asculta, de a ghida o relație pentru ca aceasta să-și mențină totuși echilibrul, de fiecare dată când este posibil, de a menține cu orice preț un acord (prin intermediul cuvintelor, pentru a evita contagiunea relelor!), toate acestea, evident, nu permit rezolvarea problemelor în profunzime sau asumarea lor, dar ele permit, cu siguranță, evitarea unei amplificări, o agravare a suferinței la copil sau echivalentul unei hemoragii interne care îl confruntă cu încă o suferință pe care nu o poate numi sau chiar identifica.

În anumite unități școlare, nu este bine văzut ca un profesor să se ocupe un pic prea mult de un copil în dificultate. Cei care încearcă să o facă sunt marginalizați sau chiar contaminați de apariția propriei lor suferințe și astfel vulnerabilizați. Poate va trebui să amintim că printre nevoile relaționale vitale ale unui copil, în afara celei de a putea să vorbească (a trece de la expresie la comunicare), de a fi valorizat, de a putea visa și spera, de a avea o intimitate și o capacitate de a influența mediul său, există și nevoia de a fi înțeles și, tot atât de important, aceea de a fi recunoscut. A se ocupa de suferința psihică a unui copil, înseamnă a afecta și un timp de întâlnire acelui copil în afara orelor de școală, pentru a se putea mai bine focaliza pe persoana copilului și nu numai asupra comportamentelor jenante. A fi disponibil pentru ascultare este primul pas în direcția unei diminuări posibile a suferinței și a tristeții. Suferință și tristețe — generate, în parte, tocmai de lipsa de ascultare a celuilalt —, ele reprezintă, în labirintul relațiilor sufletești, pavăza care ne va ocroti să nu cădem în greșeala de a nu acorda atenție copilului.

O bunică enervată

În ultima vreme, flecăream cu o bunică, tânără la corp și în spirit, entuziastă și încântată de nepotul ei, de Maxime, în vârstă de doisprezece ani. Și apoi conversația noastră a luat o turnură dureroasă și dramatică.

„Ne vedem, Maxime și cu mine, aproape în fiecare săptămână, miercurea, o oră sau două, la o ciocolată fierbinte, o prăjitură, la un film la cinema sau la video, îmi povestește ea. Uneori mai mult timp, mai ales în vacanțe și în zilele de sărbătoare și în weekend. Este de fiecare dată o plăcere imensă pentru mine.

Discutăm așa cum nu am putut niciodată să o fac, copil fiind, cu părinții mei. Vorbim despre orice, așa cum nu am putut să fac cu propriii mei copii. Astăzi, totuși mă simt foarte enervată, îmi e rușine, sunt indignată, sunt confruntată cu un sentiment de neputință pe care nu-l accept.

În urmă cu zece zile, nepotul meu mi-a mărturisit că era, de doi ani, obiectul unui racket de bani. De doi ani durează! Eram surdă, oarbă, atât de mult eram sigură că drogurile, violența, jecmăneala nu l-au atins. Cu tot ce am citit în ziare, despre tot ce vorbim, părinții săi cu

mine, eram sigură nu numai că a scăpat, dar și că acest lucru nu se va întâmpla în sânul acestui mic colegiu din Jura, într-o Franță fidelă valorilor sale, departe de tumultul și nedreptățile lumii, în caz contrar, parcă de la sine înțeles, el mi-ar fi vorbit despre problemele sale! Nu, el ținea acest secret în el de doi ani.

Sunt furioasă, mă sufoc, mă agit. Nu vrea ca eu să intervin, să vorbesc despre asta. Nu vrea să pozeze în «pârâcios». Cred mai degrabă că-i este teamă, că nu știe cum să înfrunte amenințarea, ascunsă, dar reală, care planează în curtea de recreație sau în perimetrul imediat al colegiului, pe drumul de la școală.

Am vorbit despre asta anturajului meu, copiilor mei — părinții lui —, prietenilor. Fiecare pune mai mult sau mai puțin în cauză Educația națională, profesorii, puterile publice, familia, copiii celorlalți. Fiecare, în felul său, comentează, se agită, se epuizează, repede, și schimbă subiectul, parcă nu i-ar interesa.

Și eu, eu fac implozie. Ieri seară, în pat, mă gândeam la Nebunele din piața Mai, care manifestau în fiecare an la Buenos Aires, în memoria fiilor lor dispăruți, la tenacitatea lor, la curajul lor, la coerența lor morală. Am devenit, în felul meu, una dintre aceste nebune. Nu mi-au răpit nepotul. Oh! nu, nu a dispărut, este în viață. Dar este acolo, ca o pasăre rănită, pierzând puțin câte puțin entuziasmul pentru viață, încrederea în el, uzându-și bucuria, diminuând vitalitatea sa. Mi-a spus alaltăieri: «Sunt supărat pe mine pentru că tac, că sunt un laș, că e vorba de mine sau de prieteni de-ai mei, când sunt martor și nu spun nimic. Dar sunt prea singur. Adulții, ei, preferă să nu se amestece, să nu vadă. Sunt chestiuni de discutat între voi, spun ei. Când voi fi mai mare, voi putea să mă apăr. Nu se vor mai putea atinge de mine, nici cu drogurile, nici cu bătaia.» El visează să

facă karate, kung-fu, box tailandez, pentru a face față, pentru a nu se diminua în fața propriilor ochi!"

Și această femeie adaugă: „Nu mai am vârsta să mă înscriu într-un club de autoapărare, dar pot mobiliza bunice, pot deveni o bunică nebună a colegiilor! Nu pot să-l las așa, nu pot să tac și eu!"

Am reținut din această discuție că într-o zi, poate, părinții vor coborî în stradă, se vor mobiliza, vor face grevă pentru securitatea și bunăstarea copiilor lor.

Unii au făcut-o deja, ocupă școli pentru a obține localuri mai bune, mai sigure, mai mulți profesori, mai mulți consilieri educaționali.

Și îmi imaginez bunice defilând în liniște, în fiecare zi, în fața fiecărei școli, a fiecărui colegiu, pentru a proteja nepoții lor de violență: aceea a lumii adulților, dar și aceea a copiilor. Bunice care mărturisesc că nu mai este acceptabil să rateze viitorul nepoților lor, să-i umilească, să îi reducă la stadiul de consumatori de droguri, de jecmănitori sau de infirmi sociali.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Să nu ne îngrijim negându-ne!

Știm mai clar azi, există o legătură foarte intensă și foarte puternică între calitatea relațiilor noastre (cu noi înșine sau cu celălalt, mai ales când este apropiat) și sănătatea noastră. Când scriu sănătate, mă gândesc nu numai la corpul nostru, dar și la echilibrul nostru psihic, la bunăstarea globală a vieții noastre.

Starea sănătății noastre este în pericol de fiecare dată când creăm sau provocăm un dezechilibru emoțional în noi, când intrăm într-un conflict interpersonal, când suntem vulnerabili și rănim imunitatea cu o alimentație și un ritm de viață în contradicție cu nevoile noastre profunde. Devenim vulnerabili la agresiunile somatice când nu ne respectăm, când ne lăsăm definiți de altcineva, când facem cereri sau începem acțiuni care nu ne convin.

Ne maltratăm sănătatea și echilibrul nostru intim când spunem „da", atunci când de fapt vrem să spunem nu. Ne violentăm psihicul și corpul de fiecare dată când acceptăm să primim mesaje toxice venind de la altul, fără să avem curajul să-i restituim simbolic ceea ce estimăm drept nociv sau rău pentru noi. Înmagazinăm prea des poluare sau otravă, când ne lăsăm ghidați mai mult

de dorințele noastre decât de nevoile noastre profunde, când nu respectăm ritmul nostru.

Astăzi, vigilența asupra calității relațiilor noastre intime este adesea necorespunzătoare, comunicarea de zi cu zi se banalizează sau se fărâmițează în jurul unor mize derizorii, devitalizate sau prea rupte de realitate (lipsă de timp, solicitări exterioare, presiune profesională). Există o sărăcire din ce în ce mai importantă a calității relațiilor, o mecanizare a trăirii în comun, o absență a reciprocității, a încrederii, a convivialității, a plăcerii de a fi. Și suntem, mulți dintre noi, în suferință, în rău existențial, cu o speranță, din ce în ce mai prezentă, că ceva se va schimba! Amăgindu-ne că mediul sau societatea se va schimba pozitiv, potrivit dorinței noastre!

Astfel, vom face apel din ce în ce mai mult la îndoparea cu medicamente, mici pilule roșii, albastre, verzi sau albe, pentru a încerca să supraviețuim. Consumăm virtualul, imagini în conservă, ne lăsăm contaminați de impactul unei vieți și unei societăți de consum care devine din ce în ce mai artificială. Îndoparea și adjuvantele au devenit necesare pentru a putea, pur și simplu, să te speli în fiecare dimineață, să poți sta în picioare, să mergi să muncești, să gestionezi la minimum o viață intimă sau familială, o viață personală mai exactă, alergând după timp, pentru a simți că sentimentul de a exista se face prezent în viețile noastre.

Am devenit dependenți de o dorință de bunăstare cu orice preț, ne-am abonat, împotriva noastră, la multinaționalele de cosmetică, la un complex circuit de examene, de intervenții chirurgicale, de implantări, de restaurări, de remodelaj al corpului, de o reamenajare a scheletului, de reparare sau de colmatare a organelor noastre cele mai necesare.

Din dorința de a ne îngriji prea mult, devenim propriii noștri adversari, negându-ne propria ființă!

Suntem, în mod paradoxal, din ce în ce mai mult implicați în gestionarea sănătății noastre și din ce în ce mai puțin responsabili de alegerile pe care trebuie să le facem, fiind prea condiționați, manipulați, înrolați, într-un fel, în plasele unei industrii imense (și puternice), industria sănătății. Totul se petrece ca și cum modul nostru de viață ar participa la fabricarea și la întreținerea bolilor, pentru a ne permite să consumăm, în arsenalul terapeutic, din ce în ce mai multe medicamente, îngrijiri, intervenții chirurgicale în doze nehomeopatice.

