

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI
Singurătatea în doi nu e pentru noi

Jacques
Salomé

Un strop de
eternitate



Cuprins

<i>Prefață</i>	7
<i>Căci în sfârșit</i>	9
Puterea scrisului	11
Cărțile mi-au dezvăluit măreția omului.	13
Scrisul mi-a schimbat viața.	17
Aroma de poezie a unei scrieri	21
Fragment dintr-o corespondență.	23
O privire subiectivă îndreptată spre Târgul de Carte	26
Păstrați un jurnal intim	29
Scrisoare de recunoștință către cititorii mei.	32
A comunica pentru a trăi mai bine	37
A comunica înseamnă a pune în comun	39
„Iată ce înțeleg din ceea ce îmi spui“	41
Pentru o curățare a rețelei noastre relaționale	44
Două demersuri esențiale	47
Suntem niște infirmi ai comunicării	49
Era comunicării de consum	52
Cuplul, mereu cuplul.....	55
De ce ni se pare adesea atât de dificil să comunicăm?	57
Reguli de igienă relațională.	60

Chiar este posibil să trăim în cuplu vreme îndelungată!	63
Sexualitatea feminină și masculină. Unde ne aflăm astăzi? . .	68
Ce-ar fi dacă iubirea ar fi o aventură? Alta decât cea pe care am visat-o.	72
Cum să ne purtăm cu socrii?	76
Putem învăța la orice vârstă să devenim „aduți“	81
A deveni părinte	85
Genitori sau părinți: care este diferența?	87
Nașterea întru paternitate	91
Ce înseamnă să fii mămică și mamă, tatic și tată	94
Meseria dificilă de părinte	102
Să îi creștem altfel pe băieți.	107
Pierderea mamei	111
Mamele de altădată.	114
Copiii noștri, adolescenții noștri	117
Copiilor mei...	119
Copilul care nu vrea să doarmă singur	120
„Am două mame, poate în curând chiar trei“	124
Adolescenți sau... „adultolescenți“?	128
Adolescenți... iubiri și confidențe.	133
Sexualitatea la adolescenți.	136
Școala, un loc de neocolit	139
A forma profesorii și părinții în spiritul comunicării	141
Din nefericire, întâmpinăm și rezistențe...	145
Problema autorității și a puterii în educație	148
Școala, loc de învățare a comunicării.	152
Schimbarea, o trecere obligatorie.	155
Trezirea întru schimbare: grea, dar pasionantă	157
O schimbare îndreptată spre sine sau spre celălalt?	160
Care este calea spre schimbare?.	163

Visul, indispensabil	167
Visul de a schimba viața!	169
Călătoria mult visată.	172
Destine de vis.	176
Suferința... inutilă	179
Legătura prin lipsă	181
Ah, această voluptate a suferinței!	188
„Aș vrea să-mi satisfac nevoile...”	191
A fi sau a nu fi fericit	193
În căutarea fericirii...	195
Deplina fericire	200
Ce vă doriți cel mai mult pe lume?	201
Solitarul fericit	206
Momente de grație	209
Grija de sine	211
A fi cât se poate de sincer	213
Sinistralitatea	216
Sindromul vrăjtoarei celei rele sau al vrăjitorului celui rău	218
A scăpa de o dependență	221
Despre incest: a îndrăzni să vorbim și, mai cu seamă, a îndrăzni să simbolizăm	223
Evaporarea aleatorie a trecutului.	227
Bărbatul: manual de întrebuințare.	230
Întoarcerea spre mine însumi...	233
Ființa umană, această ființă socială	237
Vremea încălcărilor	239
Scrisoare deschisă „hoților mei”	242
Despre căință	245
Excesele religiei... catodice.	248
Sunt interesat de Sikh-i.	250
„Doamna din față face origami”	253

Vigoarea vieții	255
Un preaplin de iubire	257
Omul care făcea pe arborele	260
Mi-aș fi dorit să fiu... profesor de viață	264
Să alegi viața.	266
O meserie care ar trebui inventată.	270
Clike de viață	272
Să îmbătrânim frumos	278
Dragostea, o energie vitală	281

Cărțile mi-au dezvăluit măreția omului

Cea mai frumoasă dintre întâlnirile de care am avut parte în viață a fost întâlnirea cu cărțile. Ca să fiu sincer, cărțile au fost cele care mi-au schimbat atât viața personală, cât și pe cea profesională ...

