

DE LA AUTORUL
BESTSELLERULUI

Curajul de a fi tu însuși

Jacques
Salomé

Singurătatea
în doi nu e
pentru noi

*Cum să trăim
împreună și
să ne păstrăm
individualitatea*



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 strategii 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 celui alt.

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.

Frazele-cheie care marchează această dinamică sunt de tipul:

„Contez pe tine.“

„Am nevoie de tine.“

„Nu pot trăi fără tine.“

„Fără tine, nu aș însemna nimic...“

Un cuplu este în același timp o rețea complexă de tatonări, de confruntări, înfiripate în jurul așteptărilor-datorii, al darurilor-creanțe, al misiunilor, al obligațiilor și al 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 inalterabile, 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, înțelege și primește 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 amețească?*

*Ne-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, putând 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,
organic 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 sentimente 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.

„Dacă se bazează pe mine, înseamnă că reprezintă o valoare.“
„Având grijă de ea, îi voi menține dependența față de nevoia de mine.“

„Voi reuși să-l iubesc cum nu l-a mai iubit nimeni niciodată până acum! Și în același timp, voi hrăni speranța că, mulțumită mie, grație iubirii mele pentru el sau grație iubirii lui pentru mine, va renunța la țigări, la băutură, la droguri, la cățărarile pe munte!“

Atracția fizică, în cazul în care dă naștere dorinței, are mult mai puțină influență asupra întâlnirii amoroase decât își imaginează mulți dintre noi, deoarece, în realitate, acest gen de atracție declanșează numeroase temeri în cel care face obiectul dorinței. Temeri și frustrări, dar și reacții de apărare sau de rezistență, surde, tenace.

„Pe el nu-l interesează decât corpul meu.“

„Pe ea nu o interesează cine sunt eu cu adevărat.“

„Într-o bună zi, o să se sature. Va descoperi că nu sunt chiar atât de interesantă.“

„Nu pot iubi pe cineva care se lasă înșelat de aparențe.“

„Nu pot avea încredere în cineva care se lasă orbit de felul în care arăt... și nu de ceea ce sunt în realitate.“

„Puțini bărbați știu câtă umilință implică faptul de a fi frumoasă, de câtă forță ai nevoie pentru a face față neplăcerii trezite de privirile pline de dorință și de decepțiile pe care le declanșezi în mod inevitabil.“

Cuvintele iubitoare nu reușesc aproape niciodată să poleiască emblema unei proaste imagini de sine sau a unei stime de sine jupuite de vie.

Imaginile pe care le avem despre noi înșine se înfruntă cu cele propuse de celălalt. Sentimentul profund și uneori de nemărturisit al propriei noastre valori este supus la o probă cu serul adevărului! Este pus la încercare în toată complexitatea sa, cu toate mișcările caleidoscopice și cu toate contradicțiile sale.

Uneori, putem descoperi exprimarea acestor conflicte interioare la multe femei și la mulți bărbați care fac afirmații amare, de genul:

„Nu înțeleg ce o atrage la mine! Ce am eu în plus față de alții? Dacă m-ar cunoaște cu adevărat, n-ar mai rămâne cu mine!“

Nu alegem să iubim, iubim pur și simplu.

Olympia Alberti

1.2. Sentimentele

Uneori, sentimentele pot izbucni, ne pot invade brusc, dar de cele mai multe ori au nevoie de timp pentru a se contura în cel care le nutrește. Sentimentele noastre au nevoie să le venim în întâmpinare, să le lăsăm libertatea de a se naște. Unele traversează perioade îndelungi de gestație, secrete și laborioase, altele se trezesc impetuos și imprezvizibil.

Nu avem nicio putere asupra sentimentelor care trăiesc în noi. Nu le putem impune să fie ceva mai mult aici și mai puțin dincolo. Să fie de o anumită calitate sau intensitate. Nu ne putem ordona să iubim sau să încetăm să iubim.

Cu toții am auzit vorbindu-se despre dragostea subită, la prima vedere, dar se pare că puțini dintre noi au trăit acest magnetism brutal și violent între un iubit și o iubită.

Unii visează la aceasta ca la o soluție magică, ce le-ar permite să găsească o relație gata de pus în funcțiune, la pachet, făcând astfel economie de experiența intrării în relație, de riscul de a fi refuzați. Ar fi suficientă o privire și lucrurile s-ar desfășura de la sine. Credința în dragostea la prima vedere nu este proprie neapărat femeilor. Mulți bărbați neliniștiți sau speriați de ideea de a intra într-o relație și de a face față unei relații reale par să fie bântuiți de această speranță.

Așadar, pentru mulți, găsirea femeii ideale sau a bărbatului ideal rămâne dorința secretă supremă.

Pot avea sentimente foarte puternice, minunate pentru o persoană, dar pot să fiu în același timp încercat de trăiri (emoții, percepții) uneori fantastice, alteori dificile, pentru că sunt dureroase sau mult prea încărcate de suferință. Dragostea și starea de confort nu sunt întotdeauna pe aceeași lungime de undă. Sentimentele și trăirile nu sunt mereu în armonie.

Pe de altă parte, pot avea sentimente superficiale, fără să mă simt angajat față de cineva, dar să trăiesc o stare uimitoare de bine, un acord aproape perfect.

Sentimentele se înscriu în timp, într-o legătură.

Trăirea ține mai mult de prezent, de nesiguranța efemerului. Se agață de clipă, chiar dacă rezonază în funcție de trecut.

Aspirația noastră cea mai profundă este aceea a coabitării armonioase și stabile dintre sentimente și trăiri.

Fericirea ține de echilibrul imperceptibil, dar nu mai puțin real dintre un prezent armonizat cu trecutul și înainte-mergător al viitorului.

Mă adresez tuturor celor care își asumă
responsabilitatea de a acționa personal
și imediat, în vederea îmbunătățirii relațiilor
cu ei înșiși și cu cei din jur.

Jacques Salomé

Aritmetica unui cuplu sfidează legile aritmeticii.

Înainte de a forma un cuplu, el și ea sunt doi. După ce își spun jurămintele de iubire, el și ea devin unul, ca în povești. Ce se întâmplă însă în momentul în care ne dăm seama că suntem totuși doi, că ne plac aceleași lucruri, dar în moduri diferite? Jacques Salomé ne face demonstrația unei aritmetici speciale a cuplului: $1+1=3$.

Relația este cel de-al treilea element al cuplului, este ceea ce clădim împreună din diferențele noastre, ca bărbați și femei, iar calitatea ei este cea care dănuie și ne permite să ajungem până la NOI, fără a-l desființa pe EU.

