

IBDIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
SALOMÉ, JACQUES

O viață plină de Viață. Câteva căi posibile de a trăi în prezent  
și de a redescoperi bucuria vieții / Jacques Salomé; trad. din  
lb. franceză: Anca-Claudia Bunea. – București: Herald, 2024  
ISBN 978-630-6550-46-3

I. Bunea, Anca-Claudia (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

[www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)

[office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

*La ferveur de vivre*, Jacques Salomé

© Éditions Albin Michel, 2012

JACQUES SALOMÉ



# O VIAȚĂ PLINĂ DE VIAȚĂ

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

Traducere din limba franceză:

Anca-Claudia Bunea



EDITURA HERALD  
București



# Cuprins

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



## COPILĂRIILE 47

Un copil	49
Un copil vine pe lume!	51
Un copil rămâne și trăiește multă vreme în noi!	55
Să ne ascultăm copiii înseamnă <i>să ne ascultăm copilăriile</i>	58
Sănătatea copiilor este strâns legată de plăcerile pe care le culeg din viața de zi cu zi	64
Ce ar fi dacă am înceta să ne <i>infantilizăm</i> copiii?	67
De ce se îmbufnează și se îchid în ei unii copii?	71
Nu este ușor să fii copilul preferat!	75
Copiii din zilele noastre	78
Necesitatea de a pune în cuvinte, nașterea unui limbaj	80
<b>ÎNTÂLNIREA CU SINE ȘI ASCULTAREA DE SINE</b>	<b>83</b>
A-ți fi loial ție însuși	85
A trăi în armonie cu tine însuși	88
Negativismul... costă!	91
Uneori ajung să disper...	95
Curajul de a fi tu	98

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



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

Compasiunea, acest  
sentiment dificil 200

Conviețuirea 202

Oare ne-am pierdut  
„antenele sociale”? 205

Să fim solidari 208

### TRAIUL ÎN DOI, ARMONIE SAU DEZACORD 211

A fi împreună 213

Femei și bărbați, haideți să  
îndrăznim să comunicăm! 216

Importanța legăturii, conexiunii 225

Hoții de timp 229

Despoții relaționali 232

Dincolo de iertare 235

Trăim în aceeași lume? 241

Există întâlniri magice 245

Visuri împărtășite 248

### CALE. EVOLUȚIE. SCHIMBARE 251

Nevoia de a spera,  
nevoia de a visa 253

Furoarea lumii față în față  
cu fervoarea de a fi 257

Câteva încercări de  
gestionat zi de zi 259



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

Angajamente și alegeri de viață 265

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

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

Unele vieți sunt extraordinare 283

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

### ASPIRAȚII. PROIECTE. UTOPII 289

Și se trezește brusc Viața vie 291  
Tentația febrilă a fericirii 294

Să fim deschiși  
ca să primim pacea 299

Cred că există lecții sacre 303

Printre picăturile de ploaie să  
întrezărim lumina dansând 305

De unde vin visele? 307

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

Care este visul vieții voastre? 313

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

Câteva căi posibile  
de a trăi în prezent

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ce m-a învățat viața



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

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

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

Una dintre cele mai frumoase lecții pe care mi le-a dezvăluit existența este că sunt capabil nu doar să dau viață (sunt tatăl a cinci copii), dar și să intensific viața, hrănind-o cu energie și cu mesaje pozitive, că este posibil să amplific viața din jurul meu oferind din tot ceea ce este posibil și ține de mine<sup>1</sup> și respectându-mi totuși limitele. Existența m-a învățat că o pot înfrumuseța dăruindu-i la rândul meu frumusețe, că o pot fie alina – căutând compania unor oameni care sunt în pace cu ei înșiși – fie stimula, înconjurându-mă de obiecte armonioase, dar, mai presus de toate, că o pot revitaliza, prin curajul de a

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

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

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

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

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

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

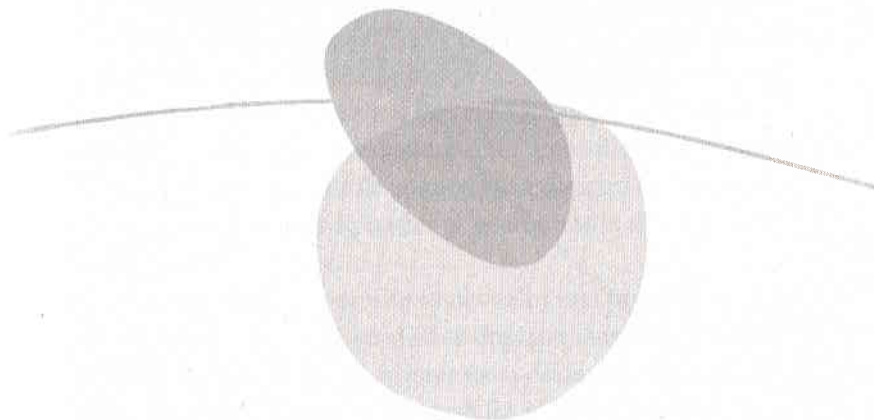
Viața m-a învățat că poate fi onorată și prin experiențe magice, precum întâlnirile romantice sau momentele de tandrețe. În dragostea împărtășită, când există sentimente de reciprocitate, viața atinge plenitudinea savorii ei, ca o explozie de arome, și se arată în toată desăvârșirea ei.

