

JACQUES SALOMÉ (n. 1935) este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licență în psihiatrie socială la École des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile” de la Roussillon-en-Provence și a predat vreme de cincisprezece ani la Université de Lille III.

Filiația sa teoretică se revendică din currentul psihologiei umaniste, inițiat de Carl Rogers. La începutul carierei în relațiile interumane s-a folosit de psihanaliză, mergând în direcția propusă de Milton Erickson, pentru care subconștiul este un rezervor de resurse, nu o componentă întunecată a psihicului. În primele sale cursuri de formare, Jacques Salomé a folosit tehnici corporale ca Rebirth, bioenergia sau mijloacele de expresie scenică precum psihodrama.

Acste numeroase experiențe l-au condus în timp la elaborarea unei metode personale: ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relatională Esențială), un sistem teoretic și practic, constând în concepte și instrumente proprii. A format până în prezent peste 60 000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consulanți. A ținut conferințe, cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Canada, Elveția, Insulele Réunion. A semnat de-a lungul timpului cronică permanente în reviste de referință din presa franceză și canadiană.

A scris 70 de cărți și este 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.

Dintre cărțile semnate de el, la Curtea Veche Publishing au mai apărut: *Mami, tati, mă auziți?*; *Un strop de eternitate*; *Ghid de supraviețuire în universul profesional*; *Cum să ne mărturisim iubirea*; *Întâlniri cu femei-fântână*; *Dacă m-ăș asculta, m-ăș înțelege; Ce-ar fi dacă ne-am inventat propria viață?*; *Curajul de a fi tu însuți*; *Singurătatea în doi nu e pentru noi*.

În februarie 2014 a suferit un sever accident vascular cerebral, care i-a afectat centrul vorbirii. În prezent, la vîrstă de 83 de ani, se reface și întâmpină cu deschidere această nouă provocare din viață sa cu ajutorul soției lui, Valeria, încredințat de faptul că bolile sunt limbaje simbolice care ne ajută să strigăm și să tăinuim deopotrivă insuportabilul din noi și că suferința scoate la lumină posibilitățile nebănuite ale ființei.

## Jacques Salomé

# Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun

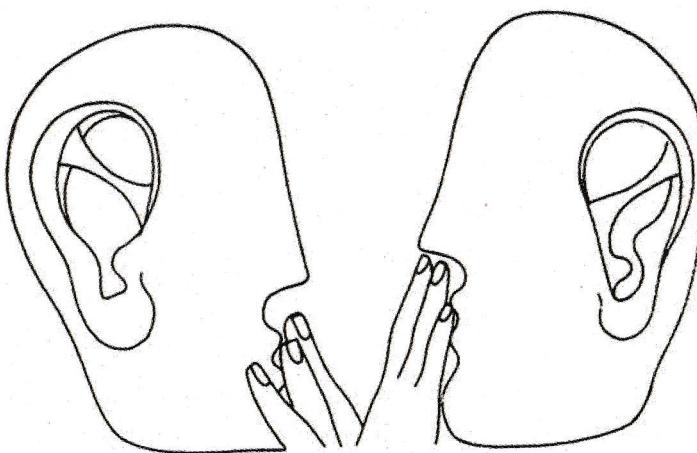
Ediția a V-a

Traducere din franceză de  
ANGELA CISMAŞ

## Cuprins

<i>Prezentare .....</i>	13
<i>Introducere .....</i>	19
<b>I. Întâlnirea .....</b>	21
Imaginile-ecran .....	23
Alegerea partenerului și conflictele ce decurg de aici .....	33
Câteva dintre neînțelegерile ce stau la baza formării unui cuplu .....	40
<b>II. Viața în cuplu .....</b>	49
Relația de parteneriat .....	55
A trăi viața de zi cu zi împreună .....	58
Comunicarea nonverbală .....	64
Comunicarea infraverbală .....	69
Căsătoria „potrivită” .....	73
<b>III. Cățiva dintre factorii ce facilitează deteriorarea     comunicării în cuplu .....</b>	83
Dialogul lăuntric .....	85
Sărăcia dialogului .....	89

