

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SALOMÉ, JACQUES

De ce ne este atât de dificil să fim fericiți? / Jacques Salomé;
trad. din lb. franceză: Sorana Oțetea. – București: Herald, 2022
ISBN 978-973-111-947-2

I. Oțetea, Sorana (trad.)

159.9

JACQUES SALOMÉ



DE CE NE ESTE
ATÂT DE DIFICIL
SĂ FIM FERICIȚI?

Traducere din limba franceză:
Sorana Oțetea

Pourquoi est-il si difficile d'être heureux, Jacques Salomé

© Éditions Albin Michel, 2007

EDITURA  HERALD
București

Coordonator colecție:

Andreea Tincea

Redactor de specialitate:

Cati Călin, psiholog, formator de formatori în comunicare prin Metoda ESPERE® acreditat de Institutul ESPERE Internațional, consultant în cadrul Centrului de dezvoltare personală AmaneSer

Redactor:

Anca Bunea

Corector:

Iulia Nedea

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Copertă după un concept de ilustrație de:

Roxana Tomescu

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2022

Cuprins



| | |
|--|----|
| Prefață , de Valeria Bollud-Salomé | 11 |
| Fericirea! Ah, fericirea... | 15 |
| Să ne acordăm din când în când răgazul de a trăi deplin | 19 |
| O întâlnire cu fericirea | 23 |
| Să acceptăm imprevizibilul atunci când apare | 26 |
| În căutarea originilor noastre | 31 |
| Nașterile de pe parcursul unei vieți | 35 |
| Nașterea întru conflict | 38 |
| Nașterea întru prietenie | 39 |
| Nașterea întru iubire | 40 |
| Nașterea întru lectură și relație | 41 |
| Nașterea întru împărtășire | 42 |
| Nașterea întru cunoaștere | 43 |
| Nașterea întru iubire reciprocă, întru sexualitate | 44 |
| Nașterea întru creativitate | 45 |
| Nașterea întru paternitate | 46 |
| Nașterea întru cuvântul personal | 46 |

| | |
|---|----|
| Construirea sau regăsirea stimei de sine | 53 |
| Hrănirea propriei vieți | 59 |
| Micile bucurii | 65 |
| Șomajul conștiințelor și căutarea conștientizării | 69 |
| Responsabilizare și angajament | 73 |
| A fi responsabil nu înseamnă a fi vinovat | 75 |
| Cum să avansez către responsabilizare? | 76 |
| Să știi să comunici cu celălalt înseamnă să înveți să faci pace cu tine însuși | 77 |
| Respectul de sine devine sursă de implicare și de respect pentru tot ce este viu în lumea care ne înconjoară | 80 |
| Îmblânzirea tandreței | 81 |
| Să învățăm să primim pentru a putea oferi | 82 |
| La școala fericirii | 85 |
| Despre cultura eului | 91 |
| Să menținem viața vie, pe cât de vie posibil | 95 |

| | |
|---|-----|
| De la intimitatea personală la intimitatea împărtășită | 101 |
| Departee-aproape | 105 |
| Încrederea în sine | 109 |
| Aș schimba o doză zdravănă de încredere prost plasată cu un dram de simț al realității | 113 |
| Să avem încredere presupune să avem încredere în propria persoană | 119 |
| Căi ale vieții și alte cărări însuflețite pentru a păși în siguranță | 122 |
| Frici și dorințe | 126 |
| Să ne ascultăm emoțiile | 128 |
| Trecerea de la a înțelege la a asculta | 129 |
| A pune în comun | 130 |
| Asumarea riscului unor întrebări deschise | 131 |
| Ne putem asculta corpul cântând... | 133 |
| Starea de mai bine se poate învăța | 137 |
| Noi învățături pentru copiii noștri | 138 |



Reguli de igienă relațională
de integrat

139

Repererele de respectat

141

Reperere de cultivat în
grădina unui bine mai înalt

143

**Câteva idei despre
normalitatea obișnuită**

147

**Da, mai am
câteva certitudini**

153

Aspirația legitimă

159

Arta plăcerii de a fi

163

**Starea de bine, o permanentă
provocare**

167

**Pașaport pentru o
viață mai bună**

175

**Să visăm la un viitor
mult mai uman**

180

Înainte de toate,
să regăsim valorile

180

Promovarea Comunicării
relaționale în școală, ca materie
de sine stătătoare

181

Dobândirea capacității de a
mă defini, de a mă angaja

182

Să acceptăm să ne
acordăm prioritate

182



Să dezvoltăm bazele pentru o
ecologie relațională fondată pe
căutarea unei armonii între
așteptările noastre și
posibilitățile anturajului

