

Jacques Salomé

Ce-ar fi dacă ne-am inventa  
propria viață?





## Cuprins

<i>Introducere — A te naște</i> .....	9
Elan de viață .....	11
Cuvintele tinereții mele .....	14
Respectul de sine .....	17
Să acordăm mai multă importanță .....	20
Meteorologie intimă .....	23
Miros și parfum .....	26
Intuiția .....	29
A-ți asculta cântecul corpului .....	32
A nu confunda relaxarea cu indiferența .....	35
A reuși pentru sine .....	38
Când aveam șapte ani, m-am înecat .....	41
Îmi place sculptura .....	44
A rămâne gol în interiorul său .....	47
Toți acești necunoscuți care ne locuiesc .....	50
Avem numeroși sabotori interni .....	53
Distanța optimă .....	55
Nevoia de memorie .....	58
La cincizeci de ani mi-am regăsit tatăl .....	61
Când eram mai tânăr... ..	64

Repunere în chestiune .....	67
Nu am văzut-o pe mama îmbătrânind .....	70
Femeile unei vieți .....	74
Douăzeci și unu de grame .....	77
Există întâlniri magice .....	80
Demnitatea și libertatea de a fi .....	83
A fi un om de inimă .....	86
Frustrările emoționale .....	89
La originea stimei de sine .....	92
Biberonul relațional .....	95
Nu ți-e rușine? .....	98
Bărbați singuri .....	101
Dar ce vor crede vecinii? .....	104
A spune sau a nu spune adevărul .....	106
A trăi în autoprivațiuni sau dificultatea de a primi ....	110
Mici povești la care merită să reflectezi .....	113
Ce se spune și ce se înțelege .....	116
Confuzia indusă de cuvinte .....	119
Pământul fertil al violențelor noastre .....	122
Violența cuvintelor .....	125
Reaua-credință a devenit o valoare sigură .....	127
Ambivalențe și contradicții .....	130
Trimiterea de mesaje ce resping .....	133
O ascultare activă .....	136
Sunt cuvinte care vindecă .....	139
Cred încă în forța dragostei .....	142
Cea mai gravă boală .....	145
Să-ți iubești suferința .....	148
A se concentra asupra prezentului când este posibil ..	151

---

A se îngriji și a se vindeca .....	153
Fugi după mine ca să te prind! .....	157
A armoniza sentimente și relații .....	160
A propune, a primi, a trăi relații mai vii .....	163
Dificultatea de a cere .....	166
Oferiți cuvinte copiilor dumneavoastră .....	169
Adevăratele cereri ale unui copil .....	172
Cererea cea mai importantă .....	175
Vorba copiilor .....	178
Cerere și lipsă de răspuns .....	181
Dorințe și realitate .....	184
Primele descoperiri, primele emoții .....	187
Dragostolog .....	190
Meditații labirintice pe căile dragostei .....	193
Arta delicată a lui nu în relația de dragoste .....	196
A-și împlânzi sexul .....	199
Astfel ați îndrăznit... ..	202
Posibila înțelegere a suferinței psihice la copil .....	205
O bunică enervată .....	208
Să nu ne îngrijim negându-ne! .....	211
A planta un arbore .....	214
Hașișul nu e bun pentru mine! .....	217
Ar putea omul să devină un cancer pentru planeta Terra? .....	220
O cultură a maltratării .....	223
A menține viața cu orice preț .....	225
Ce înseamnă dezvoltare personală? .....	228
De la cultura eului la angajamentul social .....	231
Bătălie cu mine însumi .....	235

Sunt un ostatic lambda .....	238
A muri demn... dacă e posibil .....	241
Aceasta se numea altădată curtoazie .....	244
O convivialitate vie: mama mea .....	246
Drumuri de găsit, de parcurs (fără să ne rătăcim) spre înțelepciune .....	249
Dorința mea cea mai fierbinte .....	252
Să ne păzim de noii discipoli .....	255
O sută de ani de cadouri .....	257
Cuprins .....	261