Vom putea accede poate la mai multă bunăstare și respect de sine dacă acceptăm să înțelegem că lipsa de comunicare (greutatea de a spune) este la originea a cea mai mare parte a bolilor. Și să recunoaștem că orice boală este un limbaj simbolic, metaforic, pentru a țipa și ascunde inexprimabilul. Aceasta ne invită să ne vindecăm ajungând la sensul stării noastre de boală, nu doar aplicând tratamente.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A planta un arbore

Știu foarte bine, primăvara revine în fiecare an, dar, de fiecare dată când vine, încerc un sentiment de încredere și de plăcere tandră pentru renașterea care se anunță. Păstrez încă în memorie cele două furtuni care au lovit Franța, la câteva zile după începutul iernii lui 1999. Treizeci și patru de milioane de arbori dezrădăcinați, rupți, căzuți; peisaje înfricoșătoare, dezolante. Am fost totuși privilegiat, fiindcă în colțul de Provence unde trăiesc, în grădina mea, un singur pom a căzut, dintr-odată, prea obosit de existență, cu rădăcinile în vânt, cu ramuri rupte și trunchiul ghemuit între doi arbuști pe care i-a cruțat.

Era un arbore bătrân, care nu se simțea bine în acest colț de lume, prea sărac pentru nevoile sale. Am remarcat imediat absența rădăcinii centrale, cu numeroase rădăcini de suprafață care se încolăceau în jurul lui infiltrându-se în cea mai mică zonă de pământ calcifiat, pe lângă zona de rocă aflată sub cei 20 de centimetri de humus de la suprafață. Era un arbore curajos care încercase să-și păstreze locul său timp de douăzeci și patru de ani.

Întâmplător sunt un mare iubitor al arborilor, îmi place să plantez arbori. Când spun „mare", vreau să spun că am plantat aproape șaisprezece mii de arbori și arbuști de tot felul în șaptezeci de ani. În cinci regiuni ale Franței. Peste tot unde am trăit, locuit, am plantat arbori.

Ca o contrapondere a furtunii din 1999, am vrut să încep anul 2000 plantând, în prima zi a anului, un smochin. Fără să uit bucata de piele, fierul din fundul gropii, amestecul de pământ care trebuie să-i permită să înfrunte seceta verilor viitoare și generozitatea ploilor de toamnă. Jacques Lacarrière pretinde că arborii sacri ai Antichității au fost „primii tranzistori ai umanității", că arborii de astăzi sunt „copiii noștri de verdeață"!

În mitologiile mele personale, dau fiecărui arbore un sens, dacă nu o misiune: celebrarea nașterii unuia sau altuia dintre copiii mei: dovada unui angajament, a unei prietenii, a unei dragoste, a forței sau a perenității unei relații etc. Un arbore poate simboliza o pierdere; gravarea unui vis de o viață; valorizarea unei dorințe; afirmarea unei alegeri; dărnicia de fructe, parfumuri, culori; crearea confortului prin umbra sa; conectarea noastră la energiile lui...

În câteva zile, în perioada de lună plină, voi planta cinci arbori pe care îi consider arbori magici, între care un ginko biloba — numit și arborele cu mii de scuturi —, unul dintre cei mai vechi arbori din lume. Se pretinde că a rezistat la explozia atomică de deasupra Hiroșimei. De asemenea, un zizyphus cu fructe rare, gustoase, o sâmbovină a cărei ramură, într-o sută de ani, va fi un fel de sufragerie în aer liber, superbă, providențială.

Un arbore este o antenă energetică între pământ și cer, capabil să focalizeze forțe puternice și binevoitoare

în jurul trunchiului său, la umbra coroanei sale. Ecologia ce renaște în acești ultimi ani ne-a reconciliat cu natura, ne-a amintit prietenii solide, fraternități tenace, relații de rudenie fidele cu arborii. Tot ceea ce am putut să scriu despre ecologia relațională decurge din relația mea cu natura: prezență, respect, responsabilitate.

Căci arborii ne amintesc „umanitudinea" noastră, adică ne trimit în același timp la capacitatea noastră de a ne adapta, de a rezista, de a crește, de a evolua, dar și la vulnerabilitatea, la fragilitatea ancorajelor noastre și a certitudinilor noastre.

Când plantăm un arbore, înseamnă ca dăm un plămân în plus umanității, este un semn de frumusețe pe care îl înscriem într-un spațiu de viață, este un cadou pe care îl oferim pământului pentru a-l dinamiza, pentru a-l glorifica, pentru a-l onora.

Am citit, nu știu unde, că între formula chimică a sevei și cea a sângelui nu este decât o diferență de câteva molecule... Astfel, invit pe fiecare ca, într-un moment sau altul al vieții, să planteze un arbore, să-l îngrijească în primele sale luni de viață pentru a-l lansa în existența sa, să dialogheze într-un fel cu el, să se impregneze cu energia sa, să-l facă iubit de cei ce trec pe lângă el. Și dacă toate acestea vi se par nefezabile sau dificile, puteți oricând să oferiți un arbore (poate fi și un arbust!) celor pe care îi iubiți, când aceștia au o bucată de pământ pentru a-l primi. Un cadou făcut vieții.

Hașișul nu e bun pentru mine!

Trebuie să fiu un imbecil. Un imbecil în sensul tare al termenului, mai precis limitat, inocent, întârziat din punct de vedere intelectual și social. Întârziat mai ales din cauza unui aspect important al vieții de astăzi... consumul de droguri!

Am descoperit recent într-un mod aiuritor că cea mai mare parte a prietenilor mei, unii dintre apropiații mei, luau (consumau?) hașiș. Drog dulce, lejer, spun ei, provoacă o stare plăcută și liniștitoare, fără efecte de familiarizare, îmi precizează ei mereu, în fața aerului meu surprins. Ei se miră la rândul lor: „Chiar așa, nu ai luat niciodată, nici măcar un fum?" Nu, pentru simplul motiv că nu știu să fumez. Că nu am fumat niciodată. Ah, ba da, a fost doar o timidă tentativă cu ocazia aniversării mele de șaisprezece ani, pentru a face ca ceilalți! Dar cum prețul unui pachet de Gauloise era echivalent cu cel al unei cărți de buzunar, colecție care tocmai apărea, am optat pentru lectură în detrimentul fumatului.

De fiecare dată când încerc să discut pe marginea acestui subiect, nu numai delicat, dar încărcat de numeroase fantezii, declanșez o cascadă de afirmații, de

BOUNDARY UNIVERSITY LIBRARY

tăgăduiri, de exemple exemplare și de certitudini definitive. Și ies din aceasta, de fiecare dată, cu îndoieli, interogații, și chiar remușcări. Sunt eu oare atât de înapoiat, atât de imbecil sau atât de rigid încât să nu pot să disociez droguri dure de droguri ușoare, dependență și familiarizare, servitute și liberă alegere?

Sunt oare propriile temeri care mă rețin să mă las dus, să îndrăznesc să intru în euforia de care ei vorbesc cu vibrații pasionate în voce? „E mișto, grozav, super, nu te mai interesează nimic, e cool..."

„Te simți bine, fericit, anesteziat, ușor insensibil la greutățile vieții, a consuma plăcere nu a făcut rău la nimeni", mai spun ei.

Reticențele mele, rezerva mea și poziționarea mea țin de mai multe motive.

Nu aș suporta să recurg la un adjuvant, la îndoparea cu medicamente pentru a mă simți bine. Mi se pare că am, în acest domeniu, un prag de toleranță prea coborât față de tot ceea ce ar putea să îmi apară ca o dependență.

Și aspirina, atunci? Da, o dată sau de două ori pe an, cel mult! Viagra? Nu încă, dar nu se știe niciodată! Mai mult, mă văd rău să depind de un terț, de un dealer de canabis pentru a avea doza. Și aceasta cu atât mai mult cu cât îmi imaginez că ei nu vând numai hașiș, dar și, la cerere sau la sugestie, alte tipuri de droguri mai dure, mai corozive, mai periculoase poate. Poate, spun eu, căci nu cunosc circuitele, doar din auzite...

Știu ca a trage o țigară cu băieții, a se distra cu prietenii pare că nu are consecințe și nu antrenează (în ciuda câtorva fantezii) la dependență sau la excese de comportament. În același timp, păstrez cu naivitate în minte ceea ce nu este bun pentru mine. Pot să adaug că nu mă gândesc nici că e bine pentru viitorul omenirii. Mă simt „pe lângă", un pic marginalizat astăzi.

Rămân deci un adevărat idiot, fericit că sunt, căutând plăcerile într-o relație mai apropiată cu natura, în lecturi, muzică, întâlniri unde nu te distrezi întotdeauna, dar unde este posibil să descoperi satisfacția unei afinități, abandonul unui schimb de impresii, armonia unei confruntări.

Știu că există o multitudine de căi pentru o mai bună stare de spirit, pentru a scăpa de angoase și gânduri negative, de stăpânirea stresului sau a îndoielii, dar am pretenția să pot trăi această parte de umanitudine care mă face vulnerabil, deschis confuziilor și întrebărilor fără răspuns, fără altă susținere în afara ancorelor mele din această mică fărâmă de viață primită în grijă în momentul apariției mele pe lume, și pe care doresc să o măresc și să o transmit. Fără alte repere decât angajamentele mele zilnice, lupta mea pentru mai multă responsabilizare. Fără altă speranță decât aceea de a rămâne vigilent și lucid.

Rămân deschis acestor prieteni care îmi spun să practic, să consum liber, fără abuz, pentru plăcere, și le mărturisesc, dincolo de uimirea mea, afecțiunea mea, care rămâne față de ei, ca întotdeauna, senină.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ar putea omul să devină un cancer pentru planeta Terra?

Omul a fost întotdeauna un animal de pradă redutabil, nu numai pentru el însuși, pentru semenii săi și pentru apropiații săi, dar și pentru planeta care l-a primit acum trei sau patru milioane de ani. Această planetă care l-a acceptat în fragilitatea sa originală, care l-a ajutat să facă primii săi pași de biped, care l-a protejat într-un anumit fel până la punctul de a îi permite, el care nu este specia vie cea mai importantă, să domine de departe toate celelalte specii și chiar să meargă la cucerirea altor locuri de viață posibilă în spațiu. Dar descoperim că *Homo technicus* de azi a devenit, pentru unii, echivalentul unui cancer pentru planeta Terra, în sensul în care acțiunile sale pe termen scurt și pe termen lung sunt capabile să agreseze, să distrugă sau să devitalizeze chiar principiile a tot ce este viu. Fie că este vorba de stratul de humus care se subțiază în fiecare an în mod excesiv, acest strat care conține principalele elemente care hrănesc tot ce e viu pe planeta noastră, fie că sunt oceanele care dețin deocamdată esențialul bogățiilor de hrană care ar trebui să ne permită să facem față la suprapopulare și la degradarea solurilor, fie că este vorba

despre risipa de apă potabilă care începe să lipsească în anumite zone ale globului sau de agresiunea atmosferei, această pânză interminabilă care ne protejează de radiațiile solare, omul este factorul care cauzează toate aceste pagube.

