

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Curajul de a fi tu însuși

Jacques Salomé

Mai am câteva
certitudini



Din inimă... pentru Valeria

Știm că știm multe...

*Știm să mergem către stele,
dar nu știm să respectăm cerul
și cu atât mai puțin imensitatea cosmosului.*

*Știm să vorbim despre dragoste,
dar întâmpinăm atâtea greutăți
când vine vorba să iubim arătând respect celuilalt și sieși.*

*Știm să plămădim pâine,
dar ne este greu să o împărțim.*

*Știm să facem copii,
dar ne chinuim când trebuie să-i creștem.*

*Știm să creăm opere de artă,
dar avem tendința de a prăda frumusețea.*

*Știm să facem predicții meteo,
dar suntem violenți cu natura.*

*Știm să ne arătăm mișcați în fața mizeriei lumii,
dar risipim partea cea mai bună a resurselor noastre
producând lucruri inutile și obiecte derizorii.*

*Știm să acordăm asistență medicală de o eficacitate
redutabilă,
dar în multe cazuri încă nu știm să ne vindecăm.*

*Știm să declanșăm războaie și să le ținem aprinse
multă vreme,
dar ne este atât de greu să îndrăznim să trăim în pace!*

*Știm să grefăm inimi și mâini,
dar ne lipsește încrederea
în relația cu propriul corp.*

*Știm să modificăm genetic plante, să clonăm animale,
dar distrugem mii de specii în fiecare an.*

*Știm să ne deplasăm
tot mai repede, tot mai departe,
dar ne punem în cale atâtea piedici
care nu ne dau voie să comunicăm
cu cei care ne sunt aproape.*

*Știm că știm multe,
multe lucruri,
dar încă nu știm
că nu cunoaștem esențialul,
anume respectul față de viață în toate formele ei.*

Cincizeci de ani ar putea fi vârsta de aur a tandreței

Am scris mult pe această temă, așa că adeseori sunt întrebat: „Cum am putea defini tandrețea?”

Contrar unei păreri pe care mulți o împărtășesc, tandrețea nu este un sentiment. Putem să iubim foarte intens și totuși să nu fim capabili de tandrețe – de pildă, dacă suntem prea angoasați, îngrijorați, frustrați sau dezamăgiți de celălalt.

Tandrețea este o calitate a relației, în a cărei alcătuire intră, înainte de toate, prezența – o prezență reală, apropiată, atentă, orientată spre cel de lângă noi. Tandrețea se exprimă prin gesturi afectuoase, spontane, prin mângâieri care să nu încălce intimitatea celui alt, prin cuvinte blânde inspirate de o trăire concretă – cuvinte legate de un „aici și acum” al unei situații date.

Tandrețea poartă în sine elanuri de bunăvoință, palpită de o intensitate a atenției și de o ascultare care pătrund până în straturile cele mai profunde ale celui sau celei care o va primi.

Într-un cuplu, tandrețea este unul dintre lianții cei mai prețioși, capabili să țină împreună două ființe în trecerea prin timp. Dar trebuie luat aminte că tandrețea nu este înnăscută – ea se învață, se descoperă odată cu capacitatea de a te descentra. Într-o relație de apropiere, de intimitate – așa cum

este relația de cuplu –, ea trebuie păstrată în viața de zi cu zi prin punerea în practică a câtorva reguli simple de igienă relațională: să nu vorbești peste celălalt, să nu îl discreditezi, să îți întemeiezi spusele pe ceea ce s-a întâmplat, nu pe ceea ce nu s-a întâmplat, să descoperi că dincolo de orice acuzație sau reproș se află o cerere și, prin urmare, să încerci să o ascuți.

Tandrețea se întemeiază pe ceea ce eu numesc „ascultare activă” – o ascultare care nu se oprește la fapte, ci îi îngăduie celui care vorbește să spună ceea ce simte, să îndrăznească să se exprime cu privire la dificultățile pe care le întâmpină fără să se simtă criticat sau învinovățit.

