

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 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 ce se predă 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. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltând concepte și instrumente proprii. Astfel ia naștere 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, Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege, Mami, tati, mă auziți?, Singurătatea în doi nu e pentru noi*, apărute la Editura Curtea Veche).

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

Curajul de a fi tu însuși

Arta de a comunica conștient

Ediția a III-a

Traducere din franceză de

ELENA NECULCEA

CONCLUZII

UPRINS

<i>Prefață de Yvan Amar</i>	5
Introducere	13
1. Nașterile din viața mea	17
2. Zone de umbră sau zone de confuzie din personalitatea noastră	31
3. Violențe, răni și suferințe	43
4. Repetițiile din viața noastră: fidelități, misiuni reparatorii, injoncțiuni	53
5. De la fidelitatea față de celălalt la fidelitatea față de sine	62
6. Doliurile succesive din viața noastră	73
7. Sentimente și trăiri	93
8. Efemerul emoțiilor	103
9. Simbolicul: de la ruptură la reabilitare	108
10. Despre sincronicitate sau când hazardul nu se poate refugia în hazardul hazardurilor	118

11. Cuvânt și exprimare	129
12. Eroismul în cotidian	133
13. Riscurile și obstacolele în calea schimbării	145
14. Metoda ESPERE: cadru de referință pentru o posibilă schimbare concretă	155
15. Carta unei bune coexistențe cu sine sau cum să fii un mai bun partener pentru tine însuți	162
16. Darurile vieții	165
17. Scânteia de divinitate care se ascunde în fiecare dintre noi	171
Concluzii	187

CURTEA VECHIE PUBLISHING
 str. Aurel Vlaicu nr. 35
 București 020041
 telefon: 0744 55 17 63
 fax: 0744 55 97 21
 e-mail: contact@curteavechie.ro
 website: www.curteavechie.ro

*În străfundurile materiei, am știut să vedem
energie.*

*În străfundurile energiei, am știut să vedem
informația.*

*În străfundurile informației, oare vom mai ști
să vedem conștiința?*

*Vom ști să vedem că informația însăși
depinde de conștientizarea ei,
adică de sensul pe care i-l atribuim?*

XAVIER EMMANUELLI

Nașterile din viața mea

Dacă mă gândesc la tot ce știu despre mine, de când îmi aduc aminte, am sentimentul că viața mea nu a fost decât o succesiune de nașteri, o suită de etape marcate fiecare cu o nouă bornă albă a unei importante treziri de conștiință, fundamentală pentru dezvoltarea mea. Astfel, viața mea pare un parcurs străbătut de nașteri, apariții și venituri pe lume care au contribuit la facerea omului care am devenit astăzi.

Despre câteva dintre aceste nașteri, vă voi vorbi acum, pentru că fiecare dintre ele este în același timp pilon de susținere, impuls și chemare către o viață mai plină.

Copilul care am fost, omul care am devenit și cel care devin, schimbându-mă în fiecare zi câte puțin, toate sunt rezultatul acestor nașteri.

Și dacă astăzi sunt atât de pasionat de relațiile interumane, dacă viziunea mea asupra comunicării, deși puțin utopică, este mereu de actualitate, intactă și la fel de necesară, dacă sunt atât de hotărât să induc fiecăruia dorința de a învăța comunicarea în relațiile interpersonale — de exemplu să devină un obiect de studiu în școli, la fel ca matematica, istoria, geografia sau franceza — tot acest entuziasm provine din întâlnirile,

uimirile și descoperirile care s-au ivit pe parcursul vieții mele, la orice vârstă.

Și simt că pot să mă mai nasc de multe ori de aici înainte pentru alte experiențe de viață. Toate aceste nașteri se vor sprijini pe câteva borne, repere ferme pe care mi le-am format întorcându-mă mereu la înțelepciunea legendară a bunicii mele și injoncțiunea asertivă: „Dacă nu ai bătrâni, trebuie să ți-i cumperi!”

