

practic

Guy Corneau, reputat psihanalist jungian de origine canadiană, format la Institutul de Psihologie „Carl Gustav Jung“ din Zürich, a renunțat la activitatea de cabinet și a dobândit faimă internațională datorită sutelor de conferințe organizate în toată lumea pe diverse teme, centrate pe dezvoltarea personală și pe progresul societății. Implicat puternic în tot ceea ce înseamnă valori, norme și relații sociale, el a fondat asociațiile RHQ – Réseau Homme Québec și RFQ – Réseau Femme Québec, după o formulă care acum e acceptată și în țări ca Franța, Belgia și Elveția. În perioada 1997–2006, înconjurat de o echipă de aproximativ 20 de artiști și terapeuți, a activat în cadrul organizației Productions Cœur.com, unde a pus bazele unui tip de ateliere și de seminare ce combină înțelegerea psihologică și exprimarea creativă.

Este, totodată, autor a cinci cărți, toate bestselleruri, și coautor a încă patru. În România, este cunoscut datorită volumelor *Există iubiri fericite?* (Humanitas, București, 2000), tradus în peste 10 limbi, și *Călău și victimă. Un ghid pentru eliberarea din frică* (Elena Francisc Publishing, București, 2008).

GUY CORNEAU

Tot ce e  
mai bun  
în tine

Traducere din franceză de  
GEANINA TIVDĂ



HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Lui Pierre, pentru prietenia lui și pentru că  
această carte îi datorează mult.

„Fă să tacă opiniile, sentimentele, stările tale de spirit.  
Fă să dispară persoana ta. Atunci călăuza ta lăuntrică,  
pentru că încetează să-și mai facă singură necazuri,  
te conduce spre lucrul esențial care este în tine:  
impasibila natură universală.“

Lucrețiu

„Într-o zi, sub cerul întins,  
Lumea întregă se va uni în pace.“  
Înțelepciune hindusă

# CUPRINS

Prima parte

## **CONTRACȚIA**

1. PENTRU CA SINELE AUTENTIC SĂ SE MANIFESTE . . . . .	17
Partea vie a sinelui . . . . .	17
Universul respiră . . . . .	19
Miracolul primei celule – Binele prețios – Obstacole cu rol de semnale luminoase – Pierderea contactului cu sinele	
Ascultarea binevoitoare . . . . .	27
Etapele drumului . . . . .	29
2. VENIREA PE LUME . . . . .	33
Angoasa existențială . . . . .	33
Fătul are emoții – Otto Rank și traumatismul nașterii – Stanislav Grof și matricele prenatale – Păcălirea vigilenței mentalului – Contactul „piele–piele” – Un factor decisiv: stările interioare ale părinților	
Platoșele corporale . . . . .	49
Teoria stresului – Formarea platoșei – Platoșa fundamentală – Dincolo de blindaj	
3. PERSONALITATEA PROTECTOARE . . . . .	56
Scutul psihic . . . . .	56
Amprenta unei separări – Nevoia de a fi recunoscut – Ațașamentul de personaj – A iubi și a fi iubit – Capacitatea de raportare la sine	

## 10 / Tot ce e mai bun în tine

4. AUTOPSIA UNUI CONFLICT	72
Un salt în timp	72
O surpriză care pică prost	73
Comportamente ce alimentează conflictul	75
Cuplul scoate la suprafață tensiunile – Duhul din lampă	
Comportamentele traduc emoții	79
Psihologia complexelor – Emoția refulată corodează structura psihică	
Retragerea proiecțiilor	85
Inocența cu orice preț	
Bucă comportamentelor	88
5. AȘTEPTĂRI ȘI POVERI ALE TRECUTULUI	90
Așteptările	90
Nevoile frustrate – Nevoile comune	
Poverile trecutului	94
Trecutul lui Hélène – Trecutul lui André	
La ce folosesc repetițiile?	99
6. TEMERI ȘI CREDINȚE	102
Temerile	102
Temerile fantasmaticе	
Credințele	106
Formarea unei credințe – Oglindă, oglinjoară, spune-mi cine este cea mai frumoasă...	
Instalarea unei condiționări	113
Schema unei condiționări – Propriul vostru conflict	
7. COMPENSAȚIILE	117
Căutarea satisfacției	117
Egoismul sănătos – Șarpele ispititor – Stările interioare	
Funcția și definiția compensației	125
Setea de recunoaștere – Conflictul inconștient	
Rezistența la schimbare	131
Compensația privește istoria individului	132
8. RECOMPENSE ȘI DEPENDENȚE	135
Există cineva care mănâncă?	135
Compulsia – O impresie de veșnicie – Un atașament biochimic	