Proiecția, injoncțiunea sentimentelor .....	91	<b>VII. O evoluție posibilă a dinamicii cuplului .....</b>	235	
Sentimentul de devalorizare .....	97		Evoluția dinamicii iubirii în cuplu .....	236
Confuzia dintre noi și eu + eu .....	101		Relația creatoare .....	241
Lipsa de ascultare sau dialogul imposibil .....	104		Posibile ameliorări ale comunicării .....	250
Diverse moduri de a întreba și formularea întrebării .....	111			
Deplasarea comunicării (întrebări și răspunsuri travestite) .....	122			
Decalajul așteptărilor, al sentimentelor .....	125			
Orbire, surzenie, selectivitate în dialog și ascultare .....	129			
Resentimentul .....	135			
Agresivitatea indirectă .....	141			
Mesajele „imposibile” .....	146	<b>VIII. Câteva speranțe de-a putea merge împreună mai departe .....</b>	255	
Însemnatatea prezenței trecutului .....	151	Dezvoltarea intimității .....	257	
Pseudocontractele .....	155	Dezvoltarea conștiinței .....	260	
<b>V. Jocurile .....</b>	165	Dezvoltarea spontaneității .....	262	
Jocurile de complementaritate .....	169	Crearea unui spațiu de negociere .....	264	
Jocurile de opozitie .....	173	Dezvoltarea unei relații ecologice .....	269	
Alte secvențe de jocuri .....	184	Renunțarea la atotputernicie .....	274	
Contabilitatea afectivă („registrele contabile ale familiei”) .....	193			
<b>VI. Comunicare și dinamică relatională .....</b>	201	<b>Postfață .....</b>	279	
Comunicare și dinamică relatională .....	203			
Beneficiile secundare ale „dezechilibrului” relational .....	210			
Împărțire, schimb și întrepătrundere a simptomelor relational .....	213			
Atribuirea inconștientă de roluri .....	216			
<b>VII. Cunoașterea celuilalt, schimbarea .....</b>	223			
Cunoașterea celuilalt sau de la cunoaștere la co-naștere .....	226			
Copiii, factori de schimbare .....	232			



*Suferința este limbajul privilegiat  
al unei răni care se redeschide.  
Nu înăbușîți niciodată o suferință  
ce-ncearcă să se exprime prin cuvinte.*

## 1

### Imaginiile-ecran

*Alegi spre ceva, găsești altceva...*

*Alegi spre cineva, te regăsești pe tine!*

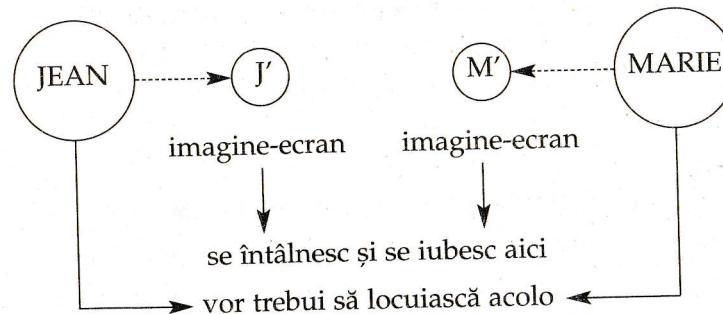
Orice relație de iubire și orice relație de cuplu, care uneori decurge din prima, începe printr-o neînțelegere. Întâlnirea marchează perioada tuturor speranțelor nebunești. Ea presupune iluzia că nevoia fundamentală a fiecăruiu de a se simți o ființă împlinită va fi astfel satisfăcută, este mirajul unei posibile reparații a suferinței de a te fi născut (a fi asemeni celuilalt și a fi totul pentru celălalt) și a rănilor din copilărie (a exista, a fi recunoscut, înțeles, auzit). Întâlnirea înseamnă posibilitatea de a transforma toate acestea într-o constantă a vieții noastre.

Literatura din toate timpurile arată că starea de îndrăgostire cu greu poate dura. La aceasta, un îndrăgosit convins răspunde: „Știu, dar nu cred.” Si mulți vor încerca să demonstreze că este posibil, întemeind un cuplu.

**Imaginile frumoase**

Jean o întâlnește pe Marie.

Ce știu unul despre altul? Adesea, tocmai ceea ce aşteaptă unul de la altul. Înainte de orice, întâlnirea lor așază față în față două inconștiente, două trecuturi și de multe ori două iluzii bazate pe necunoașterea unuia de către celălalt. Este întâlnirea a două elanuri, dar și a două temeri, întâlnirea unor Universuri de Posibilități.



Câte luni, câți ani le vor fi necesari pentru a demisifica (sau pentru a întreține, în ciuda dificultăților) imaginile-ecran ale unuia și ale celuilalt, a unuia în mintea celuilalt.

*„Ce să fac cu libertatea mea, dacă mă închide în rolul unei femei puternice — așa cum eu nu sunt.”*

De pildă, imaginea-ecran a lui Jean va fi alcătuită, între altele:

- de fațada lui Jean, adică de ceea ce vrea cu orice preț să arate din el;
- din proiecțiile celuilalt (Marie, în cazul de față).