Simt că în mine sunt înscrise profund câteva reguli de viață cărora mă străduiesc să le fiu fidel și pe care mă angajez să le respect cu prioritate, oricare ar fi urgențele sau constrângerile care apasă asupra mea. Printre acestea se numără:

- admirația și uimirea fără limite în fața copiilor și a eforturilor lor de a deveni ființe autonome, adulte, creatoare;
- respectul profund pentru femei, pentru misterul și generozitatea lor;
- preocuparea permanentă de a-mi asuma responsabilitatea pentru ce mi se întâmplă;
- convingerea devenită de nestrămutat că, asemeni oricărei ființe umane, sunt purtătorul unui dar fabulos, cel al vieții care mi-a fost lăsată în grijă încă de la conceperea mea. Un dar imaterial, dar foarte real și tangibil, alcătuit dintr-o sumă, dintr-o masă de energie și de iubire universală care mi-a fost încredințată și față de care am datoria, asemeni oricărui alt bărbat sau femeie, să o dezvolt într-o formă unică, cu toată libertatea posibilă.

Într-adevăr, țin de responsabilitatea mea:

- fie să consum pur și simplu, să risipesc această iubire și această energie;
- fie să le amplific și să le dezvolt.

Urmând una dintre aceste două căi pentru care voi fi optat, în funcție de orientarea pe care am dat-o principalelor preocupări din viața mea, în momentul mării treceri către celălalt tărâm, sau către o altă stare, altfel spus, la sfârșitul ciclului meu de viață, voi reda materiei universale, zestrei comune, diminuată sau îmbogățită, această rezervă de energie și iubire care mi-a fost inițial lăsată în grijă.

Asumarea responsabilității de a mă implica și de a acționa a fost consecința faptului că am devenit conștient că viața mea a fost o succesiune de nașteri. Și acestea au fost atât de numeroase, surprinzătoare, imprevizibile și variate, încât de fiecare dată mi-au stârnit uimirea și entuziasmul, dincolo de disperarea, dezechilibrul și îndoiala pe care mi le-au provocat.

Nașterea întru gelozie

Una dintre primele nașteri din viața mea de care îmi amintesc a fost cea întru confuzie, gelozie și haos, în momentul venirii pe lume a fratelui meu. Aveam patru ani și deodată reperele mele obișnuite s-au spulberat. Prezența mamei nu mai era aceeași, mirosurile, zgomotele și ritmul casei se schimbaseră. Brusc, am căpătat sentimentul că nu mai aveam nici o importanță, că nimeni nu mă putea iubi, cu atât mai puțin mama mea, pentru că ea nu mai avea ochi decât pentru el, acest intrus care tocmai îmi invadase universul.

Astăzi știu — nu doar la nivel rațional, ci la nivelul emoțional de acum — că eram iubit, că mi se acorda

toată atenția necesară; dar pentru sensibilitatea mea de copil de patru sau cinci ani, această experiență a fost teribilă și terifiantă, o adevărată revoluție.

Două fotografii păstrate cu sfințenie în albumul de familie stau mărturie pentru această perioadă. Într-una dintre ele apare un băiețel blond, zâmbitor, adorabil, îmbrăcat în costum de marinar. „Să-l mănânci, nu alta, de scump ce e”, aud și acum cuvintele pe care le rosteau deasupra capului meu. În cealaltă apare un copil cu capul ras, cu aerul unui ocnaș sau al unui cerșetor gătit cu un palton vechi, cu pumnii strânși în buzunare, cu privirea dură și zâmbind forțat. Între aceste două momente... se născuse fratele meu.

Nașterea întru prietenie

Pe la șapte ani, aveam un vecin, Marcel, care a devenit prietenul meu „de viață și de moarte”, cum ne declarăm la acea vârstă. Alături de el, am descoperit ce înseamnă să ai încredere, să îți respecti cuvântul dat, să fii solidar într-o prietenie, să simți siguranța pe care ți-o dă acceptarea necondiționată. Eram iubit și acceptat așa cum eram, și nu așa cum voiau alții să fiu. Eram nedespărțiți, ceea ce înseamnă că respiram aceleași emoții și ne minunam de aceleași descoperiri. Eu sau el, era totuna. Înfruntam viața invincibili, indestructibili și încrezători.