Aveam opt ani când m-am întâlnit cu cea dintâi carte care mi-a schimbat viziunea asupra lumii. Scrisă de Michel Zévaco, un extraordinar autor de romane în foileton de la începutul secolului al XX-lea și publicată la editura Fayard, cartea se intitula *Les Pardaillan* și costa doar 65 de centime. Mi-a deschis ochii asupra unor valori morale care m-au marcat pentru totdeauna: curajul, afirmarea de sine, virtuțile cuvântului dat, ba chiar o parte dintre tainele iubirii. Această carte m-a învățat că puteam să influențez ceea ce se întâmpla în jurul meu, că dispuneam de resurse care m-ar fi ajutat să nu mă mai victimizez, că aveam un potențial extraordinar, deosebit prin faptul că puteam să visez, să mă las purtat de imaginație și astfel să recreez, să remodelez și să transform realitatea, făcând-o mult mai acceptabilă (căci copilăria mi-a fost destul de dureroasă și de tumultoasă!). Cărțile au fost cele care m-au ajutat să îmi salvez copilăria încă de timpuriu.

Unele cărți m-au dat peste cap; una în mod special, descoperită la vârsta de 20 de ani, intitulată *Le Troisième oeil*, de Lobsang Rampa. Este povestea unui tânăr, Lobsang Rampa, născut într-o familie înstărită și crescut în Tibet, unde viața este reglată de o legătură strânsă cu spiritualitatea și religia, ritmată de ritualuri cotidiene care fac posibilă întâlnirea cu miraculosul. La vârsta de șapte ani, tânărul tibetan își părăsește familia pentru a se alătura comunității Lama din Lhasa. Acolo trebuia să își împlinească destinul de a deveni un Lama. Inițierea durează un an, numai după această perioadă Lobsang putându-se integra pe deplin în comunitatea respectivă. De-a lungul acestui traseu inițiativ, învață câteva ritualuri care îi permit să deschidă un spațiu de trecere, un soi de fereastră frontală prin care se poate ajunge la creier. Lobsang devine Lama și datorită acestui al treilea ochi, dobândește calități extraordinare, ba chiar o altă dimensiune, așa cum descoperă atunci când este transportat într-un univers al simțului, al culorii, al auzului și al energiilor. De-a lungul cărții, Lobsang povestește cum viața lui s-a îmbogățit, fiind presărată cu aceste experiențe fabuloase și se declară un om înzestrat cu puteri din zona magiei și a supranaturalului. Am fost entuziasmat, ba chiar copleșit de toate aceste relatări.

Mult mai târziu am aflat că acest T. Lobsang Rampa se numea de fapt Cyril Hoskin, că era un instalator londonez care nu pusese niciodată piciorul în Tibet și că avusese un trecut îndoielnic în timpul celui de al II-lea Război Mondial. Nu știu dacă acest Lobsang Rampa a fost un escroc, dar sunt sigur că pentru mine a reprezentat un geniu! Pentru că povestea lui mi-a permis să pătrund în relațiile dintre oameni în aceeași manieră în care parcurgi un traseu spiritual sau prin care aderi la o

confesiune religioasă – și nu sunt singurul! Toate acestea cu mare entuziasm, cu o încredere deosebită în posibilitățile omului și cu o energie vitală incredibilă.

Alte și alte cărți au continuat să mă destabilizeze. *Le journal d'un condamné à mort* de Victor Hugo, o carte cu o forță ieșită din comun, care mi-a arătat ce înseamnă nedreptatea și care mi-a purtat pașii spre studii de criminalistică și de drept (chiar așa!). *Le Développement de la personne*, de Carl Rogers, care a fost o adevărată revelație pentru mine la vârsta de 22 de ani, devenind hotărâtoare pentru orientarea mea spre inițierea și formarea în domeniul relațiilor umane. Și alte mii și mii de cărți care mi-au iluminat calea, care mi-au răsturnat convingerile de până atunci pentru a așeza existența mea pe niște baze mai solide sau care mi-au întărit credința în mine însumi, în ființa umană și, mai presus de toate, în dragoste!

Cărți sublime despre viață, precum cele ale lui Christian Bobin: *La plus que vive*, *Le Très-Bas*, dedicată lui Francisc din Assisi și *Ressusciter*, o carte ca o declarație de dragoste pentru tatăl său.

Belle du Seigneur de Albert Cohen, un roman magnific, cu o scriitură somptuoasă, despre mirajul, dar și despre rățăcirile pasiunii, prea adesea confundată cu dragostea!

Une passion de Christiane Singer, marea preoteasă a iubirii și a compasiunii, care și-a reîndreptat atenția asupra scrișorilor lui Héloïse către Abélard.

Le journal d'Helen, mama lui Stéphane Hessel, pentru curajul de a iubi în deplină libertate.

Cele din urmă poezii de dragoste ale lui Paul Éluard, un îndrăgostit de iubire, în toate scânteierile ei minunate.

Le Bonheur fou a lui Jean Giono, un elogiu cavaleresc al iubirii romantice, singura care care nu se lasă știrbită de vicisitudinile timpului.