Acum câteva secole, când solul era lucrat cu plugul de lemn tras de boi nonșalanți, când consumam în funcție de nevoi și nu de dorințe, când rămâneam stăpâni ai angajamentelor noastre și nu eram condiționați și manipulați pentru a produce și a cumpăra în funcție de dorințele noastre și nu de nevoile noastre, era între Terra și noi o relație suficient de convivială pentru ca fiecare să-și găsească rostul.

Dar astăzi am ajuns, pe toate azimuturile, să secăm solul și oceanele, pentru a polua, jefui, distruge, până la punctul de a pune Terra în dificultate și, cu siguranță, în suferință, în orice caz în dezechilibru!

Instrumentele noastre tehnologice ne permit să extragem din ce în ce mai repede, din ce în ce mai profund materiile prime care sunt la baza confortului nostru (tranzitoriu și relativ) și să poluăm locurile cele mai protejate până în acești ani, și aceasta fără frica de a fi pedepsiți. Dacă considerăm că Terra este un imens organism viu, paralela cu corpul uman ne pare evidentă. Cum sublinia Yves Pascalet, cu ocazia Festivalului Science Frontière în 2004: „Este puțin provocator, bineînțeles, dar putem astăzi să considerăm omul ca celula canceroasă a organismului Terra. O celulă care proliferează asigurându-și dezvoltarea în detrimentul altora, distrugându-le pentru a-și asigura propria sa dezvoltare." Totul se petrece ca și cum am putea să înțelegem marile catastrofe care scutură lumea, violența irațională a anumitor manifestări altădată zise naturale, apariția noilor epidemii virale ca reacții de apărare a Terrei. Ca

și cum această planetă nu ar avea alte mijloace pentru a semnala omului că prezența sa este prea dureroasă, distrugătoare, inacceptabilă, intolerabilă, ca și cum ea ar încerca să-i spună: „Ești ucigător, coabitarea cu tine nu mai este posibilă!"

Ca și cum Terra ar încerca, cu propriile sale mijloace, să ne alerteze, să ne spună că această cursă nebună pentru creștere economică este vană, că este o nebunie să acumulezi, să produci atâtea bunuri efemere, atâtea obiecte ce nu sunt indispensabile, că a consuma nu face în mod necesar oamenii mai fericiți, ci și mai dependenți, mai nesatisfăcuți, și, în consecință, mai agresivi și mai violenți.

Yves Pascalet ne mai spune: „Sunt astăzi aproape 700 de milioane de automobile în lume, când vom avea dublul acestei cifre, Pământul va fi încă locuibil?"

Deplasând această întrebare, am putea să ne întrebăm: Terra va accepta să se lase acoperită de beton, de macadam și de gudron? Va accepta ea să nu mai respire, să nu mai poată absorbi apa cerului? Va accepta o încălzire generalizată?

Printre cei care se îngrijorează, unii rămân prea egocentrici, ei inversează întrebarea și o raportează la oameni întrebându-se: cum vom putea să ameliorăm clonajul când vom fi incapabili să ne reproducem? Cum să modifici genetic semințele indispensabile la alimentarea miliardelor de indivizi înfometați, sau cum să descoperi alte surse de energie la nevoie utilizând energia solară?

Este timpul să ne împăcăm cu Gaia, Mama-Terra, să reînnodăm cu ea o relație de dragoste și de bunăvoință, să intrăm în schimburile reciproce și în relații mai echitabile. De aceasta depinde calitatea existenței noastre, și mai ales cea a copiilor noștri.

O cultură a maltratării

Trăim de câteva decenii într-o cultură a maltratării sau, să o spunem altfel, am dezvoltat tehnici, comportamente și conduite care provoacă, produc, dezvoltă noxe în toate domeniile vieții. Fie în viața naturii, a faunei, a speciilor cele mai rare, ca și a celor comune și, mai ales, față de acea care ne interesează în primul rând, omul, noxele vizibile sau mai puțin vizibile sunt totuși prezente.

Noi maltratăm mediul, relația noastră cu pământul, cu natura, cu speciile vegetale și animale care o populează, dintre care unele sunt pe cale de dispariție totală pe când altele încearcă să supraviețuiască, adaptându-se, schimbându-se și transformându-se într-un sens care ar trebui uneori să ne îngrijoreze...

Maltratare a ființelor umane, împotriva celor care sunt prea diferiți, care nu gândesc ca noi, care trăiesc altfel.

Maltratare a celor care au prea mult din ceea ce am vrea să avem, împotriva celor care nu au suficient și pe care am vrea să-i exploatăm și mai mult, și, cel mai adesea, împotriva celor a căror muncă ieftină ne este utilă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Maltratare în relațiile familiale, școlare, sociale, în sensul în care marele instituții nu mai răspund nevoilor relaționale și afective ale copiilor, dar întrețin în ei o relație a lumii orientate spre satisfacerea dorințelor, o invitație și o stimulare la consum. Ceea ce va dezvolta la mulți un prag de frustrare foarte jos, și, prin urmare, conduite agresive și comportamente violente pentru a scăpa acestei frustrări trăite ca insuportabilă.

Maltratare a valorilor. Respingerea acelora pe care le-am primit și atracție spre valori artificiale, efemere, legate de mode sau condiționări televizuale.

Maltratare a dragostei banalizate, consumate, cumpărate sau respinse, căreia îi dăm misiunea imposibilă de a repara rătăcirile noastre, violențele noastre, erorile sau contradicțiile noastre.

Maltratare a propriului corp prin intermediul unei existențe devitalizate, aproape redusă la stadiul de supraviețuire, în care principiul viu a fost sterilizat.

Maltratare a viitorului, atunci când depunem în oceane deșeuri toxice, când violentăm stratul de humus, când amenințăm reproducerea vieții prin manipulări genetice.

Și, cu toate acestea, există la mulți bărbați și femei germenii puternici ai unei contraculturi, aceea a tratării cu blândețe, a respectului vieții, a toleranței, a angajamentului spre o lume capabilă să respecte viața.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A menține viața cu orice preț

Suntem, se pare, condamnați să trăim între o violență aparentă — cea care ia viața a mii de indivizi, cea care ne repugnă, ne indignează, complică și angoasează realitatea noastră și, de asemenea, imaginarul nostru — și violența latentă, care sterilizează, rănește, ofensează speranța, visul, care ne proiectează într-un viitor din ce în ce mai haotic, atât de imprevizibil (sau atât de previzibil) încât ne lasă fără posibilitatea de a alege. Dacă nu aceea de a continua să menținem vie viața, să protejăm firimiturile de existență care ne înconjoară, să semănăm, să plantăm, să întreținem relațiile care ne permit să facem schimburi și care hrănesc viața în comun, deschise către lărgirea și dezvoltarea posibilităților noastre. Alegerea de a continua să respectăm și să avem grijă de această fărâmă de viață primită în grijă la nașterea noastră.

Dincolo de violența endemică ce ne invadează și încearcă să ne distrugă, să păstrăm această fărâmă de viață pentru a o oferi celor dragi, celor care ne sunt în preajmă, și aceasta acum. Să ne ancorăm în prezent pentru a rezista, pentru a continua să alimentăm energia dragostei. Pentru că viitorul, astăzi, pare să se

închidă într-un ciclu negativ. Și el, pentru mulți, a devenit sinonim de catastrofe. Nu mai este speranță când imprevizibilul este asasinat, când previzibilul opac, violent, distrugător obturează orizontul. Nu mai este speranță când observăm înverșunarea incredibilă pentru a distruge, abilitatea de a violenta, subtilitatea tehnică pentru a reuni cele mai bune mijloace pentru a atenta la viață.

A doua zi după 11 septembrie 2001, în regiunea mea — Provence — încă protejată, telefonul nu a încetat să sune. Mai întâi copiii mei: fiica mea cea mai mică, femeie de treizeci de ani, scuturată de suspine (pentru care acest atentat a luat cu el o parte din încrederea ei în această lume), plângea la telefon, exasperată, bulversată de erupția de nonsens, de negarea oricărei rațiuni. Apoi apelurile copiilor care trăiesc în Statele Unite; cel care este pilot și care, în acea dimineață, a primit interzis pentru zbor, ca și toți ceilalți colegi ai lui; cea care, în California, a asistat, neputincioasă, la ceea ce părea celei mai mari părți a americanilor mai întâi imposibil, apoi nerealist și care, în sfârșit, s-a adeverit a fi un coșmar.

După aceea, această prietenă psihoterapeut care, înainte de a intra în cabinetul său, la orele 9, îmi cere un cuvânt, o frază care să-i permită să depășească neputința și să continue să creadă că a susține pe cineva în fiecare zi rămâne ceva important, esențial, în timp ce tot spiritul său se revoltă împotriva absurdității a ceea ce se întâmplase cu o zi înainte, când inima sa se strânge la gândul că, zece zile mai devreme, cele două fiice ale sale erau la etajul 102 al World Trade Center.

În sfârșit, vecini, necunoscuți: își făceau probleme legate de impactul acestui atentat asupra viziunii mele despre lume, în legătură cu frumoasele mele idei despre dragoste, înțelegere, respect, responsabilizare, care le păreau simpatice și mai ales naive și de care, în mod

subtil, voiau să mă facă să mă îndoiesc... Și mai sunt și propriile mele întrebări în fața unui cotidian care este aici, prezent, organizat în cea mai mare parte, plin de promisiuni pentru plăcerea de a trăi, cu o aparență lină și binevoitoare, dar care transportă, subteran, micile sale meschinării, incoerențe și contradicții.

Am avut sentimentul, în aceea dimineață, că trebuie să fac un efort pentru a mă ridica, pentru a aranja lucrurile, pentru a rezolva micile probleme în suspensie, cu sentimentul că trebuie să-mi aerisesc viața pentru ca ea să evite haosul. Am regăsit gesturi simple: să ud iasomia, să plătesc facturile întârziate, să triez hârtia care mă încurca, să verific de unde curge apă în casă de pe acoperiș, să mă hotărăsc să schimb postul de televiziune. Pentru a fi la curent cu nemerniciile lumii, atâta timp cât nu este vorba decât de nemernicii.