Dependența de emoții . . . . .	141
Emoțiile puternice – Emoția nu spune întreg adevărul	
Compensațiile sunt legate de senzații . . . . .	145
Și mai ales să nu mă credeți... – A consuma înseamnă a compensa – Ce va aduce următoarea iubire?	
Un exercițiu practic . . . . .	149
9. AUTODISTRUGEREA . . . . .	151
Sabotajul . . . . .	151
Negarea de sine . . . . .	153
O absență a insatisfacției . . . . .	153
Capcana	
Sinteza primei părți . . . . .	156
Dependență și autodistrugere – Schema primei perspective	
Partea a doua	
<b>EXPANSIUNEA</b>	
10. LA GRANIȚELE ȘTIINȚEI . . . . .	161
Unde se localizează inteligența celulei? . . . . .	163
Câmpul universal – O nouă istorie a celulei – Ființa umană este o antenă	
Ce să spunem despre conștiință? . . . . .	170
Și inconștientul, unde-i este locul în toată povestea asta?	
Un câmp al posibilităților . . . . .	175
11. CONVINGERI INTIME . . . . .	178
Noțiunea de suflet . . . . .	179
Sufletul ca mijlocitor al relaționării – Chiar dacă tot restul s-ar prăbuși – Stelele vor să fie văzute! – Sufletul ca celulă energetică	
Istoria unei celule . . . . .	188
De ce venim pe lume? – Interesul prezentat de viețile anterioare – Părinți disperati – Un exemplu personal	
Să observăm marea . . . . .	197
Pe scurt . . . . .	199
12. INDIVIDUALITATEA CREATOARE . . . . .	201
Un elan înspre lumină . . . . .	201
Există o multitudine de culori . . . . .	203



## 12 / Tot ce e mai bun în tine

Instrucțiunile contradictorii . . . . .	204
Două sute de tablouri	
Mișcare, suplețe, lumină . . . . .	208
„Merge prost, ei se simt bine!” – Ce s-a întâmplat în gropile noastre de nisip?	
Nu știu ce anume mă pasionează . . . . .	212
Câteva minute de muzică pe zi... – Un alt mod de a găsi ceea ce iubim	
Puterea de a iubi . . . . .	216
Familia voastră de impulsuri creatoare – Determinarea familiei voastre de impulsuri creatoare – Abilitate dobândită contra aptitudine naturală – Dacă totul ar fi posibil	
Acordați-vă permisiunea . . . . .	223
În rezumat . . . . .	224
13. SĂ HRĂNIM SINELE AUTENTIC . . . . .	226
Mecanismele de vindecare . . . . .	226
Grădina lăuntrică	
Destinderea... . . . . .	230
Respirația . . . . .	232
Aerul care intră și aerul care iese	
Contemplarea . . . . .	236
Savurarea unui apus de soare – Supersenzualitatea	
Binefacerile expansiunii . . . . .	240
O rezervă	
14. SĂ NE IMAGINĂM PARTEA CEA MAI BUNĂ . . . . .	243
Meditația . . . . .	243
Să adăugăm un gând – Să ne călăuzim spiritul spre liniște – O critică a demersului psihanalitic	
Visarea . . . . .	249
Legea atracției – Îndrăzneala de a imagina – Dacă nu vă iubiți... – Procesul imaginației – Un exercițiu amuzant	
Cel mai bine pentru sine . . . . .	259
Să ne imaginăm o prismă luminoasă	

Partea a treia

**EXPRIMAREA**

15. CUVÂNTUL CARE CREEAZĂ LUMEA . . . . .	265
Exprimarea . . . . .	265
A fi un om al cuvântului – Regresul cuvântului rostit – De la exprimarea prin intermediul bolilor la exprimarea prin intermediul cuvintelor . . . . .	268
O existență lipsită de cuvinte – Acceptarea bolii în vederea reușitei exprimării – Cuvântul care vindecă	
Cuvântul inimii . . . . .	277
Cuvântul pozitiv – Cuvântul luminos – Cei lipsiți de cuvinte	
16. SUB LUMINA UNUI IDEAL . . . . .	285
Aspirația către un vis imposibil . . . . .	285
Joci ca să câștigi? – Nevoia de a te simți util – Pericolul surmenării – N-am auzit cuvântul „iubire” – Un ideal nu este o dogmă	
Dimensiunea socială a idealului . . . . .	296
Gândeți global, acționați local – Un exemplu de ideal personal și totodată social	
17. AMORSAREA SCHIMBĂRII . . . . .	302
Dialogul cu tine însuși . . . . .	306
Locul alegerilor	
Obstacolul spiritual . . . . .	309
Partea de umbră	
Dezvoltarea unor convingeri . . . . .	311
Rețeta sinelui autentic . . . . .	314
Subtilitățile acestei rețete – Desertul – Sinele autentic pentru nuli... – Un proiect creator – Decondiționarea	
18. AUTONOMIA ȘI STĂPÂNIREA DE SINE . . . . .	324
Cea de-a doua perspectivă . . . . .	324
Maestru și ucenic al sinelui . . . . .	326
Detașarea de nevoi	
De ce trebuie făcut un efort? . . . . .	331
Pretexte bune pentru a nu merge spre sinele autentic – Alunecarea	