## Elan de viață

O noțiune care, multă vreme, a fost pentru mine lejeră și confuză în același timp. Confundam elanul de viață, această mișcare puternică, această aspirație care mă proteja uneori din afara mea, cu dinamismul meu, cu entuziasmul meu, cu avântul meu, cu plăcerile mele și chiar cu nerăbdarea mea, care la vârsta mea devine și mai nerăbdătoare. Apoi, fără ca eu să știu, din câte pot să-mi dau seama, această mișcare s-a instalat într-o manieră mai durabilă, mai consistentă, mai prezentă în mine. Ea constituia un fel de osatură care dubla sau însoțea tentativele mele de afirmare, de coerență, de angajament, care dinamiza și mai mult energiile și dorințele mele, dădea corp viselor mele și mă proiecta spre acțiuni total neașteptate, care mă uimeau, mă îngrijorau și care se revelau de o mare justețe pe drumurile vieții mele.

Psihologul Maryse Legrand scrie : „Elanul de viață este un termen aproximativ, pe care îl împrumut pentru a încerca să numesc ceea ce eu caut să desemnez prin această mișcare care mă locuiește și care dă o forță și o unitate unei multitudini de clipe care sunt prezente când trăiesc în prezent.”

Christiane Singer, în minunata sa carte *Les Sept Nuits de la reine* [Cele șapte nopți ale reginei], se întrebă în legătură cu acest „mortar invizibil, cu această forță imperceptibilă ochiului ce coagulează viața noastră, care dintr-o multitudine de clipe atomizate reușește să facă o unitate...”

Elanul de viață este, în același timp, o aspirație spre ceea ce este mai extraordinar în viața noastră și o inspirație suscitată prin două puncte de ancorare vitale: energia și dragostea.

Unii dintre noi ni se par ghidați de traiectorii invizibile, venite de departe din istoria lor, care le vor proiecta spre un infinit de posibilități. Elanul de viață, care este propriu fiecăruia, are el oare puterea să facă să devieze traiectoria noastră, mai precis să o contrarieze? Are el capacitatea să modifice traiectoria noastră bine fixată? Nu știu, dar simt această întrebare în inima anumitor întâlniri care păreau de neînchipuit, care irump în existență pentru a face din ea o sărbătoare, un focar de schimburi, de descoperiri și, mai ales, de întrebări.

„Nu știu ce m-a împins să apuc, în acea zi, un drum diferit, în timp ce mă îndreptam spre locul meu de muncă. Și iată că în această stradă necunoscută, mă găsesc blocată, fără să pot avansa, fără să dau înapoi. Furioasă pe mine însămi, îmi venea să las mașina acolo, să neg această realitate care se opunea proiectului meu de a fi la timp la serviciu. Am avansat, pentru a vedea ce bloca strada, gata să fac un scandal, dar, în același moment, omul care conducea mașina din fața mea a deschis portiera. A ieșit și s-a aplecat spre bancheta din spate pentru a privi ceea ce mi s-a părut reproducerea unui tablou.”

„— Este un Balthus, mi-a spus el. (Nu văzusem nicio dată un tablou Balthus.) Priviți poziția personajelor,

figura ascunsă a acestuia, acest tip de paletă de ping pong ca o oglindă... este sublim! Scriu o carte despre acest tablou, se numește *La Rue* [Strada]. Am scris deja trei sute de pagini... Această pictură este un mister, o combinație de elemente sugestive pe care încerc să o descifrez!”

„Eu nu vedeam decât o reproducere, cu siguranță bine făcută, colorată, dar fără interes, o stradă, câțiva trecători, găseam că e prost desenată... Cine ar fi crezut că plecând de la această întâlnire voi începe și eu să pictez? Și că mă voi alătura acestei imense cohorte de căutători de lumină, că voi plonja în misterul amestecului de culori, în invenția formelor, în construcția infinită de peisaje și de ceruri...”