Eram conștient că mă agățam de toate aceste gesturi ale cotidianului pentru a mă conecta la un real accesibil, previzibil de această dată, pentru a lupta împotriva valurilor de furie și de violență care navigau tăcut în mine. Violența, da, mă locuia împotriva mea chiar în interiorul meu! Imagini nebune, dezordonate, invadatoare care voiau să ocupe tot! Și atunci, în felul meu, cu pași mici, cu gânduri fragile, recapăt încredere în propria existență, nu pot să mă îndoiesc de ea. Pot să mă îndoiesc de ceea ce mă înconjoară, de tot ceea ce nu este în spiritul meu, dar mă angajez, încă o dată și încă o dată, să mențin vie viața din preajma mea.

Ce înseamnă dezvoltare personală?

Demersurile centrate pe schimbare și pe dezvoltare personală sunt în principal ieșite din curentul psihologiei umaniste, care a avut o creștere rapidă în Statele Unite, în anii '50 și '60, iar în Europa, în anii '60 și '70. Acest curent, axat pe realizarea persoanei, încerca să scape de „imperialismul analitic" care administra pe atunci orice tentativă terapeutică sau de schimbare personală, pretinzând că se adresează tuturor celor care erau în căutarea unei îmbunătățiri a sănătății, fără să se considere totuși bolnavi.

Abordările au fost multiforme în măsura în care acestea încercau să se ocupe de viața psihică, viața mentală, corpul, spiritualul și transcendentalul. Această ambiție, dacă ar deschide larg porțile cunoașterii de sine, nu ar merge fără să întâlnească uneori exagerări și suferințe noi. Instrumentele dezvoltării personale poartă nume care ne trimit la *melting-pot*, unde s-au întâlnit cercetători precum: Carl Rogers și abordarea sa centrată pe persoană, Fritz Perls și gestalt-terapia, Jacob Levy Moreno și psihodrama, Leonard Orr și rebirthing-ul, Alfonso Caycedo și sofrologia, Eric Berne și analiza tranzacțională, și atâția alții încă. Aș adăuga pe Françoise

Dolto, cu libertatea pe care o avea pentru a pune în cuvinte indicibilul, intuiția sa excepțională în ascultarea copiilor și democratizarea cunoștințelor psihanalitice, contribuția ei la demistificarea și popularizarea acestora.

Numesc, în ceea ce mă privește, dezvoltare personală orice demers de schimbare în care îmi asum riscul să mă autoresponzabilizez, în vederea repunerii în cauză — pentru a înțelege sensul și pentru a dinamiza altfel felul meu de a fi — modul meu de a gândi, credințele mele, certitudinile mele și comportamentele mele zilnice.

Axele unui travaliu asupra sa pot să se articuleze în jurul a patru poli principali:

— Relația cu altul: Cum hrănesc sau sabotez relațiile mele cu celălalt? Există în fiecare dintre noi o veritabilă aspirație la accesul la relații mai autentice, mai creative cu celălalt. Stagiile și formările în relații umane pot să răspundă acestei nevoi atunci când aceasta este suficient conștientizată.

— Relația cu sine: Cum pot să dezvolt capacitatea mea să devin un mai bun tovarăș al meu, să încetez să întrețin suferință și persecuție față de mine însumi? Propuneri de tip terapeutic, individuale sau în grup, pot să răspundă acestor așteptări.

— Relație cu istoria sa: Cum pot să dezvolt o capacitate mai mare de a stabili „legături", pasarele, pentru a accede la sensul evenimentelor din istoria mea și de a înțelege impactul profund al personajelor semnificative care au jalonat existența mea? Este vorba aici de demersuri terapeutice specifice, propuse de terapii familiale de tip sistemic și abordări transformaționale sau psihogenealogice.

— Relația cu divinitatea: Dacă accept că o parte de divinitate mă locuiește și că sunt legat prin intermediul

ei la infinitul universului, pot, prin abordări particulare (aprofundarea marilor texte spirituale, meditații, transă, exerciții de respirație), să mă împlinesc și să mă dezvolt, păstrând, în același timp, picioarele pe pământ. Acest travaliu trebuie să fie acompaniat de un ghid care nu va întreține nici dependență, nici tendință la exclusivism sectar.

În anturajul celuia care îl întreprinde, un demers de dezvoltare personală suscită adesea suspiciune, opoziție, chiar refuz. Este riscul de deschidere la schimbare. Repunându-mă în cauză, destabilizez obișnuințele, schemele cu care apropiații mei s-au obișnuit și, în primă fază, trebuie să mă aștept la conflicte care riscă să întărească solitudinea mea și dificultățile mele relaționale. „A schimba, înseamnă adesea a fi pus în situația de a modifica repertoarul de adrese!"

Orice demers de dezvoltare personală este o probă riscantă. Poate să fie chiar un demers labirintic, care provoacă anxietate prin bulversările pe care acesta le antrenează: noua alegere de viață profesională, repunerea în cauză a angajamentelor afective sau amoroase... Dar aceasta poate fi, de asemenea, un demers fabulos, prin întâlnirea cu ceea ce este mai bun în propria ființă, prin creativitatea care se obține, prin energia de viață care înflorește în noi. Orice demers de dezvoltare personală poate, de asemenea, să determine o schimbare socială. Devenind un agent al schimbării pentru mine însumi, devin un agent de schimb pentru altul. Devin, chiar prin aceasta, în sensul profund al termenului, o ființă socială capabilă uneori să se angajeze pentru schimbările ecologice la dimensiune planetară.

De la cultura eului la angajamentul social

Cu diferitele demersuri de schimbare sau de dezvoltare personală care sunt propuse astăzi prin intermediul psihoterapiilor lungi sau scurte, al ciclurilor de formare sau de travaliu asupra sa (despre care multe reviste și magazine discută), unii se interoghează asupra pericolelor și limitelor acestei culturi a eului. Ea este văzută de unii ca fiind prea triumfătoare, dar mai ales ca prea invadatoare. De alții, ca o cultură a mai binelui alături de o cultură a ego-ului care întărește individualismul și narcisismul deja bine implantat în societatea noastră. Iar cei mai critici, ca pe o veritabilă escrocherie organizată de pseudoterapeuți care, profitând de vulnerabilitatea unora, le propun rețete pe miracol pentru a le merge mai bine, pentru a descoperi fericirea sau pentru a le rezolva toate problemele lor conjugale sau familiale.

Aș vrea să amintesc, pentru a tempera și lărgi aceste puncte de vedere, care sunt marile direcții spre care se canalizează orice muncă întreprinsă pentru o mai bună conștientizare și care să suscite o schimbare personală. Că acest angajament are un caracter personal, egocen-

BOUNDARY UNIVERSITY LIBRARY

trist (centrat asupra lui însuși) sau mai deschis, alocentrist (centrat asupra celuilalt), el va determina în mod necesar, în grade diferite, schimbări în șase mari direcții.

1. O modificare a raportului bărbați–femei. O mai mare deschidere, o sensibilitate mai prezentă a bărbaților la dialog, la viața în comun, la descoperirea de sine și la acceptarea acestei părți de feminin din ei (pe care aveau tendința să o nege până acum). La femei, mai puține recursuri la victimizare, tentații de dependență, o afirmare mai mare și mai bună în ceea ce privește poziționarea dorințelor lor, mai multă afirmare și mai puțină devalorizare.

2. O privire și o relație mai critică față de societatea de consum, o vigilență mai mare în raport cu natura, o sensibilitate mai ascuțită la biodiversitate, angajamente mai clare față de rapoartele politice și economice Nord-Sud.

3. O sensibilitate mai netă la necesitatea unei ecologii relaționale concrete, activă în fiecare zi, o căutare pentru comunicări mai conviviale, mai centrată asupra traiului de zi cu zi și a reciprocității. O clarificare și o reconciliere posibilă cu trecutul său, cu familia sa de origine, și chiar cu istoria sa.

4. Și, mai ales, o mai mare atenție acordată corpului său, sănătății sale, adesea cu punerea în practică a disciplinelor exigente (orientare vegetariană, practici yoga, meditație, tai-chi și alte abordări vizând un mai mare respect pentru corpul său). „Am făcut mai '68 pentru a deveni ceea ce suntem", spunea acum câteva decenii Daniel Cohn Bendit. Aș putea relua această frază modificând-o și spunând: „Am întreprins un travaliu asupra mea pentru a deveni ceea ce sunt."

5. O deschidere către divinitate, fie printr-o aprofundare a credinței sale, fie printr-o reconciliere cu dimensiunea spirituală, marcată printr-o renunțare la credințe adesea trăite ca prea infantile și printr-o deschidere către alte abordări spirituale. Uneori, chiar un nomadism spiritual, care autorizează să se ia din diferitele curente religioase acea filozofie de viață percepută ca fiind cea mai bună pentru ființa noastră.

6. O mai bună relație cu sine și cu ceilalți, în sensul unui mai mare respect, a unei mai atente ascultări ale propriilor sale nevoi relaționale, dar și cele ale altora.

Astfel, vedem cum se dezvoltă, cu refluxul mișcării New Age, care invadase anii '80 (și poate dispersată sau recuperată de abordările care în sine puteau fi valabile, dar care au fost prea compromise sau negociate), o cultură a sinelui care, după o fază cu mai mult sau mai puțin egotism, mergea spre o cultură a altruismului și chiar a solidarității îndreptate spre ceilalți.

Declanșarea valului New Age în anii '80 suscitase, foarte rapid, o piață a intimității înfloritoare. Această mișcare fusese partea spectaculară, vizibilă a curentului ieșit din psihologia umanistă, introdusă în Franța în jurul anului 1955 și care era centrată din start (ca o reacție poate la un fel de imperialism al psihanalizei) asupra accesului la o mai bună cunoaștere de sine, asupra dezvoltării resurselor și a creativității sale, asupra abordării dinamizante a aspirațiilor la o schimbare personală, vizând o mai multă responsabilizare în relațiile intime și sociale. Mass-media, care a făcut din această mișcare o vedetă, a popularizat și uneori discreditat anumite abordări, și adesea chiar a deformat sensul

profund al acestei mișcări, la fel de importante ca mutațiile economice și culturale ale societății noastre apărute în ultimile patru decenii.

