

JACQUES SALOMÉ

Singurătatea în doi nu e pentru noi

Cum să trăim împreună
și să ne păstrăm individualitatea

Ediția a II-a revizuită

Traducere de
ELENA NECULCEA

*Curtea
veche*

BUCUREȘTI, 2007

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
1. Trecerea de la întâlnire la relație	15
1.1. Atracțiile	20
1.2. Sentimentele	22
1.3. Temerile	31
1.4. Alegerile inconștiente și repetițiile care conferă întâlnirii dintre doi oameni o anume structură	32
2. Construirea și conviețuirea într-o relație	37
2.1. De la contopire la diferențiere	44
2.2. De la diferențiere la confruntare	56
2.3. Responsabilizare și angajament	60
3. Forțe de coeziune și forțe de destrămare într-un cuplu	79
3.1. Forțele de coeziune	80
3.2. Forțele de destrămare sau de disociere	97
3.3. Echilibrul forțelor de expansiune sau de repliere	117
3.4. Dezvăluire și actualizare sau orbire și închidere în sisteme implicite, dar tenace și durabile	119
3.5. Banii în cuplu și în familie	132

Respect pentru oameni și cărți

4. Viața în cuplu înseamnă să accepți să crezi și să dezvolți o dublă intimitate	143
4.1. Viața într-o intimitate comună	147
4.2. Intimitatea și acceptarea sentimentelor	163
4.3. Intimitatea personală și respectul de sine	164
4.4. Un sfârșit de relație optimist	169
4.5. Principii <i>minimale</i> de comunicare activă	177
Concluzie deschisă	183

Trecerea de la întâlnire la relație

Cred că fiecare dintre noi este locuit de acea aspirație profundă, neobosită, aproape permanentă și fără îndoială indestructibilă către o stare de unitate, de împlinire originală. Este dorința de a încerca să găsești, să îți apropii și să te unești cu un dublu al tău sau de a regăsi acea parte care îți lipsește și din care păstrezi — toți, fără excepție, o păstrăm — o urmă nostalgică în străfundul ființei.

Există în fiecare un spațiu privilegiat, un loc special, păstrat pentru ființa mult așteptată, dorită, visată, care va ști să ne înțeleagă, să ne iubească necondiționat și poate chiar să ne poarte de grijă. Există la cei mai mulți dintre noi nevoia vitală de a ne uni cu un partener care să știe să ne primească dragostea, atenția noastră și prezența apropiată. Un partener care să fie receptaculul dorinței noastre de a iubi și de a fi iubiți.

Această căutare, în funcție de istoria sau dinamica personală a fiecăruia, va fi preponderent activă sau preponderent pasivă.

Îl căutăm în mod *activ* pe celălalt atunci când căutarea noastră este însoțită în special de metode și stra-

Respect pentru oameni și cărți

tegii care țin de seducție. Atunci când aceasta este marcată de recurgerea la atitudini, la comportamente și la investiții orientate către celălalt. Acest gen de căutare este mobilizator, inventiv și dă naștere unei întregi regii, cu scenarii care în mod aproape exclusiv pornesc de la ideea de a face ceva pentru celălalt sau chiar de a face ceva în locul lui.

Deși, la prima vedere, atenția care decurge din această formă de căutare pare plină de generozitate și devotament, de foarte multe ori ea este constrângătoare și urmărește să transforme relația într-o formă de a pune stăpânire asupra celuilalt.

Frazele-cheie după care putem recunoaște această dinamică relațională sunt de tipul:

„Poți conta pe mine.”

„Să nu faci nimic fără mine.”

„Voi face totul pentru tine.”

„Nu te voi părăsi niciodată...”

Îl căutăm în mod *pasiv* pe celălalt atunci când căutarea noastră constă cu precădere într-o atitudine de expectativă, în speranțe, adică cereri implicite. Forma clinică cea mai importantă a acestui fel de a fi este bine cunoscutul sindrom al „Frumoasei din pădurea adormită”.

Acesta poate apărea atât la bărbați, cât și la femei, adică la toate acele persoane inocente, care cultivă în visurile lor speranța magică și secretă că într-o zi vor fi treziți și copleșiți cu fericire de Făt-Frumos sau de Ileana-Cosânzeana.

Fiecare dintre acești oameni se așteaptă de la partener să răspundă nevoilor și dorințelor sale, să fie în același timp capabil să-i satisfacă lipsurile, să-i vindece rănilor, să-i repare eșecurile și chiar să-i umple golurile din trecut.

Respect pentru oameni și cărți

Frazele-cheie care marchează această dinamică sunt de tipul:

„Contez pe tine.”

„Am nevoie de tine.”

„Nu pot trăi fără tine.”

„Fără tine nu aş însemna nimic...”

Un cuplu este în același timp o rețea complexă de tatonări, de confruntări, înfiripate în jurul așteptărilor-datorii, a darurilor-creanțe, a misiunilor, a obligațiilor și a privațiunilor. Există, bineînțeles, și posibilitatea de a fi fericit, de a te simți împlinit pe câteva dintre canalele acelei rețele. Rămânându-ți totodată speranța tăcută că celălalt... va prelua semnalele primite și le va amplifica.