182

Practicarea responsabilizării de
sine în toate acțiunile noastre

183

Dezvoltarea unei conștiințe
planetare, pentru a deveni
cetățean al lumii

183

**Să combați
nedreptatea!**

184

**Căutarea fericirii... o utopie
necesară și însuflețitoare**

191

Să învățăm să ne iubim

196

Să învățăm să ne fim mai
buni companioni nouă înșine

200

Confesiunea unui utopic

209

A fi sau a nu fi fericit?

213

**Oare fericirea s-ar putea
dizolva în înțelepciune?**

217



LBRIS

We know
books

Fericirea!
Ah, fericirea...



Și când ne gândim că există toți acești „nevoiași” ai fericirii cotidiene, care s-ar mulțumi să fie fericiți sau doar să supraviețuiască fără să se plângă zi de zi! Și-apoi toți acești falși nefericiți, care obțin plăcere din a se complăcea în disconfort și regret! Și încă atâția alții, ambițioșii, capitaliștii sau fanaticii bunăstării care ar vrea, pe lângă tot ce au și tot ceea ce vor avea... și fericirea cu normă întreagă!

Ce ironie, ce aparentă lipsă de judecată! Și totuși, fiecare pare sincer în credințele sale. Fiecare dintre noi are o idee despre fericire (despre ceea ce ar trebui să fie sau să nu fie) în străfundurile ființei lui, exprimată în mod deschis sau cultivată mai în secret. Căutarea fericirii, chiar dacă o cotim uneori pe cele mai improbabile căi, este cvasi-universală. Însă căutăm noi oare fericirea adevărată, cea care nu se afișează, care este primită sub forma unor bucurii simple, cu gesturi potrivite, cu o serenitate evidentă?

Există câțiva înțelepți care știu că fericirea este discretă, asemănătoare flăcării unei lumânări într-o orgie de neoane și că se cizelează în jurul frumuseții întrezărite și apoi pierdute a incertitudinii prezente și tenace, a mirărilor care se dezvăluie în momentele de pace sau care se înghesuie în uluirea de a fi viu. Fericirea în cotidian, este un cadou întrezărit în strălucirea cristalului său de lumină, în bunătatea soarelui, în căldura binevoitoare a unei zile lunguroase.

Fericirea generoasă, regăsită în pacea primită sau oferită, în contemplarea nesperată a unui peisaj, a unei opere de artă, în culorile redescoperite, în vibrațiile unei întâlniri cu cineva pe aceeași lungime de undă. Fericirea pur și simplu, efervescentă, arzătoare, inepuizabilă, ca o respirație amplă, într-un prezent orbitor. Nu fericirea de după nefericire, ci fericirea pe primul loc, înaintea oricărei manifestări în eternitatea unei clipe.

Fericirea de-a se trezi în fiecare dimineață, de a respira, de a deschide ochii, de a se trezi, de a exista, de a fi în picioare, de a împărți cu cineva o cafea cu lapte, de a începe o nouă zi. Și restul? Tot restul într-un cotidian ca un vârtej, care vine în plus. Să fim fericiți sau nefericiți? Crispați sau relaxați? Ocupați sau disponibili? Toate acestea sunt în plus. Vrem ca fericirea, cu multiplele sale fațete, cu surprizele sale, să fie aici, înăuntrul nostru, în prim-plan, la fel ca o evidență, uneori voalată, dar mereu prezentă, alături de durere, coabitând cu lipsa, traversând lumea imperfectă a aparențelor. Izvorul fericirii devenit râu, așteptat, cerut, capabil să alimenteze o întreagă existență.