Nu este vorba să propun o reabilitare a acestei culturi, intenția mea e doar de a arăta speranțele și limitele, dar și unele din prelungirile acestui curent, care mi se par de dorit pentru viitor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Bătălie cu mine însumi

Anul 2000 a fost decretat de UNESCO Anul păcii. Acest organism susține această utopie vitalizantă, necesară, indispensabilă, și aș vrea să particip și eu în felul meu, să mă asociez, să expun, cu mijloacele mele, punctul meu de vedere și, mai ales, mărturia mea de „combatant" pentru cauze care solicită un da sau un nu!

Am trecut, în cursul anilor, de la o credință fără fisură care mă însuflețea și se traducea printr-o afirmație ce nu suferea nicio discuție „Nu trebuie să te lași călcat pe bombeuri", la o întrebare mai deschisă: „Dar de ce trebuie mereu să ne batem pentru a avea pace?"

În frageda mea copilărie, parcurgând străzile cartierului popular Saint-Cyprien, din Toulouse, trebuia foarte des să mă bat: pur și simplu pentru a merge pe trotuar, pentru a nu lăsa capul în jos la insulte, pentru a nu mă lăsa busculat. Trebuia să mă bat adesea pentru a fi liniștit, pentru a putea doar să trăiesc în pace!

La școala primară, pentru a mă juca cu copiii fără să fiu deranjat, pentru a discuta cu prietenul meu fără să fiu busculat, trebuia iarăși să mă bat. Pentru a mă bucura de plăcerea de a fi eu însumi, pentru a fi în pace în sufletul meu, trebuia să mă bat!

BOSTON UNIVERSITY LIBRARY

La colegiu, pentru a păstra un pic de intimitate cu prietena mea de inimă, pentru a nu mi se fura „stiloul de aur de la confirmarea mea" (stilou pentru cumpărarea căruia mama a făcut economii timp de cinci ani), trebuia să mă bat! Să mă bat pentru a putea fi respectat, pentru a fi capabil să iubesc și să scriu un pic, în pace!

Mai târziu, participând la manifestații contra rasismului, contra războiului din Algeria, pentru pace în Vietnam, trebuia iarăși să mă bat; pentru a nu mă lăsa intimidat, pentru a rămâne demn în manifestație, trebuia să dau lovituri de pumn (și mai ales să știu să și primesc), pur și simplu pentru a putea defila în pace, pentru Pace!

Pentru a reuși în privința studiilor copiilor mei, în funcție de centrele lor de interes, a trebui iarăși să mă bat cu birocrația de la Educația națională, cu cea a centrelor de orientare, cu rigiditatea și certitudinile unor consilieri pedagogici... Pentru ca ei, copiii mei, să urmeze orientări în acord cu ei înșiși, pentru a fi în pace cu dorințele lor, a trebuit să mă bat!

Pentru a mă simți respectat, când auzeam infirmierele strigând pe culoarele spitalului: „Unde este proteza aia de șold? Nu avem timp de pierdut..." A trebuit să mă bat pentru a nu fi confundat cu boala mea, pentru a fi îngrijit eu însumi, pentru a fi în pace!

De fapt, am descoperit și am știut foarte devreme că trebuie să te bați tot timpul. Pe toate fronturile vieții, pe toate mizele existenței, căci nimic nu este câștigat dinainte, nimic nu este dat, nimic nu e ușor. „Așa e viața, săracii nu au niciodată dreptate!" se spunea în familie. „Nu trebuie să te lași păcălit", adăugau vecinii. „Trebuie să arăți că ești bărbat", supralicitau prietenii mei.

Astfel, de fiecare dată, am mers mai departe, cu un gol în stomac, cu frica în inimă, și cu un principiu sim-

plu: „Trebuie să lovești primul, și tare, dacă nu vrei să o încasezi!" Copil fiind, mă băteam cu pumnii (decât asta aveam, nu râdeți!); un pic mai târziu, cu pancarte, cântece (aveam acces la cuvânt!); câțiva ani mai târziu, cu marșuri în tăcere (descoperisem că vorba este uneori prea violentă!); și mai târziu, cu articolele scrise (aveam acces la scris, mă mărisem un pic...).

Nu eram un virulent, nici un violent, încercam să lupt, adică să realizez o contrapondere, doar pentru a conta, pentru a spune că eram diferit, că aveam idei, opinii, indignări de apărat. Aș fi vrut să pot să le spun, să le exprim, să fac mărturisiri în înfruntări de idei, dar aceste luări de poziție mi s-au părut mult timp imposibile, derizorii, inutile...

Astăzi, cu vârsta, nu mă mai bat. Fac mărturisiri, afirm. Mă descurajez uneori. Nu-mi pierd speranța niciodată. Cum? Spunând ceea ce cred, ceea ce simt, ceea ce dovedesc. Nu mai încerc să conving, nu mai vreau să răspândesc cu orice preț ideile mele, punctele mele de vedere, credințele mele. Mă mulțumesc să le prezint sau să le ofer.

Dar chiar și așa, cât mai trebuie să mă bat cu mine însumi! Să combat vechile mele obișnuințe, schemele mele de ieri, pentru a putea, pur și simplu, să păstrez această practică! De ce trebuie să ne batem mereu cu noi înșine când nu mai vrem să ne batem cu ceilalți?

Sunt un ostatic lambda

Nu am fost răpit în Filipine, nici sechestrat în Columbia sau Paraguay. Nu mi s-a tăiat un deget pentru a accelera plata unei datorii oarecare și nu m-au tăiat în bucăți la ora zece seara pentru a mă obliga să dau cheia seifului (pe care nu-l am încă!). În același timp, practic, în fiecare lună sunt luat ostatic.

În august 2004, de comercianții de mere care blocau șoseaua națională pe care rulam pentru a aștepta, la gara din Avignon, pe unul dintre fiii mei ce se întorcea din Statele Unite. În septembrie, de controlorii de trafic aerian care m-au reținut la Paris, o zi și o noapte întreagă. O lună mai târziu, de piloții de linie, apoi de personalul de la sol. Câtva timp după aceea au fost controlorii TGV* care se indignaseră de licențierea unuia de-al lor și mă lasă trist departe de draga mea. Apoi, când șoferii de camioane se supără din cauza măririi prețului carburanților, văd cum pompele de benzină seacă una câte una. Erau, dintr-odată, și acesta este avantajul pe care vreau să-l subliniez, mai puține

---

* *Train à grande vitesse* — tren de mare viteză. (*N. tr.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

mașini pe micul drumul care duce la brutar, iar rarele automobile care rulau încet (economie, economie), chiar îmi surâdeau, fericite să vadă că aveam, ca și ei, încă un pic de benzină.

Au fost apoi practicanții de masaj terapeutic care au blocat intrarea în Nantes, unde trebuia să particip la lansarea ultimei mele cărți. La începutul lunii noiembrie, intenționând să fac un control la ochi, descopăr că toți oftalmologii, cincizeci de kilometri jur-împrejur, erau ocupați și nu-mi propuneau decât... luna ianuarie. De la unul dintre ei aflu că au epuizat cota de îngrijiri și că, nedorind să fie penalizați, refuză să vadă noi pacienți. Cu excepția accidentelor grave... pe care, desigur, ar fi trebuit să le probez!

Câteva luni mai târziu, îmi dau seama că numeroși radiologi sunt în aceeași situație, adică îmi impun o așteptare de două luni pentru un control prescris de doctorul meu generalist, care, se pare, nu a depășit cota sa de bolnavi. Soția mea, la rândul ei, trebuie să renunțe la un control ginecologic. În cazul ei, așteptarea minimă este de... patru luni.

Astfel, viața mea și a apropiaților mei este jalonată de un număr oarecare de constrângeri, impuse de cetățenii care trăiesc în aceeași țară, bucurându-se de aceleași drepturi și libertăți. Cu o diferență totuși: eu nu am nicio putere asupra vieții lor, asupra actelor lor din viața de zi cu zi. Nu intervin în niciun fel asupra deplasării lor, asupra sănătății lor; nu am nicio influență asupra vieții lor familiale, sentimentale sau profesionale, în timp ce alte categorii nu ezită să o facă. Îmi dau seama că există în țara mea, pe mai multe planuri, cetățeni cu două viteze, ale căror acțiuni nu interferează în același fel, nu se influențează la aceleași niveluri, nici în aceleași raporturi de forțe.

Ceea ce resimt totuși în ceea ce este mai profund în mine este ceva amestecat cu furia, un sentiment de nedreptate care mă confruntă cu neputința în care sunt ambalat, dezvoltând în mine îndoieli, refuzuri și chiar respingeri apropo de o viață democratică în care eu mă recunosc din ce în ce mai puțin. Și dacă răscolesc încă puțin, înțeleg foarte bine ce este atins, trezit în mine. Este o parte din istoria mea dureroasă care revine la suprafață. Când, de la nouă la paisprezece ani eram în sanatoriu, culcat, imobilizat în ghips de la picioare până la gât, mi-a trebuit, după aceea, mai mulți ani să învăț să stau în picioare, să merg, să mă deplasez fără ajutor. Când mă simt luat ostatic de persoane, care apără în felul lor dreptul de a munci cu mai multă demnitate, tot ce ține de libertatea de mișcare este repus în cauză. O libertate pe care a trebuit s-o cuceresc, s-o apăr, s-o îmblânzesc și s-o mențin în viață cu înverșunare! Pot să-mi imaginez că nu sunt singurul care este atins, iritat de acțiuni derivate din dreptul la grevă și care vor buscula, paraliza zone întregi de viață.

Dincolo de prejudecățile circumstanțiale, de furie și sațietate, poate va fi de dorit pentru fiecare să încerce să înțeleagă ce se exprimă astfel în trecutul lor, ceea ce se reactualizează și se dinamizează în raport cu cele cinci mari răni ale copilăriei: umilință, nedreptate, neputință, trădare și abandon.

BCU IASI

A muri demn... dacă e posibil

A putea alege momentul morții sale, și mai ales condițiile acestei morți, pare să fie gândul și dorința profundă a din ce în ce mai multe persoane. Acest lucru se joacă în jurul a două mișcări: una vizând întârzierea cât mai mult timp posibil a efectelor îmbătrânirii; alta legată de dorința de a nu muri în suferințe și de a putea încheia viața demn. Bărbații și femeile, în noaptea bătrâneții lor, ar dori să treacă de cealaltă parte... în bune condiții, fără dureri, fără spasme, fără să înțeleagă întotdeauna că această trecere va fi legată, de asemenea, de modul în care ei au putut să-și conducă viața și să o respecte de-a lungul întregii lor existențe!