Locuiam într-un cartier muncitoresc unde izbucneau adesea certuri între copii: rivalități pentru teritorii, pentru supremație, pentru modele. Lupta se dădea mai mult în imaginația noastră decât în realitate, dar uneori se lăsa cu violență.

Mi-am pierdut un dinte în timpul unei astfel de încăierări cu praștia... iar corpul meu poartă numeroase

urme ale cicatricelor din acea perioadă. Dar aveam certitudinea absolută că, orice s-ar întâmpla, puteam conta pe Marcel, mă puteam baza pe el pentru a înfrunta orice peripeție din viața mea de copil.

Nașterea întru îndrăgostire

Aveam tot șapte ani. Pe ea o chema Michèle și locuia foarte aproape de noi. Dimineața, când o vedeam traversând strada pentru a merge la școală, o urmăream și apoi făceam un ocol destul de mare pentru a nu fi nevoit să trec prin fața școlii de fete. Din pudoare, jenă sau un sentiment prea acut al diferenței.

Câte emoții și câtă tulburare când drumurile noastre se intersectau! Dintr-odată timpul se dilata, aerul devenea mai viu, mai pur, parcă toate forțele naturii se trezeau, ca pentru a face să explodeze corpul meu devenit brusc prea strâmt. Universul celebra trăirile și iluziile mele. Savoarea clipei, vibrațiile inexprimabilului, paleta de culori a fiecărui moment... toate se împleteau pentru a însufleți iubirea care se năștea în mine.

La biserica la care mergeam amândoi, momentul cel mai special era așezarea la masa de comuniune. Era înaintea introducerii învățământului mixt, pe vremea când atât școala, cât și Biserica erau intens preocupate să nu perturbe bunele moravuri, drept care, pentru a nu lăsa copiii pradă ispitei, aveau grijă să separe fetele de băieți. Când ești crescut într-un astfel de mediu, reveriile și întâlnirile cu sexul opus capătă atracția fructului oprit. Întotdeauna făceam în așa fel încât să mă așez exact pe locul simetric cu al ei și vai de mitocanul care ar fi ridicat pretenții sau care ar fi îndrăznit să mi-l ocupe: eram gata să fac un scandal monstruos.

De atunci, nu am mai regăsit niciodată acea forță, acea intensitate a sentimentelor, a emoțiilor care m-au încercat în acea perioadă. Extraordinarul acestei trăiri va fi mereu înscris în corpul meu. Din ea s-au hrănit multe dintre emoțiile mele de mai târziu.

Nașterea întru lectură și relaționare

La nouă ani, m-am îmbolnăvit de tuberculoză osoasă și am plecat la un sanatoriu în Pirinei, la 1 800 de metri altitudine. Am stat ținut la pat vreme de patru ani, în gips de la picioare până la piept, iar singura mea priveliște era un munte imobil numit Cambre d'Aze („fundul de măgar”) și un cer imens, atât de luminos încât îți lua ochii.

Acolo am descoperit lectura. Părinții mei erau de o condiție extrem de modestă, nici unul dintre ei nu avea studii; doar câteva cunoștințe elementare de ortografie, aritmetică și foarte mult bun-simț, cam asta era zestrea lor. Totuși, în mod bizar, în ei sălășluia sentimentul de pioșenie și adevăr absolut în fața cuvântului scris. „Dacă este scris, înseamnă că este adevărat” era concluzia respectuoasă a mamei, printr-o formulare în care considerațiile morale și civice, amprente ale sentimentului datoriei și supunerii, țineau loc de organizare metodică a cauzelor și efectelor și trecea înaintea gândirii logice, sufocând orice urmă de spirit critic.

La sanatoriu, unde nu mă deplasam decât pe un pat rulant, am descoperit libertatea fabuloasă pe care ți-o oferă lectura despre călătorii imaginare, posibilitatea de a te identifica cu eroii, de a crea lumi, de a imagina situații până la cele mai mici detalii sau de a făuri destine. Ce perioadă minunată! Cei din jurul meu sunt adesea uimiți când mă aud invocând fericirea acestei

părți din viața mea în care, deși imobilizat, mă bucuram totuși de o libertate fantastică, cea de a visa.