Se pare că spre mijlocul vieții adulte există mai mult loc pentru exprimarea unei tandrețe mai libere, mai deschise. Odată cu plecarea copiilor deveniți majori și responsabili, unii părinți ar putea descoperi că relația lor de cuplu s-a șubrezit cu trecerea anilor, că relația bărbat–femeie s-a erodat, prinsă într-un cotidian prea repetitiv. Și că trebuie să reinvețe să poarte un dialog direct (în absența alibiului oferit de copii), să se reîmblânzească (căci s-au schimbat) și, mai presus de orice, să se adapteze, căci au evoluat în direcții uneori diferite. Vor constata că pot dedica mai mult timp (așadar, plăcere) schimbului de impresii, împărtășirii, dialogului, că se pot ancora mai puțin în „a face” și mai mult în „a fi”. Această reconciliere prin tandrețe îi poate apropia și mai mult pe un bărbat și o femeie care trăiesc împreună de douăzeci sau douăzeci și cinci de ani și care uneori s-au cam pierdut, fără ca măcar să își dea seama. Este vorba despre o tandrețe împărtășită, care le-ar putea trezi cheful de a fi mai puțin critici, mai puțin rigizi, mai disponibili și mulțumitori în relația lor.

Odată cu sosirea andropauzei și a menopauzei, uneori, intensitatea dorinței se schimbă. Unii s-ar putea îndepărta și pierde dacă nu își rezervă mai mult timp pentru a-și acorda

atenție reciproc. Tandrețea este cea care îngăduie ca sexualitatea să fie trăită cu mai multă senzualitate și încredere. Nerămânând fixat pe actul sexual, fiecare îi poate propune celuilalt mai multe spații pentru plăcere. Sărbătoarea corpurilor nu are vârstă pentru aceia care acceptă că mângâierile și abandonul în brațele celuilalt pot fi oferite și primite fără a te impune, fără exigență și fără niciun fel de cenzură.

Așa am putea ajunge să vorbim despre o „vârstă de aur a tandreței“.

Vârsta de cincizeci de ani, precum și frumoșii ani care îi urmează, ar putea fi într-adevăr vârsta de aur a tandreței dacă am putea să o recunoaștem de pe acum în noi, dacă am îndrăzni să o propunem fără să o impunem, să o oferim fără să intrăm într-un troc, să o trăim din plin. Tandrețea este unul dintre acele lucruri rare de pe pământ care se înmulțesc prin împărtășire.

Bine fac – da, toate-s bune!

La întrebările banale răspundem cel mai adesea oferind replici de-a gata, încercate însă cu o mulțime de lucruri nespuse.

– Ce mai faci?

– Bine, toate-s bune...

– Deci îți merge bine?

– Da, da, e super, am trăit și zile mai rele!

– Și la muncă?

– Nici să nu pomenesci. Șeful meu de departament – știi, cel despre care ți-am mai povestit – nu e niciodată mulțumit, mă tot bombăne, îmi face observații și reproșuri. Am senzația că îi place să mă încolțească, să mă facă de râs. Mă rog, tu mă știi, fac față, dar chiar și așa e de rahat! Seara mă întorc acasă epuizată!

– Și copiii tăi ce mai fac?

– Știi cum sunt copiii din ziua de azi, fac numai ce-i taie capul. Sunt un pic îngrijorată pentru fiica mea – mănâncă prea mult, dar, pe de altă parte, vrea să slăbească.

– Ei, e normal la vârsta asta!

– Ce nu e normal e că se implică în relații amoroase imposibile, crezând de fiecare dată că el e alesul! Se deprimă, nu vrea s-o recunoască, apoi își varsă nervii pe noi. Cât despre fiul meu – el vrea să își întrerupă studiile, își dorește să călătorească,

vrea să vadă lumea, să facă autostopul până în Australia... Închipeie-ți, autostopul!

– Și soțul tău?