Fericirea este mai ales o așteptare și uneori, în mod miraculos, ea devine o parte a realului. În așteptarea fericirii, nedreptatea nu face parte dintre vârtejurile sau violențele nemiloase ale vieții, ea se află mai curând în tot ceea ce ne împiedică pe fiecare dintre noi să ne racordăm la propria fericire de a trăi. Ea rezidă în incapacitatea de a te simți viu, prezent în aici și acum, în refuzul de a te dezvolta, din frica de a te pierde sau de a te găsi! Neînțelegerea care se poate transforma în nedreptate se găsește în persistența tuturor privațiunilor pe care noi înșine ni le administrăm din frica de a nu le displacea

celorlalți, de teama de ce va spune lumea, în judecățile de valoare, în credințele greșite care ne abat de la drum când vrem să îndrăznim să fim fericiți împotriva a tot, când ne temem să ne întâlnim cu fericirea, când ezităm s-o primim și să ne topim în ea.

Să ne amintim că fericirea mai înseamnă și luminița din întunericul ființei noastre. Mică lampă de veghe fidelă, răbdătoare și imuabilă. Răbdătoare, dar pe care e bine s-o readucem la viață fără încetare zi după zi, pe care e înțelept s-o ferim de vânturi, s-o protejăm de furtunile durerii sau de ploaia disperării. O mică lumină pe care fiecare este dator s-o apere de ostilitate, de gânduri negative, de otrava resentimentelor, de neglijența obișnuinței.

Fericirea este o permanentă victorie asupra letargiei, a descurajărilor sau a limitărilor.

Fericirea, o flăcăruie strălucind în plină zi, curajoasă, valoroasă, magică și misterioasă, în inima fiecăruia dintre noi.

O lumină încastrată în vălurile albastrii ale tandreței, în șoptele sale țesute din bunăvoință și acceptare.

Fericirea! Ah, fericirea...

Avem mici bucurii, în culori vii!



Să ne acordăm din când în
când răgazul de a trăi deplin



Una dintre cele mai frumoase călătorii posibile este aceea în care ne abandonăm eternității unei clipe, acordându-ne răgazul de a fi mai mult noi înșine.

Știm deja că timpul nu poate fi pus la păstrare, nu poate fi schimbat, nu poate fi nici extins și nici nu se poate pierde. Iar cei care cred că vor avea timp... mai târziu sau că vor găsi în sfârșit timp să își vorbească, să comunice mai bine, să ia în calcul serios ideea de a slăbi sau de a se lăsa de fumat, de a dedica mai mult timp cititului, să fie fericiți, riscă cel mai adesea să își rateze împlinirea dorinței, fără a o putea vreodată transforma în realitate. Cei care, fiind mai dinamici, încearcă să strângă la gură sacul timpului pentru a profita cât mai bine de el, făcând mii de lucruri în același timp, multiplicându-se și împrăștiindu-se, vor pierde contactul cu partea cea mai subtilă a realității, atingând doar lumea aparențelor.

Să nu uităm că timpul este legat de o memorie capricioasă, care uneori ne joacă feste. Închid ochii și, dintr-odată, era ieri, îmi țineam în brațe fetița nou-născută în timp ce plângea și lumea părea mai frumoasă. Devenisem tată pentru prima oară. Deschid ochii și azi iat-o în fața mea, o femeie desăvârșită, care tocmai a născut primul său copil. Totul a trecut prea repede. Atât de repede, încât am avut impresia că mi s-a furat o parte din viața copilului meu!

Ce s-a putut întâmpla, pentru ca timpul să mă trădeze astfel? Între aceste două momente, ieri și azi, nimic sau aproape nimic și totuși, o înșiruire nebunească de evenimente, de provocări și de trăiri, o mulțime de firmituri de viață și un gust amar în fundul gâtului și al ochilor. Însoțite și de o imensă nostalgie legată de sentimentul de a fi trecut pe lângă esențial, pe lângă copilăria fetei mele celei dintâi născute¹, pe lângă primele sale clipe de joacă, descoperiri, iubiri. Apare convingerea bruscă de a fi ratat ce era mai important în multe alte domenii, de a nu fi știut să primesc în mod just darurile imprevizibilului. De a fi ratat, de a nu fi văzut, de a nu fi simțit momentele de bucurie al căror ecou aş putea să-l port încă în mine... Însă la vremea respectivă, când eram un tânăr tată, nu știam cum să trăiesc în prezent.