Nașterea întru comunicarea relațională

În planul comunicării relaționale, am fost multă vreme un sălbatic. Când îmi rememorez adolescența, tot ce păstrez este o lungă serie de umilințe, nedreptăți, neacceptări, o succesiune de neînțelegeri și de manifestări negative. Eram un adevărat infirm în a relaționa, un handicapat al cuvintelor, o victimă a neîmpărtășirii.

Am descoperit mai târziu, în viața de adult, puterea cuvintelor și a ideilor, bogăția schimbului de idei prin discuții interminabile despre iubire, moarte, viață, femeie, călătorii. Viața mi s-a deschis. Totul putea fi supus confruntării, putea fi pus sub semnul întrebării și îmi deschidea noi drumuri spre un plus de coerență, dezvoltându-mi în același timp capacitatea de a mă implica și de a-mi dobândi o autonomie reală. Toate aceste procese se materializau printr-o ancorare mai profundă, printr-o personalitate mai fermă.

Nașterea întru știință

Mă refer la nașterea întru știința de a trăi la un nivel mai bine conturat. Această naștere a venit odată cu începerea unei terapii analitice. Până atunci știam diverse lucruri, știam să fac diverse lucruri. Obținusem câteva diplome și credeam, ca tânăr adult, că această zestre îmi era suficientă pentru a porni în viață și a reuși! Ca un Rastignac al timpurilor moderne, îmi închipuiam cucerirea lumii ca fiind o chestiune de putere, influență și mai ales recunoaștere. Această

nevoie de a fi recunoscut, valorizat, confirmat mi-a structurat o parte a existenței.

Dar de-a lungul terapiei, am descoperit o altă formă de a trăi, mai creativă, mai dinamică, mai puțin reacțională, mai puțin violentă față de mine însumi. Astfel, mi-am început destul de târziu o educație de conștientizare, care îmi lipsise până la 30 de ani și fără de care suferisem atâta.

Nașterea întru iubire și sexualitate

Să simți că iubești, că ești îndrăgostit, înflăcărat și iubit, să trăiești dorindu-ți și primind prezența celui-lalt/celeilalte, ce revoluție fermecătoare în viața unei ființe.

Când ești îndrăgostit, intri într-o stare specială care îți dă o vitalitate, o energie și o creativitate aparte.

Când ești îndrăgostit, descoperi potențialuri neexplorate încă și, într-un fel, te lași prins și purtat către ce e mai bun din tine în întâlnirea cu minunea și imprevizibilul din celălalt.

Nașterea întru creație

La 22 de ani, mi-am încheiat activitatea de contabil, prima mea alegere de carieră. Am devenit olar, apoi sculptor în lemn și metal. Vreme de doi ani am trăit într-un loc magic, un spațiu în afara timpului, într-un castel de la sfârșitul secolului al XIX-lea care fusese oferit drept cadou de despărțire amantei sale, o prințesă rusoaică, de către cel care avea să devină Edward VII. De jur împrejur, 300 de hectare de pădure și mai ales de tăcere, deasupra un cer care se schimba la fiecare clipă, agitat de marile vânturi din vest.

În timpul acestor doi ani, am trăit în mirosul de lemn și de metal, într-o stare de efervescență incredibilă. Mă trezeam în fiecare dimineață plin de o mulțime de idei și de numeroase proiecte pe care le voiam realizate imediat. Eram absorbit și animat de nevoia de a înfrunta materia, de a mă lăsa dominat de ea, la început, și mai apoi, de a o supune. Din această perioadă, păstrez un rezervor de energie, un potențial neștirbit de a înfrunta imprevizibilul.

Cum provin dintr-un mediu modest, în care nimic nu mi-a fost vreodată dăruit și unde totul trebuia cucerit, mi se pare că mereu m-am definit având ca reper greutățile. Fiecare încercare, fiecare constrângere sau limită devenea un stimulent sau îmi deschidea calea spre o nouă rezervă de entuziasm și de elan.

Dacă în general mă simt descumpănit la început de un refuz, de o respingere, de o punere la îndoială, după aceea înfrunt situația și mă lupt. Și nu atât pentru a câștiga, cât pentru a-mi recâștiga respectul față de mine însumi.

Nașterea întru paternitate

Mi-am conceput primul copil, o fiică, la 23 de ani. Dar tată am devenit mult mai târziu. Acest copil m-a făcut să devin părinte și tătic.

Avea șase luni și, pentru a o duce la dădacă, trebuia să parcurg în fiecare dimineață și seară câte trei kilometri pe jos prin pădure.

O țineam la piept într-un fel de rucsac pe care-l concepusem pentru ea. Cât ținea drumul, ea gângurea tot timpul, îmi vorbea mai ales cu ochii, cu expresii de o mare intensitate emoțională, prin noi gesturi inventate cu fiecare zi.

Ea m-a învățat să ascult, să dăruiesc, să primesc și de asemenea să spun nu. Cu ea am învățat să descopăr abecedarul comunicării și să-l folosesc înainte de a continua să-l aprofundez cu ceilalți copii ai mei.

Nașterea întru exprimarea personală

Cu toții am fost deposezați de dreptul la exprimarea personală tocmai de către cei care se presupunea că trebuie să ni-l dea: părinții noștri. Vorbind în locul nostru, dictându-ne cel mai adesea nevoile, sentimentele, comportamentele, ne-au răpit posibilitatea de a recunoaște și de a exprima o trăire personală. Cei mai mulți dintre noi ne formăm pornind de la această neînțelegere.

De-abia către 32 de ani, mi-am descoperit o exprimare proprie, al cărei ecou îl puteam auzi pentru prima dată în mintea mea, cuvinte care nu mai erau împrumutate de la alții.

A fost o descoperire neobișnuită a unora dintre orizonturile mele de posibilități, concomitent cu o erupție de dorințe atât de noi, încât m-au aruncat într-un amalgam de contradicții, de conflicte de fidelitate care mi-au marcat dureros această perioadă din viață.

În această perioadă între 30 și 40 de ani, m-am ridicat, într-o oarecare măsură, către omul care eram cu adevărat... renunțând la rolurile care-mi fuseseră atribuite, la modelele predefinite sau prestabilite, ieșind de sub impactul injoncțiunilor, renunțând la aprobarea celorlalți, acceptând să fiu uneori singur și neînțeles, parte inevitabilă a oricărei încercări de schimbare.

Da, la aproape 40 de ani, am descoperit că trăiam în bună măsură în non-afirmare de sine, că fusesem în mare parte un copil conformist, ascultător, copleșit de fidelități și de misiuni compensatorii!

Nașterea întru scriitură

În jurul vârstei de 34, 35 de ani, după o relație amoroasă în care ne-am contopit prea mult, am simțit nevoia imperioasă de a mă exprima și de a fi înțeles, adică recunoscut. Era ca o foame vorace și insașiabilă care încă nu pare să se fi potolit.

Rezultatul a fost o carte sub formă de roman, *Eu mă numesc tu*, care mi-a adus o corespondență considerabilă. Sute de femei și bărbați, dar mai ales femei, s-au recunoscut în aventura de iubire pe care am descris-o.

Unele au fost chiar violente, reproșându-mi că mă ascund sub un nume de bărbat, pentru că, pretindeau ele, „doar o femeie putea descrie atât de real relația de iubire a femeii”! Mă nașteam astfel întru această latură feminină care de atunci nu a încetat să se dezvolte și să mă completeze.

După ce am scris acest roman, într-un efort de eliberare, de conștientizare atât de important, nu am mai renunțat la scris mai ales în ceea ce privește profesia mea de formator în relații interumane, din nevoia de rigoare, de coerență, și pentru a discerne mai bine firul conductor al activității mele.

De aceea am scris mult despre cele cinci mari relații care organizează viața oricărei ființe umane:

- Relația cu sine însuși sau cum să fii un bun tovarăș pentru sine, să înveți să te respecti, să te valorizezi, pe scurt, să te iubești.
- Relația de iubire sau de cuplu, când întâlnirea se înscrie într-un proiect de viață în comun.
- Relația cu copiii, când îi avem, când trebuie să le fim alături, căci sunt cei care duc mai departe viața noastră; ei sunt viitorul omenirii. Relația cu ei este esențială, pentru că ne face să re-