– Îl înțeleg din ce în ce mai puțin... Și totuși ne iubim, asta-i sigur. Dar, vezi tu – ție pot să-ți spun –, nu mai avem timp să facem dragoste. Poate numai duminica, uneori, când nu sunt de-a dreptul terminată. Țin la el, dar uneori mă întreb dacă nu cumva mai există și altcineva în viața lui. Curios lucru: de ceva timp încoace e într-o dispoziție grozavă, a întinerit, e tot luminos, îngrijit, mulțumit de el însuși – toate astea mă neliniștesc un pic...

– Și părinții tăi? Vreo noutate?

– O țin langa, nici gând să se schimbe. Tata – îl știi pe tata – vrea să aibă mereu dreptate, nu suportă să fie contrazis, i-a intrat în cap că doctorii îi ascund că are cancer. Își petrece timpul mergând de la un specialist la altul... Mama, după ce a tremurat toată viața ei pentru mine, singurul ei copil, tremură acum pentru nepoți. Îi e teamă să nu se sinucidă, să nu fie violată, să nu se apuce de droguri. Asta nu ți-am mai spus, dar au fost jefuiți, așa că acum și-au pus ușă blindată, alarme, tata vrea să își cumpere pușcă...

– Și tu faci față la toate astea?

– Da, da, mă descurc – bine, e adevărat că trebuie să merg la o consultație pentru o hernie de disc, poate să-mi pun și o proteză de șold, fiindcă mi-e din ce în ce mai greu să cobor scările. Dar asta poate să aștepte... Și tu? Tu ce faci?

– Eu... bine, doar mă cunoști. Căinii latră, ursu' trece. Toate bune.

– Deci ești bine?

– Mdea, dacă nu-l pun la socoteală pe vecin, care mă tot hărțuiește în legătură cu grilajul. Pretinde că îi ia zece centimetri din teren și vrea cadastru pe cheltuiala mea... Mă rog,

știi tu, trebuie să iei viața așa cum e! Sunt o grămadă mai de plâns decât mine!

Da, totul merge bine, cu siguranță. Să-ți meargă bine înseamnă să îți dai seama că ar putea să îți meargă mult mai rău!

O frază simplă, un semn mic-mititel

Ni se poate întâmpla, dintr-odată, să auzim câteva cuvinte, să citim câteva rânduri într-o carte, să vedem o imagine sau o fotografie și să o primim ca pe un semn în care auzim o chemare – și atunci ne trezim că întreaga noastră viață este atinsă, interpelată, schimbată, ba chiar propulsată către noi stadii ale ființării.

În cazul meu, a fost o frază foarte scurtă, alcătuită din doar câteva cuvinte. Fraza aceasta a stârnit în mine – și mi-am dat seama abia mai târziu, cu ceva întârziere – o adevărată revoluție, o schimbare de perspectivă asupra lucrurilor din care e făcută viața. O frază simplă, din doar câteva cuvinte, dar care a dat naștere unei ancore esențiale în existența mea și care mi-a oferit, de-a lungul anilor – o simt astăzi –, o coerență și o fiabilitate de durată.

Această frază a venit din partea unui prieten sculptor, Philolaos Tloupas*, căruia îi spuneam, cu afecțiune, Philo. Grec la origine, încerca să mă învețe – aveam pe atunci douăzeci și unu de ani – gesturile esențiale pentru a ține în

* Philolaos Tloupas (1923–2010), sculptor grec în a cărui creație influențele arhitectonice se întâlnesc cu inspirația desprinsă din natura frustă, organică. A studiat la Atena la sfârșitul anilor '40, apoi, după 1950, la Paris.

mână un ciocan și o daltă pentru lemn. Gesturi magnifice, care ar fi trebuit să facă din mine un ucenic sculptor îndeajuns de competent cât să pot deveni, mai târziu, un creator de geniu. Sau măcar un creator recunoscut, dacă, în plus, aveam în mine suficient talent pentru asta. Ceea ce nu a fost cazul, cel puțin nu în acest domeniu.