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

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

Și, vă spun cu toată inima, viața m-a ajutat să înțeleg că se pot crea relații mai vii și mai sănătoase, printr-un demers coerent, precum Metoda ESPERE<sup>®1</sup>, o abordare ce le permite tuturor să se conecteze cu ce este mai bun din ei, dar și cu tot ce este mai bun din celălalt.

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



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

Ființialitatea<sup>1</sup>,  
o calitate a vieții

Credeam că am inventat această sintagmă (fr. *vivance*, trad. aprox. ca „ființialitate” – n. red.) prin 1970, într-o poezie de dragoste în care încercam să comunic în scris faptul că iubirea mi se părea a fi fermentul unei ființialități capabile să amplifice existența, dar poate că sintagma fusese deja inventată dinainte. Oricum ar fi, am folosit des această sintagmă, deoarece mi s-a părut că exprimă și explică cel mai bine multe dintre ideile mele despre vibrațiile pe care le produce (sau nu) viața în interiorul nostru. Și asta se întâmplă cu prilejul anumitor evenimente, în momente fericite sau când trăim emoții intense.

Ființialitatea este o calitate, o stare de a fi care ne animă și ne dinamizează potențialul vital, potențial care se află în fiecare dintre noi. Acest mod de a trăi accesează o dimensiune vibratorie care poate da naștere unei alchimii de-a dreptul efervescente între gândurile noastre, resursele care ne stimulează creativitatea, forța imaginației și posibilitățile din realitatea noastră înconjurătoare.

Ființialitatea ne permite să devenim mai prezenți și, iată, încă multe alte beneficii: ne ajută să depășim momentele dificile, să combatem acea greață existențială, delăsarea sau acel cerc vicios al autovictimizării. În acest fel ni se validează și ni se hrănește nu doar încrederea în sine, dar și încrederea în ceilalți și în viitor.

<sup>1</sup> În original, fr. *vivance*, cuvânt care nu există în dicționarul limbii franceze, fiind un termen inventat de autor. O parafrază respectând sensul contextual al termenului ar fi „vitalitatea împlinitoare, deplină a vieții”, „conștiință vie” (prop. tr.), „a da viață vieții”, „a înviețui”, „a ființa”. (N. red.)

Da, încrederea în viitor îndeosebi, viitor pe care de ceva vreme îl percep ca pe ceva incert, atât de incert, încât este pur și simplu îndoielnic că i-ar putea primi frumos pe nepoții mei. Un viitor abrutizat de propriile noastre fapte, iată ce promitem noi astăzi Planetei și semenilor noștri. Agresiunile fătîșe și voalate ce se nasc din înșelăciune sunt alimentate de minciunile unor politicieni și se propagă la scară mondială prin acte de corupție comise de anumiți indivizi protejați de anonim. Acte inumane de violență declanșate de apariția crizelor financiare și economice, programate de orbirea (sau iscusința) celor care își permit să se joace cu banii, cu agoniseala majorității populației, care nu se tem că ar putea fi trași la răspundere.

Cred că în vremuri de criză este necesar să avem grijă să nu ne retragem în noi, să nu ne închidem în bula intereselor personale, să nu cădem pradă vreunei fixații paranoice cu privire la cei care ne guvernează, precum și la semenii noștri, chiar dacă zi de zi trăim cu dovada nocivității pe care ne-o aduc aceștia în multe sectoare de viață. Consider că este util să nu rămânem blocați în comportamente de autoprotecție, strict la nivel de supraviețuire, și să nu uităm de solidaritate, de implicarea în acțiune și de confruntare<sup>1</sup>. Cred că depinde doar de noi să rămânem martori ai Vieții.