Această aspirație și această căutare conștientă sau inconștientă a unei unități ne domină speranțele, ne umple de dinamism și stimulează elanuri neașteptate către un dublu al nostru, în direcția unei ființe complementare, indiferent dacă această complementaritate este împlinită prin asemănare (celălalt poziționându-se simetric) sau prin diferențiere (celălalt poziționându-se asimetric).

Ele dau naștere la numeroase încercări de a găsi nu numai sufletul-pereche, ci și alesul, bărbatul sau femeia vieții noastre, „El și numai el”, „Ea, dintre toate celelalte”, „Eram convinsă că era făcut pentru mine, știam că numai el este alesul și nimeni altul!”

Această mitologie — care ne face să sperăm și să căutăm bărbatul sau femeia vieții noastre — este adesea strâns legată de certitudinea că suntem capabili să oferim și să primim în sufletul și în viața noastră iubiri inal-

terabile, inoxidabile, iubiri capabile să supraviețuiască promisiunilor, scuzelor, iertărilor, iubiri care să reziste în fața iluziilor, a uzurii timpului, a deformărilor impuse de cotidian și a rănilor inerente vieții. Și adesea plătim un preț mult prea mare pentru această credință, în dauna respectului față de latura esențială a ființei noastre.

Acea credință aproape universală, întemeiată pe existența unei Iubiri Unice, veșnice și fără cusur, înțeleasă și primită drept gaj pentru o fericire durabilă, ne face mult prea adesea să uităm tocmai faptul că o relație firească și sănătoasă trebuie întreținută, hrănită, respectată. Că ea trebuie cu precădere să fie protejată de poluarea excesivă, ferită de inevitabilele alterări impuse de intimitatea care apare într-o conviețuire cu normă întreagă.

Când întâlnirea devine participare și dezvoltare a fiecăruia

*În confruntarea directă cu fiecare zi
se ivesc momente prețioase.*

*Precum acel moment primit, amplificat,
inventat special pentru noi doi
la căderea acestei seri.*

*Și vreau să-i păstrez cu grijă urma
mult dincolo de amintire.*

*Îți mai amintești a cui a fost propunerea,
a cui a fost invitația?*

*Și prezența cărui moment — din trecut
sau care încă nu a sosit —
o sărbătorim acum?*

*Mai trăiește oare în tine amintirea
acelei dorințe*

*de a ne regăsi în acest loc,
din care să luăm ce e mai bun
și a cărei intensitate să ne ametească?*

Respectându-mă, am armonizat cu dorința
de hrană vitală,
apoi cu plăcerea schimbului de priviri,
cu abandonarea cuvintelor dăruite
și cu primirea fragilei apropieri.
Ne-am împărtășit din secretul cuvintelor
și am recreat în aceste locuri
o parte dintre elanurile noastre...

Și iată, poate că vom reveni,
sigur vom reveni,
să mai lăsăm încă puțin din fiecare
într-un ipotetic noi.

*Pentru a avea o căsnicie fericită, nu este suficient să
te căsătorești cu bărbatul iubit sau cu femeia iubită,
mai trebuie să și iubești bărbatul sau femeia cu care
te-ai căsătorit!*

Veche zicală populară

Care sunt forțele și mizele sub semnul cărora are loc
întâlnirea amoroasă?

Pentru toată lumea, acestea au origini diverse, pu-
tând fi mai recente sau mai îndepărtate.

Eu le-am reunit în patru mari categorii:

- atracțiile
- sentimentele
- temerile
- alegerile inconștiente.

*Fericirea și tristețea se împletesc.
Sunt strâns legate una de cealaltă,
indisociabil împletite,
aș putea spune chiar armonizate.
Și totuși, fericirea și tristețea nu se amestecă. Ele
rămân sentimente autonome, cu rădăcini și fructe
specifice.
Dacă pot îndrăzni să fiu fericit sau trist alături de
acel om pe care-l iubesc, fără să simt că aceste senti-
mente îmi sunt furate, înseamnă că mă aflu lângă
cineva care mă iubește.*

1.1. Atracțiile

O atracție poate fi fizică, emoțională sau spirituală. Poate fi de asemenea și circumstanțială, legată de o stare anume, de o sensibilitate sau de o receptivitate specială.

Se poate să fim atrași nu numai de frumusețea sau de farmecul cuiva, ci și de fragilitatea, nefericirea sau chiar de brutalitatea sa.

Putem fi emoționați sau incitați de sclipirea unei întâmplări, a unei deschideri, a unei disponibilități sau de lipsa de condiționare percepută la celălalt.

Sau putem fi neliniștiți, mobilizați, stimulați de un refuz, de o respingere, de o lipsă de interes manifestată față de noi sau față de o latură a noastră.

Putem fi sensibili în fața vulnerabilității sau a slăbiciunii unei persoane, care vor trezi în noi sentimente de compasiune, de devotament sau sentimente mai complexe, grupate în jurul nevoii de a reface, de a ajuta, de a susține, de a-ți asuma responsabilitatea sau de a salva.

Prin urmare, în astfel de condiții iau naștere sugestii relaționale imaginare, care uneori se vor autoalimenta ani și ani de-a rândul.