Unora le este teamă să trăiască ei înșiși o fază de sfârșit de viață dificilă, haotică sau dureroasă, identificându-se cu acelea pe care au putut să le vadă direct cu cei apropiați, sau de care au auzit vorbindu-se indirect în mediul lor.

Dincolo de ceea ce convenim să numim înverșunare terapeutică, și chiar beneficiind de îngrijiri paliative bine adaptate, pentru cei care au posibilități, există la mulți dintre noi obsesia de a vedea corpul și mai ales spiritul descompunându-se, împrăștiindu-se, pierzând din con-

sistența și coerența sa, teama de a deveni dependent, obsesia de a nu mai avea o stăpânire oarecare a actelor esențiale ale existenței sale. Apare adesea angoasa de a deveni o greutate pentru cei apropiați, de a le strica viața, de a fi o sarcină în plus... Rușinea de a deveni dependent sau asistat.

„Am văzut infernul pe care l-a trăit timp de șase ani bunica mea și, prin ricoșeu, și părinții mei", și acest bărbat își continuă mărturia spunând: „Va trebui să inventăm un cuvânt pentru a spune ceea ce merge și mai departe decât suferința, pentru a numi degradarea corpului, a unui spirit atât de strălucit, atât de dotat pentru viață. Numai la ideea că mi s-ar putea întâmpla ceva asemănător, tremur, totul se revoltă în mine. Aș vrea să fiu ajutat să mor demn, dacă nu am mijloacele fizice, psihice de a termina viața în deplină cunoștință..."

Există dorința de a anticipa, „atât cât este încă timp, nici prea devreme, nici prea târziu", îmi spunea un prieten scump. Nici prea devreme, pentru a rămâne cât mai mult timp posibil viu și coautor al propriei sale vieți, nici prea târziu, cu riscul de a fi deposedat de orice putere de decizie, de acțiune directă sau indirectă asupra sa.

Dezbaterea care exista de câțiva ani, care a apărut, în diferite reprize, cu ocazia scrisorilor deschise Președintelui Republicii, care a încercat să se lămurească cu misiunea dată Mariei de Hennezel prin ministrul sănătății (pentru ameliorarea practicii din spitale și dezvoltarea unei culturi a asistării la sfârșitul vieții), mi se pare pentru moment înșelătoare. Poate chiar deturnată, în sensul în care accentul este pus pe dreptul de a ucide și nu pe nevoia de a asista, de a acompania în ultimele acte ale vieții, pentru ca o persoană în dificultate să poată să continue să existe cu demnitate.

Este vorba, după părerea mea, de a crea condițiile practice, cunoscute de fiecare, însoțite de proceduri riguroase, de o nevoie de asistență, pentru a însoți decizia de a muri, în plin acord cu alegerile sale de viață, dacă cineva ar face o asemenea solicitare. Doresc, în orice caz, ca aceasta să fie posibilă pentru mine, atunci când va veni momentul.

„E mai bine să mori când ești încă viu, decât când ai murit deja", spunea bunica mea. Dar eu cred mai ales că moartea simțurilor, a emoțiilor, aceea a relațiilor sau a locului în societate, care sosește înaintea morții fizice, mi se pare insuportabilă. Mai degrabă să mori fiind în posesia acestei ultime lucidități: „vreau să rămân responsabil al alegerilor mele de viață."

Nu este vorba de a confunda acest demers cu o sinucidere, care este cel mai adesea, cu excepția unui apel, un act de lipsă de speranță violent care lasă multe urme în anturajul apropiat al celui care a ales acest mijloc. Demersul consistă în a vrea și a putea să mori cu demnitate, într-un moment al vieții în care alegerile noastre nu mai depind de voința noastră. Acesta implică colaborarea unui terț, o asistență la o cerere confirmată după o perioadă de reflexie, reînnoită în fața martorilor. Atâtea proceduri care dau o securitate extraordinară celor care se tem nu de moarte, ci de rătăcirile morții, de bâlbâielile ei redutabile, de ezitările ei.

Doresc ca, pe de o parte, lucrările unora și altora să poată aduce acceptarea ca o persoană să-și decidă condițiile morții și, pe de altă parte, susținerea pe care ea va avea dreptul să o găsească, după ce a formulat condițiile.

Aceasta se numea altădată curtoazie

Astăzi se numește tot curtoazie, chiar dacă ea a dispărut aproape din viețile noastre, înlocuită de indiferență, printr-un fel de lipsă de jenă care seamănă cu o transgresiune permanentă. Se pare că această curtoazie a fost alungată de o accelerare a vieții (nu mai avem timp de pierdut) și prin cultura unui egocentrism scelerat (nu văd de ce aș face un efort pentru alții!). Ea a lăsat locul unei grosolănii banalizate, folosită fără ezitare, devenită un mod de exprimare curentă și cotidiană în relații și întâlniri.

Cuvântul curtoazie este foarte vechi (datează din secolul al XII-lea, din 1155, pentru a fi mai exact) și face referire la politețe, cu două sensuri: unul social, legat de obișnuințele de respectat în societate, altul mai prețios, care se raportează la rafinamente, la atenția respectuoasă ce trebuie adusă într-o relație. Politețea — care vine de la curat, fin, neted — se raportează la ceea ce este de bun gust, elegant, fin, pentru a exprima o cultură morală, intelectuală, un fel de a fi și a te purta în societate.

Astăzi, ea este reflexul unui individualism triumfător sau al faptului că celălalt (și uneori viața celuilalt) nu are prea mare valoare, nu este important în anonimatul

marilor metropole. Sau ar trebui atașată unor noi valori? Ceea ce domină sunt raporturile de forță legate de violența fizică sau de puterea banului!

A se opri la intersecție, pentru a lăsa un pieton să treacă, a invita cu gestul o persoană să urce în tren în fața dumneavoastră, a face loc să treacă pe trotuar unei doamne în vârstă, a mulțumi, a spune bună ziua, a saluta când intrăm într-o încăpere în care există deja o persoană, a se preocupa de volumul vocii sale când suntem în public, a nu expectora fumul în fața interlocutorului, atâtea manifestări sensibile care devin foarte rare și care în anumite medii se pare că au dispărut pentru totdeauna.

Curtoazia este plăcerea de a face plăcere, a oferi un pic de bun, cel mai bun, și mai ales de a acorda o atenție privilegiată celuilalt. Un anumit fel de a o confirma în existența sa. Este, de asemenea, un mod de recunoaștere, un mod de a se recunoaște ca având valori comune. A fi curtenitor înseamnă, într-un fel, să accepți să ai o imagine pozitivă despre sine, fără violențe, fără exigențe, fără precipitare sau angoasă paralizantă sau de persecuție. Când călătoresc, când merg la Paris, fiind puțin stimulat de un mediu pentru care curtoazia nu este o prioritate, trebuie să fiu cu atât mai mult vigilent.

Mi se întâmplă să mă antrenez într-un joc al curtoaziei, să îndrăznesc să-mi fac plăcere făcând plăcere altuia, unui necunoscut, să gust din acest sentiment cald și bine-venit care mă străbate când pot să dau astfel un moment de atenție, de bunăvoință cuiva care nu-mi datorează nimic, căruia nu-i datorez nimic. Surâs, privire, intenție pe care pot să le ofer liber și simplu.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

O convivialitate vie: mama mea

Dacă cuvântul „convivial" este vechi (după *Dicționarul istoric al limbii franceze*, Robert, 2000, datează din 1612), cuvântul „convivialitate" este mai recent. Apărut în 1816 (derivat din cuvântul englez *conviviality*, semnificând „gust al întâlnirilor și al petrecerilor"), a fost utilizat de Brillat-Savarin, fin cunoscător al gastronomiei franceze de la începutul secolului al XIX-lea. Dar a fost mai ales reluat, în 1973, de filozoful austriac Ivan Ilici — *Convivialitate* este titlul celei mai celebre cărți ale sale — în sfera de influență a ideilor din mai '68, în sensul „ansamblului de raporturi între persoane în sânul societății sau între persoane și mediul lor social, considerate ca autonome și creatoare".

De atunci, face parte din limbajul curent, mai ales pentru a sublinia o lipsă. Se întâmplă frecvent să auzim în jurul nostru că este o lipsă de convivialitate, „de apropiere, de ascultare, de plăcerea de a fi împreună", în raporturile umane ale celor care locuiesc în marile metropole, o carență de căldură umană în puțina atenție între persoanele ce trăiesc într-un imobil sau un cartier.

Convivialitatea ar fi, în acest spirit, un antidot la sărăcirea relațiilor și la mediocritatea schimburilor sociale. În „convivialitate", găsim simplitate, încredere, plăcerea de a fi împreună, atenție binevoitoare, preocupare pentru celălalt. Semne de interes care sunt astăzi aproape absente într-un univers în care se constată o sărăcire, o deșertificare a relațiilor umane.

Există convivialitate când, într-un grup uman, se operează trecerea de la cunoaștere (*connaissance*) la „co-naștere"*, la această posibilitate de a accede la o mai bună cunoaștere de sine, în faptul de a se naște împreună, de a putea să-ți dezvălui vulnerabilitatea, de a apărea așa cum te simți, fără grija de a înșela, de a juca un rol. Un cuvânt legat de noțiunea de a face un serviciu gratuit, cu bucurie, cu plăcerea de a face plăcere. Ca și cum a fi convivial ar fi legat de capacitatea de a culege evenimentele dezagreabile ale imprevizibilului pentru a face din ele ceva bun și vesel.