Era fraza lui de întâmpinare, pe care mi-a repetat-o zi de zi, câteva luni în șir, servindu-mi în acest răstimp o cafea prea fierbinte și foarte tare – din boabe anume măcinate, pe care le comanda din Grecia –, pe care o prepara special pentru mine: „Adu-ți aminte, să nu uiți niciodată: în fața muncii, trebuie să te porți ca un prinț!“

La vremea respectivă am crezut că este vorba despre o butadă, despre o formă plăcută de stimulare menită să trezească în mine o oarecare energie și un pic mai multă creativitate ori, poate, ambiție.

Și mi-au trebuit ani buni ca să cuprind toate ramificațiile subtile ale acestei fraze. Uneori, în forul meu interior, ea voia să îmi spună: „Să nu-ți pleci capul – fă față, nu te descuraja, ține piept greutăților!“

Sau: „Tu știi cel mai bine ce e bine pentru tine, nu te lăsa abătut din drumul tău, mergi înainte spre țințele tale.“

Alteori: „Materia este în slujba ta, nu te lăsa dominat de ea – tu ești creatorul!“

Și alteori: „Te afli în slujba propriei opere – pune-ți în ea toată credința, curajul, demnitatea.“

Iar alteori, de asemenea: „Ține-ți capul sus, nu-ți încovoia spatele, simte și trăiește profund fiecare gest în parte, umple spațiul cu prezența ta, rămâi deschis față de izbucnirea imprevizibilului, lasă frumusețea să îți iasă în întâmpinare.“

Și mai târziu: „Ai îndatoriri, poate chiar o misiune: ceea ce ești, ceea ce faci, ceea ce ai descoperit – ține de tine să pui la dispoziția unui număr cât mai mare de oameni.“

Iar în prezent, o jumătate de secol mai târziu, această frază – așa cum o înțeleg astăzi – poartă încă în ea un mesaj care mă ghidează zi de zi: „Tu ești singurul responsabil de ceea ce vei face și de ceea ce ți se întâmplă, indiferent ce ți s-ar întâmpla!“

Da, am învățat cu bucurie – și uneori cu durere – că trebuie să te porți ca un prinț în propria muncă și, dincolo de asta, în fiecare gest din viața ta.

Cadouri de astăzi, cadouri de altădată

Nu mai putem compara cadourile pe care le primeam noi pe vremea când eram copii, în momentele privilegiate, anume puse la cale – precum Crăciunul, zilele de naștere sau prima comuniune –, cu cadourile pe care le primesc copiii din zilele noastre. Căci însuși sensul cadourilor s-a schimbat. În copilăria noastră existau prilejuri și momente excepționale, rezervate pentru a ne răspunde la dorințe. Tot restul anului, părinții ne răspundeau mai degrabă la nevoi, iar în cazul meu sau al fratelui meu, numai la nevoile de supraviețuire.

Am păstrat multă vreme ceasul de mână oferit de nașa noastră (care economisise pentru asta ani în șir) cu ocazia primei comuniuni sau când ne-am obținut diploma de studii – poate că se află încă la încheietură!

Mi-a plăcut mărturisirea unei femei, care mi-a spus: „Când eram mică, nu mai știu precis la ce vârstă, dar probabil că eram foarte mică, am primit în dar de Crăciun o cutie cu creioane colorate. La vremea respectivă, această sărbătoare nu rima cu abundența sau cu risipa nici măcar în familiile înstărite, așa că acest cadou, care astăzi ar părea banal, atunci m-a încântat. Așa cum mi-o amintesc, cutia aceea era imensă: cel puțin douăzeci și patru de creioane,

de toate culorile. Mi-aduc aminte că mi-am plimbat degetele peste ele, rulându-le, fără să îndrăznesc să le scot din locașurile lor. Cu niciun chip nu trebuia să stric dispoziția armonioasă a culorilor, așa că scoteam creioanele unul câte unul, punându-le apoi la locul lor, cu mare grijă! Mai ales cel albastru-deschis era magnific. Am început să desenez ceruri albastre, îl tot ascuțeam și într-o bună zi am descoperit că creionul albastru ajunsese mic-mititel printre toate celelalte. Nu mai știu ce m-a alinat. Oare mama mi-a cumpărat alt creion? Sau poate că tata m-a ajutat să descopăr frumusețea altor culori? Până și astăzi, când văd albastrul cerului la sfârșitul după-amiezii, în vecinătatea oranjului lăsat în urmă de soare, sunt fericită să fi fost fetița care am fost...“