Ea va fi întreținută prin ceea ce „crede” Jean că se așteaptă de la el (de pildă: blândețe, siguranță, certitudine, afirmare de sine). Prin urmare, în viața cuplului va apărea o lege afectivă constrângătoare: niciunul dintre ei nu se va putea exprima liber, nu va putea dezvălu-i cum se simte, ca să nu-l supere pe celălalt, să nu riste să piardă „atașamentul” celuilalt, să nu-l dezamăgească. Fiecare va avea grijă să „pară” ceea ce își închipuie că iubește și dorește celălalt în persoana lui.

Totul se va petrece ca și cum fiecare dintre ei ar fi nevoie să se ascundă sau să joace un rol pentru a continua să fie iubit.

Imaginile-ecran mai sunt alcătuite și din propriile noastre temeri și refuzuri, din necunoașterea de sine, din „înșelătoriile” cu privire la noi însine, provenite din scenarii trăite în trecut.

Pentru el, „a se simți iubit înseamnă a risca să-l facă pe celălalt să sufere”.

Și îi va spune ei: „Nu care cumva să mă iubești, să te atașezi de mine.” Și asta în timp ce totul din el trimite semnale contrare, pentru a o subjugă și mai mult.

Într-un alt scenariu, tema va fi: „a face dragoste înseamnă a-ți asuma riscul de a fi abandonată”. Această temă este legată de ceea ce spunea mama: „Bărbății nu vor decât asta, și de cum obțin ce-și doresc, te lasă baltă.” Deci: „Ceea ce m-a sedus la el e că n-a încercat să se culce numai de căuza mea, mă simt dorită și pentru altceva...” Și atunci el cum să-și manifeste dorința pentru ea?

Depășirea primelor decepții — celălalt nu e aşa cum ni l-am închipuit ori visat ori conceput — este o sarcină ingrată.

*„Prea adesea m-am simțit strâns cu ușa, încercând să-i fac pe plac celuilalt, să nu dau prilej la nicio critică, vai! Și cât de rău mă durea atunci când nu mă*

simțeam nici bun, nici apreciat, ce lovitură primea atotputernicia mea! Dar pe urmă am descoperit, încet, foarte încet, că pot iubi pe cineva chiar dacă are lipsuri, că până și lipsurile și slăbiciunile pot fi iubite..." „Nu sunt o femeie violentă, încerc să pun capăt, să spulber imaginea aceasta pe care alții mi-au construit-o. Dar dacă sunt blândă, mi-e teamă să nu fiu păcălită..."

„Mă zbat cu disperare în capcanele imaginilor preconcepute despre bărbați. Dar simt că nu voi putea să descopăr ce fel de bărbat sunt, sau aş putea fi, decât dacă voi întâlni femei care să fie cu adevărat femei."

Marie încearcă să se conformeze imaginii pe care Jean și-a făcut-o prima oară despre ea și din cauză că vrea să se placă pe ea însăși — negând sau ascunzând, de pildă, acele fațete ale ei pe care le resimte ca fiind meschine sau compromițătoare.

„Vreau să mă vezi așa cum aş vrea să fiu, nu așa cum sunt. Privindu-mă în oglinda deformantă a privirii tale, mă liniștesc, izbutind să mă însel pe mine însămi."

Au avut parte de clipe deosebite, nemaipomenit de bune la vremea întâlnirii. Și vor încerca (zadarnic) să le retrăiască toată viața lor. Unele cupluri așteaptă întruna să regăsească unul dintre momentele ce nu pot fi exprimate în cuvinte de pe timpul când își aruncau cele dintâi priviri."

Jocul „imaginilor frumoase” poate dura o viață întreagă, însă cu riscul ca fiecare dintre parteneri să se simtă frustrat în dorința sa de a fi autentic. Acest joc va împiedica totodată crearea unei intimități veritabile, ce

se bazează pe recunoașterea slăbiciunilor și pe aspirația de a fi compatibili a celor doi.

„Aveam atâtă nevoie de iubirea lui, încât i-am dăruit ce era mai prețios în mine... viața mea.”

Când cuvintele se eliberează pentru a deveni discurs...

### Ideologia îndrăgostirii și starea de iubire-născândă

Dincolo de jocul imaginilor frumoase, o altă neînțelegere provine din capcanele ideologiei îndrăgostirii, care s-a dezvoltat, s-a înrădăcinat și este întreținută în cultura noastră.

Starea de îndrăgostire, sub toate reprezentările ei, este percepță ca promisiune de a satisface un anumit număr de dorințe și de nevoi, resimțite ca esențiale sau îndreptățite.