Nu știam cum să fiu cu totul acolo unde eram, căci prea des eram sfâșiat între sechelele unui trecut apropiat sau mai îndepărtat ori eram proiectat în anticiparea unui viitor de inventat, a unui mâine pe care îl presimțeam îngrijorător sau, dimpotrivă, atât de nemaipomenit, încât îmi mobiliza toată energia și uitam să trăiesc clipa, acel prezent în care mă aflam. Le-am dat uneori apropiaților mei impresia de a nu mă fi implicat decât pe jumătate sau de a nu le fi propus decât o prezență incertă, de a fi fost cineva în așteptarea a ceea ce își dorea sau se ambiționa să trăiască.

A trăi în prezent mi se pare una dintre cele mai bune modalități de a utiliza această deschidere spre viața care

¹ Metoda ESPERE® creată de Jacques Salomé propune comunicarea în relația cu fiii și fiicele folosind ordinea nașterii: *intâiul născut, al doilea născut, mezinul etc.*, evitând formulări precum *cel mare și cel mic*. Acest din urmă tip de formulare este o comparație, unul dintre mesajele toxice la care suntem invitați să renunțăm pentru o comunicare relațională. (N. red. spec.)

țâșnește, în plenitudinea posibilităților sale. De atunci, și în special pornind de la lucrul cu sine, cu ajutorul meditației, cu ajutorul unei conștientizări mai vaste, am sentimentul de a putea fi un mai bun tovarăș pentru mine însumi¹ (și, prin aceasta, și pentru ceilalți). Mi se pare că sunt mai prezent în prezent. Și chiar dacă nu sunt întotdeauna un cadou pentru cei din preajma mea, această prezență mai centrată, mai densă pare să aibă mai multă greutate, mai mult sens, să radieze mai mult sau să aibă mai multă consistență decât acum câțiva ani.



¹ Relația fiecăruia cu sine este una dintre temele importante ale Metodei ESPERE®, care propune modalități practice de a deveni un mai bun companion pentru sine, având grijă de această relație aflată în centrul tuturor celorlalte, de relația cu sine. Să învăț să mă respect pe mine și pe ceilalți, să am grijă de ceea ce trăiesc și să aleg să nu mă las poluat de mesajele toxice sunt câteva dintre aceste modalități practice de a hrăni relația cu sine. (N. red. spec.)

Astăzi, mi se pare și că timpul are o anumită elasticitate, iar prin asta vreau să spun că, traversat și alimentat de efectele unei misterioase alchimii, în anumite momente ale zilei, el se poate lungi sau scurta, poate deveni mai consistent sau mai volatil, mai accelerat sau mai încetinit. Mi se pare că astfel de momente conțin o parte de eternitate care conferă orelor, și uneori unei zile întregi, o calitate a vieții mai vivace, mai colorată, mai plină de uimire. Momente de grație, clipe privilegiate în care timpul pare să-și acorde răgaz să se trăiască integral, să ne ia de mână și să ne ofere un spațiu de viață mai cuprinzător, mai binevoitor...

Nu am vorbit de timpul dedicat visării, poate cel mai prețios dintre toate, dacă uităm de realizarea unora dintre visurile noastre. Și de toate aceste momente mai tainice, mai vesele care navighează prin spațiul imens al unei vieți.

Doresc fiecăruia să poată intra astfel în diferitele „timpuri” ale vieții sale, în ritmul său, după măsura sa, cu posibilitățile sale.

O întâlnire cu fericirea

De-a lungul vieții, m-am întâlnit cu fericirea într-un mod imprevizibil și întotdeauna mult prea scurt pentru a o putea îmblânzi și păstra durabil în mine sau cu mine.

Și de fiecare dată când a apărut, am fost insuficient pregătit și poate că am primit-o în grabă, așa ca pe un oaspete la care speri, dar care sosește fără să anunțe.

Iar astăzi am senzația că am trecut adesea pe lângă ea fără s-o văd și fără s-o recunosc.

Nu mă voi hazarda să dau o definiție a fericirii, ci voi propune o imagine a ei, în încercarea de-a o reprezenta.