Pentru mine, convivialitatea pe care am resimțit-o pe timpul întregii copilării rămâne legată de imaginea mamei mele. Unanim cunoscută și apreciată în cartierul său ca fiind cea pe care se putea baza, sprijini în caz de dificultăți sau de necazuri, dar și pentru a participa la evenimentele fericite ale existenței. De îndată ce un vecin era bolnav, ea își oferea imediat serviciile, ajutorul. În ziua în care poștașul i-a arătat încălțămintea sa mizerabilă și plină de găuri, ea i-a oferit pantofii speciali de căsătorie ai bărbatului cu care își împărțea viața. „Oricum, nu-i va mai purta niciodată", credea ea. Se înșela. S-a căsătorit cu el la 59 de ani... fără pantofi speciali! „Dacă nu putem să dăm ceea ce nu avem, putem măcar să dăm ceea ce avem!", spunea ea în chip de concluzie la fiecare dintre cadourile sale. Se vedea că

* Joc de cuvinte: *connaissance* și *co-naissance*. (*N. tr.*)

face aceste gesturi față de cei pe care îi ajuta sau primea, cu tot sufletul și din tot sufletul.

Sunt un incorigibil nostalgic al convivialității, o caut, nu știu întotdeauna s-o propun, pentru că trebuie să se asocieze cu o atmosferă particulară de lejeritate, de spontaneitate și de abandon reciproc. Convivialitatea nu se poate impune, se poate doar propune, oferi. Aceasta presupune, așadar, o anumită receptivitate alcătuită din deschidere, încredere și plăcere de a primi și a împărți.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Drumuri de găsit, de parcurs (fără să ne rătăcim) spre înțelepciune

Numeroase sunt lucrările și încă și mai numeroase sunt ofertele care ne propun demersuri pasionante pentru a accede la o stare de spirit mai bună, care vor să ne vândă fericire sau să ne convingă că înțelepciunea este la îndemâna noastră, accesibilă fiecăruia.

O înțelepciune accesibilă fiecăruia poate, chiar cu siguranță, dar nu întotdeauna mergând pe drumurile propuse! Când e propusă ca tangibilă pentru toți ca o finalitate evidentă, cu siguranță, nu!

Drumurile înțelepciunii nu se prezintă în viața unuia care prospectează fericire sau a unui căutător de pace în sine, nici ca o autostradă larg deschisă asupra unei perspective de fericire, nici ca o potecă înflorită ce te duce la spații însorite de libertate, de împlinire personală sau de bunăstare.

A alege să te angajezi pe un drum al înțelepciunii, nu pentru a rezolva marile enigme ale vieții, ci pentru a evita să te pierzi în misterele unei pseudospiritualități, iată ce mi se pare o miză acceptabilă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Drumurile spre mai multă înțelepciune sunt labirintice și secrete, ele se rezervă și se stăpânesc cel mai adesea cu răbdare, în timp, încet, cu respect.

Cel sau cea care se va angaja pe aceste drumuri se va lovi de obstacole ca, de exemplu, violența endemică a repetărilor și a condiționărilor care ne locuiesc, teama de necunoscut, nerăbdarea de a descoperi, rătăcirile îndoielilor, dar el va descoperi și va fi acompaniat de câteva balize care vor fi repere puternice, întâlniri stimulatoare, invitații grăbite care îl va ghida spre mai multă interiorizare.

Va învăța să fie prezent în prezent, adică acolo unde este, complet, fără conflict între trecut și viitor, fără frustrare între așteptare și răspuns, fără ezitări între satisfacție și decepție, și va fi astfel acordat la intensitatea clipei.

Va accepta să fie deschis la capitularea în fața celei mai rele amăgiri: iluzia atotputerniciei infantile, care uneori ne torturează și ne lasă să credem că putem să facem un lucru cu adevărat, să-l modelăm după dorința noastră, să-l anticipăm așa cum ne convine.

Va stăpâni renunțările necesare față de resentimentele sale, acuzații, regrete sau remușcări care poluează prea des existența.

Va îndrăzni să se îndrăgostească de viață.

Va practica și compasiunea, care îl va face nu să preia problemele și suferința celuilalt, ci îi va permite să-și regăsească resursele necesare pentru a-l însoți spre o schimbare posibilă.

Va depăși conflictul (frecvent) între a îndrăzni să spună „nu" și a respecta răspunsurile de „da" care sunt în el. Un da de confirmare, care recunoaște pe celălalt în sentimentele sale, simțămintele sale, ideile sale și credințele sale așa cum le trăiește sau le apără. Un nu de

afirmare și de poziționare, care îi permite să se respecte nelăsându-se definit de celălalt.

Va intra în deschizătura inimii cu sentimente împăcate, degajate de șpanul emoționalului, spălate de poluarea reacției imediate, legate de efemer și eliberate de blocajele definitivului.

Va descoperi subtilitatea convergențelor care permit diferențelor să nu eșueze și asemănărilor să se desfășoare.

Se va respecta pornind de la experiența trăită, pentru a putea mărturisi și a se conecta la partea de universal care există în fiecare.

Drumurile înțelepciunii sunt marcate de curajul de a fi și forța de a se putea confrunta cu amărăciunile neînțelegerii și uneori ale solitudinii. Cel care le întâlnește, care acceptă să le străbată, care se aventurează spre necunoscut, spre irațional, nu știe niciodată ce va descoperi la capăt, astfel încât va trebui să accepte să se iubească suficient pentru a putea fi un bun tovarăș pentru el însuși.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dorința mea cea mai fierbinte

Am mai multe dorințe dintre cele mai nebune, care se busculează la porțile imaginarului meu sau în meandrele viselor mele. Dorințe toride, prea intime pentru a le dezvălui oricui. Dorințe înflăcărate, extraordinare, timide sau prea reținute de vechi pudori. Dorințe de o naivitate care i-ar face și pe nepoții mei să zâmbească! Dorințe vechi, mereu în focul visurilor mele, altele noi voind să se impună, însetate să se poată realiza. Și apoi dorințe secrete, stângace, ascunse sub speranță, închistate în descurajare, pierdute în labirinturile contradicțiilor mele, uitate în moleșeala amărăciunilor.

Dar, astăzi, somat de un jurnalist mai incisiv decât ceilalți, să mă destăinui, să mă revelez și deci să aleg una, voi încerca să vă spun dorința mea cea mai fierbinte, cea mai prețioasă, cea mai tenace. Cea care aș dori să se realizeze cu prioritate, foarte repede, să se răspândească asemeni unui soare de pace deasupra țării mele, asupra copiilor acestei țări și poate asupra ansamblului planetei, căci suntem, în prezent, ființe planetare implicate în tot ce se întâmplă (sau nu se întâmplă) la capătul lumii. În Siberia, unde se decongelează teritorii imense, în Amazonia, unde se mutilează pădurea cu o violență

rară, în Oceanul Pacific unde se prinde pește cu plase de douăzeci de kilometri lungime, peste tot unde omul distruge, violentează, ucide, eu sunt implicat.

Dorința mea cea mai fierbinte, și care mi se pare din ce în ce mai realistă, ar fi să se predea în școli comunicarea ca materie principală. Începând cu grădinița și în tot cursul școlii generale, să se predea comunicarea relațională, cea care este susceptibilă să permită fiecărei ființe umane să se reconcilieze cu a da, a cere, a primi și a refuza, care reprezintă baza oricărui schimb reciproc. Al oricărui schimb, în care raporturile dominanți–dominați se trăiesc în confruntare mai degrabă decât în înfruntare.

Aceasta pare să fie cu adevărat o dorință nebună, căci în niciun regim, de la cel mai democratic (și am mari dificultăți să-l numesc) până la cel mai tiranic sau dictatorial, nu există un învățământ al comunicării neviolente la școală. Nu se consideră că faptul de a comunica, comunicarea, faptul de a realiza în comun se supune unor reguli, acceptabile de un număr cât mai mare, accesibile fiecăruia și susceptibile de a fi transmise copiilor noștri. Reguli de igenă relațională, care ar putea încadra mai bine schimburile intime, familiale, profesionale și sociale. Constat că nu numai în lumea îndepărtată, dar și în proximitatea mea, o creștere a violenței, o inflație a injustiției, un număr tot mai mare de nesupunere civică, o banalizare a mediocrității, o supraevaluare a transgresiunii, o hemoragie a valorilor. Pot deci să-mi imaginez că am putea favoriza apariția unei reforme esențiale, propusă în amonte (și nu în aval ca multe reforme). O acțiune concertată la sursă, adică în educația de bază, dată începând cu grădinița.

Copiii sunt partea noastră de eternitate, ei sunt purtătorii schimbărilor ce vor veni pentru viitorul umanității. Învățarea comunicării relaționale mi se pare un antidot

dintre cele mai puternice la violența și la autoviolența (maladii, dependențe diverse, sinucideri) care fac ravagii acum. Mi se pare că o comunicare, în care ar fi mai multă reciprocitate, mutualitate, care ar deschide conștiințele la un mai mare respect de sine și față de celălalt, ar putea hrăni mai bine humusul relațiilor de cuplu, familiale și sociale.

A preda comunicarea la școală ca materie principală, la fel ca istoria, geografia, matematica, limbile străine sau biologia, iată dorința mea cea mai fierbinte și cea mai prezentă în mine. Și cum nu vreau să alimentez în mod pasiv o rugăciune pioasă, ci să particip, să contribui la realizarea sa, militez pe lângă părinți, profesori și învățători și instanțele decizionale pentru a face să avanseze acest proiect, pentru a-l înscrie în realitate.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Să ne păzim de noii discipoli

Nu aveți încredere în discipoli, mai ales în cei care au apărut în ultima vreme. Vreau să vorbesc de toți cei care sunt proaspăt absolvenți ai ultimului seminar de dezvoltare personală au ai ultimei sesiuni de depășire de sine și de creștere sau abia ieșiți dintr-un atelier intensiv „pentru a fi purificat de dragostea universală"!

Să fim prudenți cu cei care, treziți de lectura recentă și influentă a ultimului număr din *Psychologies* sau a bestsellerului unui autor supramediatizat de o emisiune de televiziune, nu mai jură decât pe noii zei ai realizării personale ori pe ultimele descoperiri făcute în jurul unui punct alfa care nu rămâne decât să fie stimulat în direcția creierului drept pentru a accede direct la înțelepciune sau la fericire.

Să fim rezervați cu cei care sunt născuți pentru schimbare odată cu noua descoperire a unei revelații în jurul unei a optsprezecea profeții din Anzi sau din altă parte, al unui învățământ de preferință exotic sau al unei legende hiperpersonale de realizat fără întârziere.

Să ne protejăm de exaltarea lor, să deschidem ochii, să ne păstrăm mintea limpede și, mai ales, să învățăm cu ei să găsim și să păstrăm distanța cea mai bună față

de certitudinile prea recente, a adevărurilor prea peremptorii, de la misiunea în care ei se învestesc cu pasiune pentru a ne demonstra că nu putem să mai trăim în starea aceasta care este a noastră!