Ca urmare a acestei percepții, se creează o mișcare dublă: așteptăm de la celălalt să recunoască, să admită că pretențiile noastre sunt îndreptățite și să le satisfacă în cea mai mare parte. La rândul nostru, ne simțim gata să fim buni pentru el. Toate acestea într-o perspectivă pozitivă, dorind să aducem satisfacție.

În întregul ei, schema aceasta ni se pare impusă de tradițiile culturale și nu corespunde întotdeauna dinamicii anumitor indivizi și anumitor cupluri.

Pentru mulți, într-adevăr, dificultatea nu constă în a găsi pe cineva care să satisfacă, să răspundă într-un mod pozitiv la așteptări, ci dimpotrivă, în a găsi pe cineva care să întrучipeze un aspect negativ. Mă voi simți

atras tocmai de acel ceva din el/ea despre care știu că mă va răni. Celălalt este iubit și ales pentru a elibera (a plasa în afara sinelui) o reprezentare defavorabilă despre sine. Astfel, cineva care percepă în sine, mai mult sau mai puțin confuz, o slăbiciune sau un aspect negativ, inaceptabil — se va simți ușurat să găsească o altă persoană la care această slăbiciune să fie și mai vizibilă. Și va putea, pe îndelete (cât va dura relația), să încerce să întrețină și să condamne în același timp acest aspect.

Prin această dinamică, unul va putea observa pe viu acel aspect din sine care i se pare intolerabil și care este întrupat acum de celălalt.

Întregul echilibru al acestui cuplu se va baza pe critica acestui comportament și pe eforturile depuse pentru a-l împiedica pe celălalt să se schimbe.

Dacă celălalt se schimbă, situația devine insuportabilă — proiecția<sup>1</sup> devine mai dificilă, iar partenerul va fi obligat să-și recunoască din nou propria insuficiență.

Acest tip de dinamică relațională este confirmat frecvent de interesul și de placerea, evidente, cu care multe persoane vorbesc despre o trăsătură jenantă sau inadmisibilă... a altcuiva.

În cazul anumitor despărțiri, se observă că tocmai cel care a dorit ruptura va fi dezechilibrat, va cădea în depresie, recurgând la acte desperate, deoarece plecarea celuilalt îl obligă să se întoarcă la propria imagine negativă... Sau poate că va lega numai de către o altă relație...

Vedem, aşadar, că alegerea persoanei pe care o iubim (alegere care deseori stă la baza formării cuplului) poate fi însoțită de cererea a:

<sup>1</sup> Proiecția este un termen foarte general în neurofiziologie și psihologie. În lucrarea de față, are cel mai adesea sensul de deformare sau folosire greșită a unui proces normal, care determină căutarea în lumea exterioară a cauzei unei neplăceri. (N. red.)

- unei părți din sine (ce am fost, ce am vrea să fim, ce nu avem...);
- negativului sinelui — tocmai acea parte din noi pe care o recuzăm. „Fii așa cum eu nu vreau să fiu, cel pe care astfel îl pot respinge, judeca, agresa sau compătimi.”

Căutarea acestor aspecte în celălalt este unul dintre elementele cele mai solide în anumite cupluri. Cuplurile care se despart rămân adesea „magnetice”, în vreme ce unele care nu se destramă sunt „magnetizate”.

### Credințe și mituri personale

O altă neînțelegere foarte frecventă în clipa constituirii unui cuplu — adică a hotărârii de a trăi împreună — constă în credința rareori exprimată și niciodată împlinită de a putea satisface dorințele regresive. Este o nevoie de contopire, de a-l avea pe celălalt la discrepanția noastră, pentru uzul nostru. Ca și cum ne-am dori să regăsim gustul foarte îndepărtat al paradisului pierdut al simbiozei initiale.

Să fim totul pentru celălalt, iar el să fie totul pentru noi și mai cu seamă să poată înțelege totul, să ne satisfacă totul, fără ca măcar să fim nevoiți și-o cere: „Dacă mă iubește cu adevărat trebuie să simtă ce anume îmi face placere.”

Îl știm, am avut și noi acest mare vis occidental despre căsătorie; marea speranță a cuplului este tocmai această stare paradiziacă ce ne dă dreptul (fără ca măcar să fie nevoie să cerem) și la îngrijirile materne necondiționate (garantate de iubirea celuilalt), și la afecțiunea întotdeauna disponibilă, și la iubirea gratuită, și la înțelegerea profundă, de nezdruncinat, și la sprijin, și la siguranță.

Pe scurt, în orice împrejurare, această stare ne dă dreptul la tot ceea ce ne-a lipsit în propria noastră familie, fie pentru că pur și simplu nu ni s-a dat, fie pentru că n-am putut sau n-am știut să primim.