Oricât de surprinzător ar putea părea, fericirea se apropie de imaginea unei pădăii. Are rădăcinile adânc înfipte în inima humusului vieții. Practic, crește peste tot, are nevoie de atât de puțin ca să răsară, frunzele ei sunt bune de mâncat, având un gust ușor astringent, pentru a ne pregăti cerul gurii pentru alte plăceri, iar așa cum ați remarcat, floarea ei generoasă se împrăștie la orice adiere de vânt.

Am văzut cu toții această floare pe coperta dicționarelor *Larousse*. Ea se numește „achenă” în limbaj științific și „păr de inger” sau „ciuf” în limbaj popular.

Îmi vine în minte o altă imagine. Fericirea sperată, trăită, simțită este asemănătoare acordului perfect creat de două note care vor vibra, se vor îmbogăți și se vor împlini împreună, fără să știe că devin muzică de Mozart...

Întâlnirea dintre o notă intimă care iese din noi, născută dintr-o stare de bine, dintr-o bucurie profundă, dintr-o alinare, dintr-un abandon de sine, dintr-o plăcere deplină, care se va acorda uneori cu o altă notă, cu o rezonanță exterioară creată din semnale de acceptare, de pace, de absență a pericolului și a amenințării.

Căci fericirea nu poate fi egoistă, nu poate rămâne prizonieră, îngropată în noi înșine. Are nevoie să fie în armonie cu ceea ce o înconjoară, ca să poată astfel să fie împărtășită și să se dezvolte. Luminoasă ca strălucirea unei raze de soare pe care nu o oprește niciun nor.

Astăzi, mi se pare că maltratăm fericirea. Nu ne mai mulțumim s-o dorim, s-o căutăm, s-o primim. O urmărim, pentru c-o dorim cu orice preț. Vrem s-o consumăm zilnic, în fiecare moment, să facem din ea meniul zilei, când ea este, de fapt, meniu de duminică sau de zi de sărbătoare!

Aș putea evoca câteva momente de fericire din propria mea viață. Când aveam 6 ani, după ce dispăruse brutal timp de câteva zile din cauza unei spitalizări de urgență, mama mea s-a întors, iar în ziua aceea, în pragul ușii, am simțit cum inima îmi umple tot corpul. Timpul s-a oprit, pământul a rămas nemișcat, tăcerea a devenit mai radiantă. Fiecare lucru, fiecare obiect își reluau locul. Redeveneam viu, viața generoasă reîncepea să circule prin mine, să izvorască de peste tot. Plângeam de fericirea de a mă simți în continuare copilul acestei femei.

Când aveam 17 ani, cea pe care o doream (încă nu știam c-o iubeam!) mi-a spus: „Da”, „Da, te iubesc!” și am primit acest „Da” ca pe un cadou extraordinar, care pare să mi-ar fi alungat pentru totdeauna fricile, mi-ar fi astâmpărat toate îndoielile, mi-ar fi dat o încredere pe care n-o avusesem niciodată până atunci.

Când aveam 24 de ani, mi-am luat în brațe primul copil pentru prima oară în viață. Mi-am băgat nasul în părul lui, am simțit un miros de lapte, de alună, această dulceață infinită a mătășii capului lui, și am avut senzația că nu voi mai fi niciodată același. A fost ca și când aș fi făcut un pas imens în eternitate.

Și multe alte întâlniri cu fericirea, mai recent, cu primul copil al mezinei mele, când l-am legănat, fredonându-i o melodie, și când am simțit că toate aceste gesturi le-am purtat în mine ani de zile, fără să le pot oferi cuiva care să le poată primi ca acest bebeluș, apărut pe lume cu o zi înainte.

Nu este vorba despre a avea o atitudine angelică în fața fericirii, ci dimpotrivă, de a avea una suficient de lucidă și deschisă pentru a o accepta și a o savura fără reținere, fără vinovăție, fără a dori să o prinzi sau să o ții „doar pentru tine” pentru totdeauna. E ca și când am lua un pumn de nisip pe care am dori să-l păstrăm cu orice preț, strângând foarte tare mâna. Căci atunci nisipul se scurge printre degete și pierdem până și senzația de a-l fi atins, nereținând decât câteva fire care nici nu mai sunt nisip, ci doar urma neputinței noastre.

Fericirea nu este o stare permanentă, ci o vibrație subtilă care colorează, dinamizează, înfrumusețează o clipă și o amplifică departe, foarte departe, până la visurile cele mai nebunești.