## **14 / Tot ce e mai bun în tine**

Greutatea care ne apasă . . . . .	335
Garanția	
Schema celei de-a doua perspective . . . . .	337
CONCLUZIE . . . . .	339
Sinele autentic . . . . .	339
Viața voastră actuală . . . . .	341
Un bărbat vrea să se sinucidă – Domnul măr	
O cale de evoluție integrală . . . . .	345
Imaginați-vă o nouă lume – Viața pe care o purtăm în noi	
Regăsirea . . . . .	348
<i>Bibliografie</i> . . . . .	351
Cărți . . . . .	351
Articole . . . . .	353
Site-uri Internet . . . . .	353
Documente audio-vizuale . . . . .	354
<i>Informații</i> . . . . .	355
<i>Mulțumiri</i> . . . . .	357

Prima parte  
CONTRACȚIA

# 1. PENTRU CA SINELE AUTENTIC SĂ SE MANIFESTE

## PARTEA VIE A SINELUI

Fiecare ființă trebuie să-și câștige libertatea. Lupta pe care fiecare este destinat să o poarte se desfășoară departe de câmpurile de bătălie, se desfășoară în interior. Este o luptă purtată pentru eliberarea părții autentice a sinelui.

Fiecare dintre noi dorește să exprime ceea ce are mai bun în el însuși. Fiecare aspiră să fie autentic. Noi nu dorim doar să intrăm în contact cu natura noastră adevărată; căutăm deopotrivă să o manifestăm și să o exprimăm prin cuvinte. Dincolo de imaginea socială care ne diferențiază, dincolo de teama de a-i răni pe ceilalți dacă îndrăznim să fim autentici, se află ascunsă dorința de a găsi cuvintele potrivite pentru a vorbi despre ceea ce simțim în adâncul nostru. E ca și cum nu am putea cunoaște o satisfacție adevărată înainte de a reuși să facem acest lucru.

Cu toate acestea, ne petrecem timpul neglijând ceea ce e mai bun în noi. Tot amânăm acest proiect pe mai târziu. Trăim blocați, ca și cum ceva sau cineva ne-ar împiedica să ne îndreptăm spre ideal.

Nici măcar nu avem o idee prea clară despre ce înseamnă partea cea mai bună a sinelui sau sinele autentic. Noțiunea ne incită să căutăm răspunsuri, dar nu știm exact despre ce este vorba. O situăm mai degrabă în planul unei impresii decât al unei concepții precise. Am putea chiar tinde să o asociem unor noțiuni precum performanța, ca în expresia „a fi cel mai bun“.

Or, în acest caz, suntem pe cale, poate, să vorbim despre ceea ce este mai rău în noi. Căci nu ne putem apropia de ceea ce este mai bun fără a evoca partea întunecată a ființei noastre, și anume comparația, judecata și voința de a ne împinge cât mai departe limitele, pentru a ne simți superiori altora.

Străină oricărei idei de performanță sau de comparație, expresia „partea cea mai bună a sinelui“ sau sinele autentic desemnează partea vie din noi, cea care există în mod natural și simplu, fără să se aștepte la vreo consecință a existenței sale. Dincolo de dificultățile vieții personale, fiecare om are o parte bună, veselă și iubitoare. Nu este nevoie nici de acte de vitejie, nici de plecaciuni pentru a intra în contact cu ea. Această parte se află mereu acolo și ne așteaptă cu răbdare. Este partea cea mai frumoasă și mai extinsă a sinelui, asemenea unui teren virgin care nu a fost atins de vicisitudinile existenței.