Entuziasmul lor debordant și chiar invadator — și uneori fanatismul lor, mai ales când este sincer — agresează nu numai imaginea profesorului, a inspectorului, poate a învățătorului, dar va distruge pentru multă vreme esențialul din învățământul lor și va devaloriza o imagine pe care culmea, doresc să o pozitiveze în cel mai înalt grad!

Să ne protejăm mai ales de prozelitismul ascuțit al celor care vor să facă „la fel", fără discernământ, nici critică, sau care vor să fie încă și mai buni decât modelul pe care l-au ales.

Ei devin nemiloși cu anturajul lor, intoleranți cu apropiații lor, insuportabili cu ei înșiși.

Credința lor recentă se exprimă cu o pasiune fără concesie, angajamentul lor imediat se transformă într-o cruciadă indispensabilă, mărturia lor se aseamănă cu o plagă mai dureroasă decât rana pe care vor s-o vindece.

Acțiunea lor cea mai periculoasă rezidă în nevoia de a ajuta și a iubi cu orice preț (care ascunde adesea propria lor cerere)... pe toți acei care nu doresc întotdeauna acest lucru!

Să fim vigilenți cu acești noi Attila ai relației, nicio comunicare nu apare care să nu fie hrănită de moda ultimului sezon.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

O sută de ani de cadouri

Secolul XX a bulversat într-o măsură considerabilă viața planetei Pământ și delicatul său echilibru ecologic.

A destabilizat raporturile umane, cu descoperirea inconștientului, cu mondializarea pieților și a schimburilor. A modificat considerabil relațiile intime în cuplu, familia, cu liberalizarea moravurilor, cu distanțarea față de religie și de morală. El a modificat profund și a perturbat modurile de existență, cu o accelerare extraordinară a suporturilor tehnologice și științifice, cu acces la mijloace de locomoție din ce în ce mai perfecționate.

El a început cu incredibilele violențe ale Primului Război Mondial, s-a prelungit cu derivele celui de-al doilea. S-a terminat cu întoarcerea integrismului, trezirea intoleranțelor, violența oarbă a terorismului. Acesta continuă la începutul secolului XXI cu o autojustificare a torturii, extinderea și banalizarea genocidului, a abuzurilor economice, a nedreptăților, a agresiunilor ecologice care s-au succedat fără nicio reținere în ultima jumătate a secolului.

Dar acest secol ne-a făcut, de asemenea, multe cadouri. Ne-a eliberat de numeroase sarcini materiale, chiar dacă ne-a făcut mai dependenți de tehnică! Ne-a

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

oferit aventura spațiului, începerea explorării unui univers limitat. Ne-a dat mijloace mai accesibile de deplasare care permit nu numai circulația informațiilor în timp real, dar incită, de asemenea, la stabilirea relațiilor virtuale putând, apoi, să se aprofundeze prin intermediul întâlnirilor reale față în față.

El a trezit, la mulți, o conștiință planetară, care ne-a făcut mai lucizi în privința răului pe care putem să-l comitem sub masca binelui! Ne-a incitat să demistificăm ideologiile elitiste sau egalitariste, invitate la o mai mare prudență în fața credințelor imperialiste a anumitor religii.

El ne-a făcut să descoperim ambivalența creativității noastre, purtătoare, în același timp, de imense speranțe, de capcane și de violențe redutabile. El ne-a deschis o mai mare conștiință care să ne permită să întreținem, cu planeta Terra, relații mai echilibrate, mai conviviale.

Primii pași ai Omului pe Lună ne-au făcut să înțelegem că mica noastră planetă albastră, văzută din acest colț de univers care este al nostru, este unică, prețioasă și... de protejat.

Acest secol ne-a propus o abordare și o aprofundare a misterelor vieții, ca o mai mare cunoaștere a mecanismelor reproducerii. Ne-a sensibilizat la relații noi cu corpul nostru și mai clare în raport cu procesele unei vieți în bună sănătate.

Infinitul mic, cu explozia geneticii, a devenit un univers la fel de imens ca și cosmosul pe care-l brăzdăm în prezent. Acest microunivers cu posibilități infinite, asupra căruia intervenim cu succese uimitoare și aproape miraculoase, ne rezervă, în același timp, binefaceri și, poate surprize care riscă să se dovedească îngrijorătoare. Căci fiecare dintre aceste cadouri conține polul

său de umbră și ambiguități, partea sa de negativ și de destructurare posibilă.

Fiecare dintre acești pași înainte are partea sa de contradicții, de excese și de deviații posibile.

Astfel, omul rămâne, în același timp, un redutabil animal de pradă și un ucenic vrăjitor genial, dar... foarte infantil. Și totuși în el trebuie să sperăm atâta timp cât putem să sperăm, și el trebuie să ceară încrederea semenilor săi.

Când sunt într-o fază de luciditate pesimistă... îmi închipui că astăzi, și încă și mai mult mâine, riscăm manipulări, condiționări periculoase, subtile în jurul viselor noastre și a dorințelor noastre cele mai intime.

Când revin într-o fază de entuziasm și de optimism, văd o aspirație mai mare de găsit pentru fiecare dintre noi, mai multă putere asupra propriei noastre existențe, mai multă capacitate de a crea frumosul, de a defrișa lumea de aparențe, în vederea îndreptării spre mai multă justiție și mai multă toleranță.

Da, secolul trecut ne-a făcut cadouri minunate și ne revine datoria de a le transforma în binefaceri pentru secolele viitoare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Introducere — A te naște 9
Elan de viață 11
Cuvintele tinereții mele 14
Respectul de sine 17
Să acordăm mai multă importanță 20
Meteorologie intimă 23
Miros și parfum 26
Intuiția 29
A-ți asculta cântecul corpului 32
A nu confunda relaxarea cu indiferența 35
A reuși pentru sine 38
Când aveam șapte ani, m-am înecat 41
Îmi place sculptura 44
A rămâne gol în interiorul său 47
Toți acești necunoscuți care ne locuiesc 50
Avem numeroși sabotori interni 53
Distanța optimă 55
Nevoia de memorie 58
La cincizeci de ani mi-am regăsit tatăl 61
Când eram mai tânăr... 64

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Repunere în chestiune 67
Nu am văzut-o pe mama îmbătrânind 70
Femeile unei vieți 74
Douăzeci și unu de grame 77
Există întâlniri magice 80
Demnitatea și libertatea de a fi 83
A fi un om de inimă 86
Frustrările emoționale 89
La originea stimei de sine 92
Biberonul relațional 95
Nu ți-e rușine? 98
Bărbați singuri 101
Dar ce vor crede vecinii? 104
A spune sau a nu spune adevărul 106
A trăi în autoprivațiuni sau dificultatea de a primi 110
Mici povești la care merită să reflectezi 113
Ce se spune și ce se înțelege 116
Confuzia indusă de cuvinte 119
Pământul fertil al violențelor noastre 122
Violența cuvintelor 125
Reaua-credință a devenit o valoare sigură 127
Ambivalențe și contradicții 130
Trimiterea de mesaje ce resping 133
O ascultare activă 136
Sunt cuvinte care vindecă 139
Cred încă în forța dragostei 142
Cea mai gravă boală 145
Să-ți iubești suferința 148
A se concentra asupra prezentului când este posibil 151

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

A se îngriji și a se vindeca 153
Fugi după mine ca să te prind! 157
A armoniza sentimente și relații 160
A propune, a primi, a trăi relații mai vii 163
Dificultatea de a cere 166
Oferiți cuvinte copiilor dumneavoastră 169
Adevăratele cereri ale unui copil 172
Cererea cea mai importantă 175
Vorba copiilor 178
Cerere și lipsă de răspuns 181
Dorințe și realitate 184
Primele descoperiri, primele emoții 187
Dragostolog 190
Meditații labirintice pe căile dragostei 193
Arta delicată a lui nu în relația de dragoste 196
A-și îmblânzi sexul 199
Astfel ați îndrăznit... 202
Posibila înțelegere a suferinței psihice la copil 205
O bunică enervată 208
Să nu ne îngrijim negându-ne! 211
A planta un arbore 214
Hașișul nu e bun pentru mine! 217
Ar putea omul să devină un cancer
pentru planeta Terra? 220
O cultură a maltratării 223
A menține viața cu orice preț 225
Ce înseamnă dezvoltare personală? 228
De la cultura eului la angajamentul social 231
Bătălie cu mine însumi 235

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sunt un ostatic lambda 238
A muri demn... dacă e posibil 241
Aceasta se numea altădată curtoazie 244
O convivialitate vie: mama mea 246
Drumuri de găsit, de parcurs (fără să ne rătăcim) spre înțelepciune 249
Dorința mea cea mai fierbinte 252
S ă ne păzim de noii discipoli 255
O sută de ani de cadouri 257
Cuprins 261

Editor: GRIGORE ARSENE

Redactor: GEORGE MORĂREL

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel.: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacție: 0744 554 763
distribuție: (021)222 25 36
fax: (021)223 16 88
internet: www.curteaveche.ro
e-mail: redactie@curteaveche.ro

Tiparul executat la *Graficprint Industries*
www.graficprint.eu
e-mail: comenzi@graficprint.eu

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2009/17
22

Metode prin care ne putem reinventa

Problemele de comunicare sunt adesea cauza nefericirii și a singurătății noastre. Cum să-ți dezvolți intuiția? Cum să îndrăznești să îi spui „nu" persoanei iubite? Cum înveți să păstrezi o relație importantă? Cum să te respecți în fiecare zi? Autorul ne propune, bazându-se pe bogata sa experiență în domeniul relațiilor interumane și pe numeroase exemple din viața reală, metode prin care ne putem reinventa viața, nu în funcție de ceilalți, ci de noi înșine și de adevăratele noastre aspirații. Pentru fiecare situație și întrebare, el sugerează piste și experiențe noi ce ne vor ajuta să ne reconstruim propria viață, să fim mai fericiți, oferindu-ne o extraordinară lecție de viață și de încredere.

seria Salomé

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.
Să comunicăm mai bine pentru a fi mai buni...
Să fim mai buni pentru a trăi mai bine...
Să trăim mai bine nu doar pentru a supraviețui...
Pentru a obține bucuria vieții și respectul față de sine.

de același autor:

5 948486 009207

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY