

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege



Jacques  
Salomé

Curajul  
de a fi  
tu însuți

Arta de a comunica  
în mod conștient





## Introducere

Orice demers spiritual ne îndeamnă mai întâi la purificare și la dezvăluire, ne invită să postim cu inima și să ajunăm cu sufletul. Chiar dacă impune renunțarea la iluzii, el nu ne scutește de o muncă de arheologie personală, adică de o meditație asupra trecutului nostru, asupra fidelităților, repetițiilor și moștenirilor noastre. Și nu ne ferește de o clarificare a convingerilor noastre, de o explorare a capcanelor și neînțelegerilor care ne leagă de mâini și de picioare sau ne pun bețe în roate în relațiile cu celălalt sau cu noi înșine. Are la bază o perioadă de ucenicie, pentru a ne da repere solide și puncte de ancorare ferme, pentru a ne ajuta să ne situăm în labirintul numeroaselor solicitări ale vieții contemporane.

Să ne dăm seama de posibilitatea unei comunicări relaționale sau să comunicăm conștient: în această carte este vorba tocmai despre asumarea responsabilității pentru a conștientiza și a ne angaja în relații mai deschise.

Mi-am dorit să ofer câteva borne pornind de la parcursul meu și de la cel al ființelor care mi-au marcat viața.

Pentru că setea de semnificație care ne stăpânește în anumite momente ale vieții se înșală adesea și poate fie să se astâmpere cu băuturi gustoase și miroase, dar îmbătătoare și toxice, fie să se stingă în răspunsuri excesive.

Dacă prosperitatea se atinge printr-o împlinire interioară, atunci această împlinire trebuie totuși să se poată transpune într-o experiență a cotidianului țesută și amalgamată dintr-o rețea de relații active și creatoare cu sine și cu ceilalți.

În același timp, orice demers spiritual, fondat deopotrivă pe aspirația la transcendență și pe nevoia de aprofundare, ne conduce către dezgolare. Ne paște riscul unui șoc și al unei întâlniri dure-roase și bulversante cu propria nuditate psihică. Această aventură ne confruntă cu lipsurile noastre afective, cu excesele noastre, cu vidul de identitate, cu apăsarea certitudinilor, cu dorințele și lacunele noastre, cu insignifianța valorilor noastre, cu golurile și carențele noastre, dar în același timp cu hăul din noi și monștrii noștri interiori, pentru a ne putea deschide – aceasta este speranța care mă animă – către o întâlnire cu această parte de divinitate care își cere dreptul la integrare în totalitate.

În aceste momente de instabilitate de durată sau tranzitorie care caracterizează orice schimbare, este de dorit și chiar necesar să căutăm repere valide și verificate, pentru a ne menține la suprafață, ancorați pe linia noastră. Repere demne de acest nume care, fără să ne dicteze pasul următor, să ne fie borne pentru necesitățile drumului, lumini care să ne ajute să păstrăm drumul bun, fără a ne stânjeni totuși „căutarea“ și elanul întrebărilor. Cu atât mai mult cu cât în jurul aspirației la înălțare spirituală mișună amenințările: boala idealismului, decolarea nu întotdeauna controlată către stări de conștiință diferite, sau aterizările forțate pe nisipurile mișcătoare ale cotidianului sec. În acest sfârșit de secol, mondializarea galopantă și expansiunea vertiginoasă a rețelelor de comunicații în toată lumea ne împing – și pe copiii și nepoții noștri încă și mai mult – spre a ne lăsa pradă atotputerniciei infantile când aceasta ne face să confundăm sărbătorirea cu consumatorismul și ne determină să flirtăm periculos cu propriile noastre frontiere interioare.

Ce lung și presărat cu capcane este drumul către găsirea unui sens pentru manifestările banale și imprevizibile ale vieții, pentru a depăși aparențele, pentru a ajunge la un acord. Înainte de a deveni noi înșine izvoare, va trebui să navigăm pe băjbâite sau să fim îndrumați pentru a ne găsi calea.

Calea se prezintă când ca un spațiu imens între credințe și certitudini, când ca un drum îngust pe care se confruntă intuiții, observații și experiențe. Înainte de a ne trezi, avem de parcurs o întregă „itinerare“\* care ține de la căutarea adevărului, cu riscul unei adaptări, până la necesitatea unei dezgoliri. Trebuie să creăm un spațiu larg în noi înșine pentru a ne naște într-o acceptare.

Chiar dacă practica este prezentă în existența mea, nu despre ea vreau să vorbesc, ci vreau să expun o germinare: a mea din cei 60 de ani de viață.

---

*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

---

---

\* Căutarea unui itinerar, în orig. „itinérance“, neologism creat în context de la *itinéraire* și *errance*. (N. trad.)



## CAPITOLUL 1

### 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 reperatele mele obișnuite s-au spulberat. Prezența mamei nu mai era aceeași, mirosurile, zgomotele și ritmul casei se schimbaseră. Bruscuț, am căpătat sentimentul că nu mai aveam nicio 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 marinari. „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 ocaș 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 într-o 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. Înfurcam 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 într-o 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 fețele 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 într-o 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 țintuit 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