Acesta este, poate, sensul nostru pe pământ: conservarea, dezvoltarea Vieții în toate formele sale, în ciuda numeroaselor amenințări la adresa ei. În afară de lucrul cu noi înșine, merit să ne menținem potențialul vital la un nivel cât mai ridicat, avem nevoie să ne susținem cauza, să ne unim forțele, să conlucrăm pentru a contrabalansa suferința, nedreptatea,

<sup>1</sup> Conform autorului, *confruntarea* nu presupune luptă sau dispută, ci are conotație pozitivă, anume de punere în comun, împărtășire, dialog. Confruntarea în relațiile umane este una dintre condițiile de bază ale unei comunicări sănătoase și productive, conform Metodei ESPERE®. *Înfruntarea*, în schimb, presupune luptă, conflict, comunicare nerelațională. (N. tr.)

perpetuarea sărăciei, foamei și analfabetismului în rândul milioanei de copii.

În ultimă instanță, este necesar să ne bazăm pe propria ființialitate pentru a veni în întâmpinarea celor care sunt mai pierduți, mai lipsiți de ea.

## Să dăm vieții mai multă Viață, iar și iar





Existența noastră (și, oh, de câte ori n-am repetat asta în ultimii ani!) nu este altceva decât o succesiune de nașteri, nașteri ce presupun întâlniri și despărțiri. Totul se desfășoară după modul în care ne trăim în esență viața: creând Viață în lăuntru și în jurul nostru, și aducându-ne astfel în lume pe noi înșine prin întâlniri de-a dreptul magice, stimulatoare și binefăcătoare, sau dimpotrivă, pierzându-ne energia în interacțiuni și schimburi sterile, care ne pun la încercare.

De asemenea, pe tot parcursul călătoriei noastre, trăim experiența despărțirilor necesare – fie ele impuse sau alese de bunăvoie –, care vor crea angoase, vor provoca suferință sau vor redeschide răni mai vechi. Suferim pierderi care ne zdruncină din temelii, mai ales când vine vorba despre cei dragi sau despre cei apropiați nouă. Suntem puși față în față cu rupturi care ne vor destabiliza și de cele mai multe ori ne vor împinge să reinventăm un nou mod de a ne trăi viața; vom fi nevoiți să ne implicăm într-un mod cu totul diferit, să renunțăm la relațiile care până la acel moment ni s-au părut indispensabile sau vitale.

Pendulăm constant între a rătăci și nevoia de a ne stabili, între îndoială și certitudine, între ezitare și primirea imprevizibilului cu brațele deschise, între pasivitate și creativitate, între delăsare și autodepășire.

Odată cu vârsta descoperim adesea că nu am fost întotdeauna credincioși propriei Vieți. Prin aceasta vreau să spun că ajungem să simțim, cu mai multă sau mai puțină claritate, că am fi putut să o respectăm oferindu-i mai multă atenție, mai multă grijă, arătându-i mai multă bunăvoință și poate chiar

mai multă iubire! Așa că niciodată nu este prea târziu, așa cum spunea bunica mea, nu să mai adăugăm ani vieții, ci să dăm mai multă Viață anilor care ne-au mai rămas de trăit. Și acest lucru este posibil dacă urmăm câteva sfaturi simple:

-  să descoperim că este posibil să ne iubim pe noi înșine, cu o dragoste binevoitoare, plină de toleranță și respect nu doar față de corpul nostru, ci și față de gândurile noastre, prin renunțarea la resentimente, ruminății sau orice fel de ranchiună, fără a ne hrăni cu „iluzia atotputerniciei infantile”, care ne face să credem că lumea întreagă și ceilalți sunt aici să ne îndeplinească nouă dorințele – o fantasmă distructivă și care naște frustrări;
-  să acceptăm să ne asumăm răspunderea pentru tot ceea ce ni se întâmplă, întrucât nu ne ajută cu nimic să ne concentrăm atenția asupra greutăților sau încercărilor prin care trecem sau, din contră, să ne descurajăm când ele se produc, ci mai degrabă să ne concentrăm asupra a ceea ce este de făcut când acestea se întâmplă;
-  să avem grijă să ne rămânem loiali, fideli nouă înșine, alegerilor noastre de viață, valorilor, angajamentelor sau credințelor noastre, dacă acestea sunt complet în acord cu cine suntem noi în acel moment;
-  să avem curajul să nu ținem niciodată în noi mesajele negative sau toxice pe care le primim uneori de la anturaj și să punem în practică metoda *restituției simbolice* a acelor mesaje pe care le primim și care nu ne fac deloc bine (voi reveni în carte asupra acestui subiect).

Cred că îndrumările de mai sus confirmă faptul că una dintre misiunile noastre pe pământ – și poate scopul suprem al întregii noastre existențe – este ca, la finalul călătoriei noastre aici, să fi dat mai multă viață Vieții.