E o stare menită să ne copleșească, să ne schimbe. Ne „revârsăm” asupra celuilalt, în el, laolaltă cu el (la fel și el uneori) cu toate aceste așteptări ale noastre. Mult visatul partener ce ne va împlini toate așteptările va fi cu atât mai dorit, căutat și temut cu cât mai mare a fost lipsa.

Astfel începe (și continuă) starea de dependență imaginară. Și lucrurile merg bine — deoarece și noi avem multe de dăruit pentru a ne demonstra iubirea sau pentru a o cere.

Dependența imaginară va fi combătută mai târziu de echipa de a ne pierde identitatea sau de descoperirea că am și pierdut-o în parte... sau în mare parte.

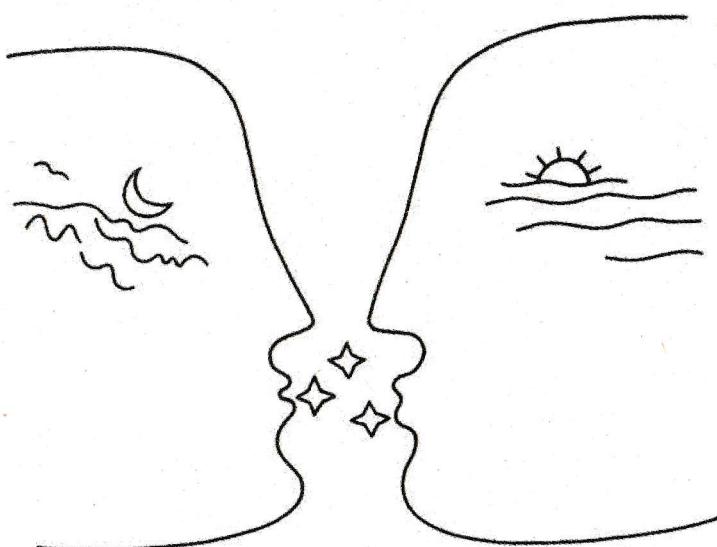
Ceea ce se dezvoltase prin apropiere, în intimitatea unui „noi” expus, oferit privirii prietenilor, familiei și în văzul lumii — devine ceva prea amenințător pentru identitatea fiecăruia. Unii dintre parteneri recurg atunci la alte forme de intimitate, ce substituie intimitatea cuplului: munca, sportul, activismul politic sau militantist, sau chiar la întoarcerea la o stare de dependență față de unul dintre părinți.

Dependența imaginară (dar cât se poate de reală) evoluează spre neîncredere.

Într-adevăr, cum să putem depinde de cineva și în același timp să ne luptăm cu el, pentru a ști cine pe cine domină?

Afirmația lui Jacques Lacan despre isterie e deseori aplicabilă acestei faze a dinamicii relationale a cuplului, care va constitui una dintre capcanele cele mai perverse, mai dureroase și mai dăunătoare.

*Calea iubirii nu e neapărat și calea fericirii. Ci mai cu seamă înseamnă asumarea iubirii și a riscurilor pe care aceasta le comportă, cum ar fi suferința izvorâtă din întristarea fantastică adusă de faptul că celălalt e diferit, deci purtător al unei lipse ce ne trimeite la propria noastră lipsă.*



*Da, simt nevoie ca privirea ta să poposească  
asupră-mi, dar mai simt și nevoie  
ca vorba ta să vină spre mine.*

## 2

### Alegerea partenerului și conflictele ce decurg de aici

*„Pentru a începe să înțeleg că perechea pe care de mai bine de 20 de ani doream ca Jean-François să o facă împreună cu mine nu era cea pe care eu însămi prețin-deam că o fac împreună cu el.”*

Marie Cardinal

Alegem să iubim pe cineva în funcție de un anumit număr de dorințe conștiente, dar în egală măsură de pulsiuni inconștiente: partenerul este ales și pentru a coopera la întărirea unor mecanisme de apărare și pentru a răspunde unor pulsiuni<sup>1</sup> reprime. Putem alege pe cine să iubim prin raportare la imaginile părintilor sau din nevoia narcisică de a vedea realizându-se în altul o parte din noi.

În cazul dragostei la prima vedere (al atracției spontane), totul se petrece ca și când fiecare ar deveni vital și indispensabil pentru celălalt. Judecata va veni ulterior, pentru a justifica alegerea.

<sup>1</sup> Pulsiunea este un proces dinamic ce constă dintr-o presiune (încărcătură energetică, factor de motricitate) ce face ca organismul să tindă către un scop. (N. red.)