Există cărți care mi-au dezvăluit măreția aproape de necuprins a ființei umane: *Les comportements sont des langages* de Françoise Dolto; *Conférences psychanalytiques à l'usage des malades* a lui Georg Groddeck; *Le cri primal* de Arthur Janov. Asta fără a mai pune la socoteală opera de căpătâi asupra simbolului pe care a produs-o Jung. Nu pot să trec cu vederea *Mémoire de vie, mémoires d'éternité* de Elisabeth Kubler-Ross, *Le langage du changement* de Paul Watzlawick, *La Bio-Énergie* de Alexander Lowen și în cele din urmă, *Le Matin des magiciens* de Jacques Bergier și Louis Pauwels, care m-a lăsat fără cuvinte.

Există cărți...

Există cărți atât de însemnate
încât ne dau
sentimentul că am fi noi înșine mai inteligenți.

Există și altele, pline de pasiune,
care ne declanșează forțele creatoare.
Există unele care ne vor trezi simțurile
și pofta de călătorii
spre interiorul nostru și chiar mai departe,
până acolo unde se aude râsul stelelor.

Și încă multe alte cărți atât de armonizate cu
imprevizibilul
încât ne vor face să visăm mult timp de acum înainte
la o lume mult mai umană.

Scrisul mi-a schimbat viața

Anul acesta¹ împlinesc 82 de ani și în cei aproape 45 de ani de carieră am scris peste 70 de cărți. Mi s-a spus sau mi s-a scris adesea că o parte dintre cărțile mele au schimbat viețile multora. Nu îmi fac niciun titlu de glorie din asta, ba dimpotrivă! – nutresc un sentiment de profundă recunoștință față de cititorii mei și o spun răspicat: o carte are întotdeauna doi autori – cel care o scrie și cel care o citește.

Dar țin neapărat să vă spun că propriile mele cărți mi-au schimbat chiar și mie viața și că nu aș fi omul care sunt astăzi dacă nu le-aș fi purtat în mine însumi luni, uneori poate chiar ani întregi. Nimeni nu își dă seama de cât timp este nevoie ca să așterni pe hârtie câteva cuvinte, de zilele nesfârșite în care te consumi până în pragul epuizării ca să le aduci laolaltă într-o frază, ca să le recitești, ca să le cizelezi și să le lustruiești – și, mai ales, ca să îndrăznești să le publici.

Scriu cărți, este provocarea pe care mi-am lansat-o mie însumi în această viață schimbătoare. Scriu pentru a-i

¹ Ediția originală a cărții a fost publicată în 2017 la Éditions de l'Homme. Jacques Salomé s-a născut în 1935 (*n. red.*).

ajuta pe cei care mă citesc să de dezvolte din interior, să rupă îngrădirile anumitor dezamăgiri, să depășească acele comportamente toxice față de ei înșiși și față de ceilalți sau, mai simplu, să aibă sentimentul că viața merită efortul de a fi trăită DIN PLIN.

În urmă cu șase ani mă aflam la un târg de carte, la standul Les Éditions de l'Homme și dădeam autografe pe cărțile mele, când un bărbat s-a oprit în fața mea. Era un zdrahon de aproape doi metri, care, atunci când m-a zărit, a exclamat: „Ah, sunteți Salomé în persoană! Trebuie să vă mărturisesc că dacă v-aș fi întâlnit acum zece ani, v-aș fi strâns de gât cu mâinile mele! În camera noastră cărțile dumneavoastră erau răspândite peste tot în jurul patului, iar soția mea mă cicălea întruna cu ceea ce ați scris: «Salomé ar fi spus, ar fi făcut, ar fi răspuns...!» Vă uram!“ Și, dintr-odată, bărbatul a fost copleșit de o emoție incredibilă. Plângea în hohote și l-am auzit spunând printre sughituri: „Dar acum trei ani, una dintre cărțile dumneavoastră, *Curajul de a fi tu însuți*², mi-a salvat viața.“

Destul de des, în urma unei conferințe, în timpul destinat autografelor, câteva perechi mă abordează și îmi spun: „Faptul că suntem încă împreună îl datorăm cărții dumneavoastră despre cuplu *Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun*³.“ Peste zece minute, o altă pereche se apropie: „Ah, am reușit să mă despart de soțul meu (sau de soția mea)

² Jacques Salomé, *Curajul de a fi tu însuți. Arta de a comunica conștient* (traducere din franceză de Elena Neculcea), ediția a III-a, București, Curtea Veche Publishing, 2008.

³ Jacques Salomé, *Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun!* (traducere din franceză de Angela Cismaș), ediția a IV-a, București, Curtea Veche Publishing, 2012.