În cartea de față, explic drumul care duce la această parte luminoasă. Oricum, o puteți întâlni imediat, deoarece ea nu vă părăsește niciodată. Citind aceste rânduri, permiteți-vă să vă relaxați complet câteva secunde. Respirați profund și intrați într-o stare care să vă permită aprecierea propriei ființe. Lăsați să se risipească partea de umbră și delectați-vă cu lumina care există deja în voi. Scufundați-vă în această stare de simplitate interioară. Savurați-o. Bucurați-vă de propria vibrație, atunci când este deschisă spre exterior și destinsă. Manifestați-vă iubirea. Să știți că făcând acest lucru nu sunteți numai în contact cu ceea ce este mai bun în voi, dar contribuiți, prin lumina voastră, la găsirea mai facilă a echilibrului vieții. Este bine să revenim în mod regulat la această stare de liniște interioară. Veți descoperi puțin câte puțin că ea reprezintă una dintre cheile schimbării.

Într-adevăr, sinele autentic ne simbolizează individualitatea profundă, cu înclinațiile și talentele noastre, cu modul nostru unic de a ne lăsa amprenta în existență. Reflectă ceea ce suntem în mod real, veritabilul nostru *eu sunt*, ceea ce vom avea nevoie

să acceptăm și să manifestăm în viață dacă dorim să cunoaștem o fericire durabilă.

Psihiatrul și psihanalistul elvețian Carl Gustav Jung a denumit *sine* această dimensiune psihică. El semnalează faptul că ea se bazează pe un paradox, întrucât reunește deopotrivă ceea ce este mai original în noi și ceea ce ne face să fim asemănători cu toate ființele umane și chiar cu universul ce ne înconjoară. Pe scurt, sinele ține în același timp de individual și de universal. Pentru mine, expresia *partea cea mai bună a sinelui (sinele autentic)* desemnează *sinele* în sens strict jungian. Conștientizarea existenței lui, precum și manifestarea lui în realitate, constituie fundamentele unei vieți reușite.

Totuși, teoriile au adesea dezavantajul de a fixa în mod rigid noțiunile. Deși Jung nu vorbește decât despre proces și transformare, se uită adesea acest lucru și apare tendința de a vedea sinele ca pe o entitate solidă. Voi încerca să clarific în cartea de față aspectul mobil și creator al sinelui.

Precizez în treacăt că, prin expresiile *energie creatoare, pulsivitate creatoare, pulsivitate de viață, mișcare creatoare sau elan creator* care jalonează textul înțeleg mult mai mult decât prin creativitate artistică sau măiestrie meșteșugărească. Pentru mine, totul este creație – fiecare dintre gesturile noastre, fiecare dintre gândurile noastre, fiecare dintre realizările noastre. Totul contribuie la crearea sinelui și a lumii. Totul participă la dezvoltarea vieții și a conștiinței. Sinele autentic trăiește în inima noastră și caută să iasă în lume. Este însăși zvâcnirea vieții.

## UNIVERSUL RESPIRĂ

Toate cele spuse anterior mă determină să plasez sinele autentic într-un context mai larg: forța creatoare a universului. Universul este viu. El este energie creatoare. El se exprimă. Exprimarea forței sale creatoare produce o mișcare pe care,

datorită puterii sale de coeziune, am putea s-o calificăm drept forța iubirii.

În acest sens, totul este iubire, adică energie creatoare în mișcare. Legea universului pare să se bazeze pe această mișcare pe care nimeni și nimic nu o poate opri. Un lucru este sigur, totul se mișcă, tot timpul: planeta noastră, galaxiile, natura, corpul nostru, modificările climatice reprezintă o mișcare, la fel ca și bătăile inimii noastre sau respirația plămânilor noștri și așa mai departe.

Cu alte cuvinte, universul pulsează și această pulsione de viață ne aduce pe lume. O pulsione este o forță exercitată în profunzimile unei persoane, care o împinge pe aceasta să săvârșească o acțiune, cu scopul de a reduce o tensiune. Pulsionea de viață ne pune astfel în mod automat în legătură cu exprimarea și cu acțiunea.

Cu atât mai mult cu cât cuvântul *creație* trimite, din punct de vedere etimologic, la cuvintele *carne* și *încarnare*. Pulsionea creatoare existentă într-o ființă umană este, așadar, o tensiune care își găsește împlinirea în carne, într-o încarnare din ce în ce mai expresivă a universului pe care îl exprimă.