Cea care îmi vorbește în acest fel a devenit pictor. Ea a părăsit totul, securitate materială, muncă, prieteni, pentru a se consacra noii ei pasiuni.

Astfel, în drumurile noastre se ivesc semne, apar ocazii care vor dinamiza un elan de viață într-o direcție absolut neașteptată (sau sperată în mod secret) și fac ca noi, în sfârșit, să ne realizăm, să ne reconciliem cu acea parte din noi care aspiră să existe în lumina vieții.



## Cuvintele tinereții mele

În cursul existenței mele, multe cuvinte ale tinereții, care însemnaseră mult pentru mine, care m-au dinamizat și chiar m-au format, s-au pierdut și chiar pervertit. Sigur, devalorizate, au rămas la marginea drumurilor vieții mele. Delăsate prin lipsă de utilizare, rănite, nemaifiind auzite, ele s-au dezagregat și s-au regăsit în starea de litere împrăștiate, în așteptarea de a fi asamblate din nou. Altele au prins din nou viață ulterior, în entuziasmul unui angajament, al unei iubiri sau al unei întâlniri. Dar cea mai mare parte au rămas ferme, consistente, păstrându-și întreagă capacitatea de emoție, de evocare, toată puterea lor de creație. Fac parte dintr-o generație care credea în fiabilitatea cuvintelor curaj, abnegație, devotament, solidaritate, responsabilitate, angajament, tenacitate, libertate...

Erau cuvinte solide, stabile, pe care puteai să te bazezi, să avansezi, să construiești. Cuvinte bine ancorate, fideli prieteni de vise și de afirmare. În grupul de prieteni la cei 18 ani ai mei, era suficient ca unul sau altul să le pronunțe cu ocazia unei discuții, pentru a simți o confirmare a pertinentei vieții, a legitimității și a plăcerii de a exista. Nu voi uita niciodată acea amețeală

care m-a cuprins când o fată, care vindea ziarul *L'Humanité* la intrarea în Facultatea de Drept, considerată în vremea aceea ca „reacționară” și unul dintre „bastioanele dreptei și a burgheziei triumfătoare”, m-a apostrofat astfel: „Tovarășe, contăm pe tine pentru a introduce mai multă dreptate în justiție!” Mai ales cuvântul „tovarășe” m-a bulversat: cu aceste opt litere, intram în universul justei cauze. Eram pe drumul cel bun, acela pe care ne simțim mai buni, mai frumoși, mai mari, utili.

Cuvântul viitor ne aparținea, pentru că ne luaserăm angajamentul să-l schimbăm, să-l facem mai bun și, mai ales, să acceptăm prezentul pentru a-l remodela fără prea multe revolte distrugătoare. Colorând viitorul cu aceste cuvinte luminoase, puteam să suportăm un prezent care ne părea un pic prea îngust, arid, devitalizat... Mi se pare că, pentru cei care au azi vârsta pe care noi o aveam la acea vreme, este exact invers ceea se petrece: viitorul li se pare închis, fără devenire, inaccesibil, iar această absență a viitorului face prezentul lor insuportabil. În epocă, eu preferam cuvântul liber în fața cuvântului libertate. Mi se părea mai concret, mai dinamic. Mi se întâmpla să colecționez, să notez cu grijă anumite cuvinte, pentru a le proteja, pentru a le feri de o maltratare posibilă sau de riscuri de uitare. Astfel, cuvintele „virtute, dragoste, tandrețe, abandon sau încredere” îmi permiteau să mă angajez susținut pentru un viitor care să jaloneze o direcție, un elan...

Aceste cuvinte îmi dădeau sentimentul că înțeleg dincolo de clipă, ele erau asemănătoare cu cuvintele fetiș, capabile să inflameze prezentul, să limpezească viitorul, să însămânțeze orice întâlnire cu ce este mai bun din noi... Aveam, de asemenea, o slăbiciune pentru cuvântul „ședință”. A merge „la ședință”, „a fi în ședință” era, dincolo de întâlnire, a fi capabil să te angajezi,