Nici vorbă să poți compara bicicleta (cu trei viteze, totuși!) pe care am primit-o la terminarea gimnaziului cu VTT-urile cu șaptesprezece sau cu douăzeci și trei de viteze din ziua de astăzi. Nici măcar planșa cu rotile, improvizată din trei rulmenți, câteva plăci și o coardă zdravănă de care să o tragi după tine (după ce ai coborât pe ea străzile în pantă) cu skate-urile de astăzi, laminate cu rășină (deja depășite), sau cu cele cu structură de titan (aceiași pe care îl folosește și NASA, susține nepotul meu!). Skate-uri cu care se pot face loopinguri și alte salturi extraordinare.

Alte vremuri, alte jocuri. Revistele cu Tarzan sau cu Bibi Fricotin* ale colegilor mei, pe care mi le rezervam cu câteva zile în avans și pe care nu le puteam citi decât atunci când îmi venea rândul – poziția a șasea pe lista obișnuințelor –, nu ar putea rivaliza cu Playstation-urile și cu jocurile video care pun stăpânire pe timpul și pe atenția multor copii. Și totuși, câte plăceri, câte visuri, câte emoții au trezit aceste benzi desenate!

* Personaj al unei serii de benzi desenate pentru copii, creat de către desenatorul Louis Forton, care a apărut în Franța începând cu 1924.

Cu toate acestea, există cadouri adevărate pe care le putem face, precum cel pe care mi l-a cerut într-o bună zi una dintre fiicele mele: „Tati, în dar de Crăciun aş vrea puţin din timpul tău, doar pentru mine. O zi, dacă e posibil, sau poate doar o după-amiază, de ce nu şi o oră, dar să fie o parte din timpul tău care să nu îmi aparţină decât mie. Un timp al tău pentru mine.“

Uneori, am sentimentul că acest cuvânt, „cadou“, s-a perimat, a căzut în desuetudine. Pentru că ceea ce altădată putea fi considerat un dar a devenit o datorie, o obligaţie: „Mamă, o să arăt ca un handicapat fără VTT-ul sau jocul ăla nou, colegii mei o să-mi întoarcă spatele şi atunci ce-o să mă fac?!“, „Mamă, îmi trebuie cu orice preţ converşii aştia, nu pot să merg alături de colegele mele cu «bărcile» alea pe care vrei tu să mi le cumperi, serios. Ce mutră o să am?! De fraieră!“

Echilibrul unei relaţii vii este structurat în jurul a patru piloni: „a cere“, „a oferi“, „a primi“ şi „a refuza“. „A cere“ a devenit „a pretinde“, „a oferi“ s-a redus la o datorie, primită cu un clătinat din cap morocănos, „a primi“ a devenit „a lua“ şi „a refuza“ se rezumă la a face mutre şi a te refugia în internet: „Cel puţin acolo sunt liniştită, pot să fiu eu însămi şi nu vine nimeni să mă bată la cap!“

Fireşte că exagerez: scot în evidenţă oroarea dintr-o relaţie obișnuită, de zi cu zi. Nu toţi adolescenţii sunt așa, însă unii sunt și mai răi de atât! Nu, nu trebuie să ne pierdem cu firea, nici să ne agățăm prea tare de un trecut rămas în urmă, ci să rămânem în prezent, propunându-l, fără a ne descuraja, ca pe un DAR*.

* În original, *présent* – joc de cuvinte intraductibil, bazat pe omonimia, în franceză, dintre *présent* cu sensul de „prezent“ și *présent* cu sensul de „dar, cadou“.