Am putea spune la fel de bine că universul respiră. Într-adevăr, ciclul respirației ne marchează viața din momentul concepției până la moarte și suflul nostru ne hrănește deopotrivă ființa fizică și pe cea psihică. Inspirația: aerul intră în noi pentru a ne reînsufleți. Universul exterior și toate formele lui de expresie se imprimă în noi pentru a ne recrea. Inspirăm toate cunoștințele care plutesc în univers și, astfel, inspirația ne atinge. Momente lejere de apnee: suflul circulă prin înlăuntrul nostru, ne reînnoiește, ne purifică, dă impresia de amploare și de expansiune. Expirația: aerul iese. Pe de o parte, ne lăsăm pradă abandonului și ne destindem. Pe de altă parte, ne exprimăm. Participăm la creația universală. Momente lejere de moarte: ne odihnim, ne restabilim, ne refacem resursele. Și ciclul se reia.



Atunci când respirăm în mod conștient, respirația constituie un răgaz de întoarcere în sine. Ea ne dă o ocazie incomparabilă de a ne savura propria prezență. Prin intermediul ritmului respirator, ne putem bucura de propria vibrație interioară și putem profita, pentru a onora partea sinelui care tinde spre autenticitate, acea parte ce caută fără încetare iubirea și bucuria pură.

După cum vom vedea, totuși, respirația naturală își pierde repede amploarea. Conracțiunile generate de angoasa ce pătrunde orice existență afectează mult această modalitate foarte simplă de a ne hrăni ființa. Sub impactul fricii, nu încetăm să respirăm, dar ne restrângem amploarea mișcării respiratorii. Dintr-odată, anumite părți ale corpului și ale psihicului vor duce lipsă de oxigen, iar aceasta stă la baza disconfortului, a bolilor și a pierderii contactului cu sinele.

#### Miracolul primei celule

Pentru fizica cuantică, parte a fizicii care se ocupă de fenomenele din lumea particulelor extrem de mici, toate elementele universului sunt legate între ele într-un ocean de vibrații subatomice care se situează în spațiul dintre obiecte. Ființele umane nu mai sunt concepute ca și cum ar avea spiritele separate de trup și ele nu sunt distincte de natura ce le înconjoară. Dimpotrivă, constituie mai degrabă o „formă ce pulsează“ aflată în permanentă interacțiune cu vastul ocean de energie. În această concepție, conștiința apare ca un factor de coerență superioară, care organizează și orientează mișcarea creatoare.

Cercetătorii au descoperit ceva absolut uluitor. După ei, în planul cel mai elementar, noi, ființele umane, nu ne reducem doar la niște reacții chimice, ci, mai degrabă, reprezentăm o încărcătură energetică. Oamenii și toate celelalte ființe vii dau naștere unei energii comune, în cadrul unui câmp de energie conectat

la întreg. Acest câmp de energie este motorul central al ființei noastre și al conștiinței noastre, alfa și omega existenței noastre.<sup>1</sup>

În raport cu pulsivitatea creatoare universală, perioada ce se întinde de la conceperea unei ființe umane până la nașterea ei rămâne un mare mister. În cadrul seminarului său de embriologie, dr. Olivier Soulier precizează că în timpul celor nouă luni ritmul de creștere este atât de mare, încât ulterior va fi nevoie de zece ani pentru a se atinge o dezvoltare comparabilă. În cazul în care capul ne-ar continua să crească cu aceeași viteză ca la începutul vieții, ar avea dimensiunile Pământului la finalul existenței noastre. Provenim din această forță de viață care ne însuflețește fiecare fibră și, fără această putere interioară, nu am exista.<sup>2</sup>

În rezumat, părinții noștri fac dragoste și creează o nouă celulă. Această celulă stem microscopică manipulează informația necesară reproducerii ei și specializării fiecărui element astfel produs. Altfel spus, se autoorganizează, se automanifestă și se autovindecă. Celulă-arhitect, ea conduce procesul de creație a unui organism complet, cu sutele de miliarde de celule care compun un individ adult, incluzând sistemele reproducător, nervos, circulator, pulmonar, digestiv și imunitar, a căror funcționări se armonizează unele cu altele.

Această celulă posedă o energie coerentă și structurată, care îi imprimă un caracter propriu. Hrănită de haosul universal și ieșită din el, ea se particularizează într-o esență personală specifică ce stă la baza individualității noastre fundamentale, a veritabilului nostru *eu sunt*, despre care vorbeam mai devreme. Este

---

1. Lynne McTaggart, *L'Univers informé. La quête de la science pour comprendre le champ de la cohérence universelle* (trad. în franceză după *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*), Ariane, col. „Science et Holisme“, Paris, 2005, p. 13. [A se vedea și trad. rom.: *Câmpul. Căutarea forței secrete a Universului*, Adevăr Divin, Brașov, 2010 (n. tr.).]

2. Pentru mai multe amănunte despre munca medicului Olivier Soulier, puteți consulta site-ul lui: <http://www.lessymboles.com>.