O întrezărire de iad și de rai

Într-un moment de îndoială, un formator în domeniul relațiilor interumane a încercat, într-o zi, să intre în conversație cu Dumnezeu lui: „Doamne, aș vrea să știu cum e în rai și cum e în iad.“

Dumnezeul lui l-a luat de mână și l-a condus pe formator către două uși. A deschis-o încetișor pe prima și i-a îngăduit să privească înăuntru.

În mijlocul încăperii se afla o masă rotundă, imensă. În mijlocul acestei mese era o oală mare cu o tocană care răspândea o mireasmă delicioasă. Formatorul a salivat de poftă.

Totuși, a observat că persoanele așezate în jurul acestei mese erau slabe, palide și nu păreau să se simtă tocmai în largul lor, ba arătau de-a dreptul bolnave. În plus, toate aveau un aer flămând.

Fiecare dintre aceste persoane avea o lingură cu o coadă foarte lungă, legată de unul dintre brațe. Toate ajungeau la oala cu tocană și puteau lua cu lingura din ea. Dar cum coada lingurii era mai lungă decât brațele lor, nimeni nu reușea să își ducă lingura la gură.

La vederea stării jalnice și a suferinței lor, formatorul a fost străbătut de un fior. Dumnezeu lui i-a spus: „Tocmai ai văzut iadul.“

Apoi s-au îndreptat amândoi către cea de a doua ușă. Dumnezeu lui a deschis-o cu vioiciune. Scena pe care a văzut-o formatorul era exact la fel ca precedenta. Se afla acolo aceeași masă mare, rotundă, se afla și oala cu delicioasa tocană aburindă în mijlocul comesenilor, ceea ce l-a făcut pe formator să saliveze și mai tare. Persoanele din jurul mesei erau și ele echipate cu aceleași linguri cu coadă lungă.

Totuși, de data aceasta, oamenii păreau bine hrăniți, durdulii, surâzători și vorbeau unii cu alții, râzând.

Formatorul i-a spus Dumnezeului său: „Nu înțeleg!“

„E simplu“, i-a răspuns Dumnezeu lui, „toate astea nu cer decât o singură capacitate. Aici, toți au învățat să împartă, să se hrănească unii pe alții, în vreme ce în spatele celeilalte uși, lacomii și egoiștii nu se gândesc decât la ei înșiși!“

Formatorul s-a întors la programele lui de formare, fără ca nimeni să cunoască întrebările care i-au încolțit mai departe în minte.

După ultimele vești, s-ar zice că ezită încă între rai și iad. Unul dintre proiectele lui ar putea fi descris după cum urmează: „Poate că, dacă aş ajunge în iad, aş putea să îi învăț pe cei de acolo să își dea de mâncare unii altora, să se servească reciproc cu lingura? Cine știe?“

Ah, ce greu e să fii tată în ziua de astăzi!

Să faci copii e relativ simplu și sunt destui bărbați care nu duc lipsă de antrenament în această privință, ba chiar le reușește (firește, cu ajutorul și participarea activă a unei femei!). Dar să iei parte la creșterea unui copil (în sensul nobil al termenului, care înseamnă „mărire și elevație“) – asta cere câteva calități și virtuți care, în cazul bărbaților, nu sunt înnăscute. Presupune știința de a fi și de a face anumite lucruri, știință asociată unei prezențe. Cere disponibilitate, învățare, perseverență și, mai ales, coerență, adică tot atâtea ingrediente relaționale care multora le par necunoscute și care adesea sunt foarte îndepărtate de prioritățile lor.

Mie, care am fost genitorul a cinci copii, astăzi deveniți adulți, încă mi se întâmplă să mă îndoiesc – nu de capacitatea mea de a le fi fost tătic și tată fiecăruia dintre ei, ci de calitatea și de impactul pe care fiecare dintre aceste funcții l-a avut asupra dezvoltării lor. Până în punctul în care, în unele zile, mă întreb: „Pe lângă ce ai trecut cu cutare sau cutare dintre ei? Ce anume nu ai știut să vezi, să auzi, să înțelegi din așteptările, din interogațiile, din visurile lor? Ce anume ai ignorat din adevăratele lor aspirații?“