

de la autorul bestsellerului  
Curajul de a fi tu însuți

Jacques  
Salomé

Vorbește-mi...  
am atâtea să-ți spun





## Cuprins

<i>Prezentare</i> .....	13
<i>Introducere</i> .....	19
<b>I. Întâlnirea</b> .....	21
Imaginile-ecran .....	23
Alegerea partenerului și conflictele ce decurg de aici .....	33
Câteva dintre neînțelegerile ce stau la baza formării unui cuplu .....	40
<b>II. Viața în cuplu</b> .....	49
Relația de parteneriat .....	55
A trăi viața de zi cu zi împreună .....	58
Comunicarea nonverbală .....	64
Comunicarea infraverbală .....	69
Căsătoria „potrivită” .....	73
<b>III. Câțiva dintre factorii ce facilitează deteriorarea     comunicării în cuplu</b> .....	83
Dialogul lăuntric .....	85
Sărăcia dialogului .....	89

Proiecția, injoncțiunea sentimentelor .....	91
Sentimentul de devalorizare .....	97
Confuzia dintre noi și eu + eu .....	101
Lipsa de ascultare sau dialogul imposibil .....	104
Diverse moduri de a întreba și formularea întrebării .....	111
Deplasarea comunicării (întrebări și răspunsuri travestite) .....	122
Decalajul așteptărilor, al sentimentelor .....	125
Orbire, surzenie, selectivitate în dialog și ascultare .....	129
Resentimentul .....	135
Agresivitatea indirectă .....	141
Mesajele „imposibile” .....	146
Însemnătatea prezenței trecutului .....	151
Pseudocontractele .....	155
<b>IV. Jocurile</b> .....	165
Jocurile de complementaritate .....	169
Jocurile de opoziție .....	173
Alte secvențe de jocuri .....	184
Contabilitatea afectivă („registrele contabile ale familiei”) .....	193
<b>V. Comunicare și dinamică relațională</b> .....	201
Comunicare și dinamică relațională .....	203
Beneficiile secundare ale „dezechilibrului” relațional .....	210
Împărțire, schimb și întrepătrundere a simptomelor relaționale .....	213
Atribuirea inconștientă de roluri .....	216
<b>VI. Cunoașterea celuilalt, schimbarea</b> .....	223
Cunoașterea celuilalt sau de la cunoaștere la co-naștere .....	226
Copiii, factori de schimbare .....	232

---

<b>VII. O evoluție posibilă a dinamicii cuplului .....</b>	<b>235</b>
Evoluția dinamicii iubirii în cuplu .....	236
Relația creatoare .....	241
Posibile ameliorări ale comunicării .....	250
<b>VIII. Câteva speranțe de-a putea merge împreună     mai departe .....</b>	<b>255</b>
Dezvoltarea intimității .....	257
Dezvoltarea conștiinței .....	260
Dezvoltarea spontaneității .....	262
Crearea unui spațiu de negociere .....	264
Dezvoltarea unei relații ecologice .....	269
Renunțarea la atotputernicie .....	274
<i>Postfață .....</i>	<i>279</i>

# 1

## Imaginile-ecran

---

*Alergi spre ceva, găsești altceva...  
Alergi spre cineva, te regăsești pe tine!*

---

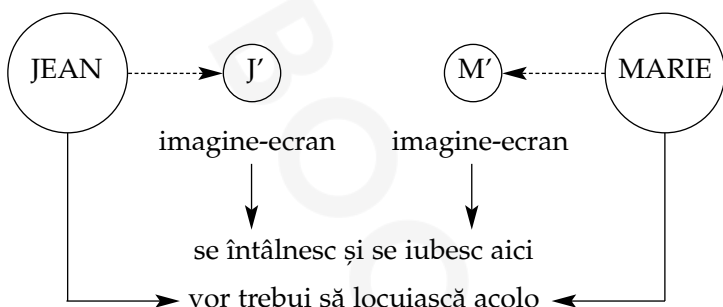
Orice relație de iubire și orice relație de cuplu, care uneori decurge din prima, începe printr-o neînțelegere. Întâlnirea marchează perioada tuturor speranțelor nebunești. Ea presupune iluzia că nevoia fundamentală a fiecăruia de a se simți o ființă împlinită va fi astfel satisfăcută, este mirajul unei posibile reparații a suferinței de a te fi născut (a fi asemeni celuilalt și a fi totul pentru celălalt) și a rănilor din copilărie (a exista, a fi recunoscut, înțeles, auzit). Întâlnirea înseamnă posibilitatea de a transforma toate acestea într-o constantă a vieții noastre.

Literatura din toate timpurile arată că starea de îndrăgostire cu greu poate dura. La aceasta, un îndrăgostit convins răspunde: „Știu, dar nu cred.” Și mulți vor încerca să demonstreze că este posibil, întemeind un cuplu.

## Imaginile frumoase

Jean o întâlnește pe Marie.

Ce știi unul despre altul? Adesea, tocmai ceea ce așteaptă unul de la altul. Înainte de orice, întâlnirea lor așază față în față două inconstiente, două trecuturi și de multe ori două iluzii bazate pe necunoașterea unuia de către celălalt. Este întâlnirea a două elanuri, dar și a două temeri, întâlnirea unor Universuri de Posibilități.



Câte luni, câți ani le vor fi necesari pentru a demistifica (sau pentru a întreține, în ciuda dificultăților) imaginile-ecran ale unuia și ale celuilalt, a unuia în mintea celuilalt.

„Ce să fac cu libertatea mea, dacă mă închide în rolul unei femei puternice — așa cum eu nu sunt.“

De pildă, imaginea-ecran a lui Jean va fi alcătuită, între altele:

- de fațada lui Jean, adică de ceea ce vrea cu orice preț să arate din el;
- din proiecțiile celuilalt (Marie, în cazul de față).

Ea va fi întreținută prin ceea ce „crede” Jean că se așteaptă de la el (de pildă: blândețe, siguranță, certitudine, afirmare de sine). Prin urmare, în viața cuplului va apărea o lege afectivă constrângătoare: niciunul dintre ei nu se va putea exprima liber, nu va putea dezvălui cum se simte, ca să nu-l supere pe celălalt, să nu riște să piardă „atașamentul” celuilalt, să nu-l dezamăgească. Fiecare va avea grijă să „pară” ceea ce își închiuie că iubește și dorește celălalt în persoana lui.

Totul se va petrece ca și cum fiecare dintre ei ar fi nevoit să se ascundă sau să joace un rol pentru a continua să fie iubit.

Imaginile-ecran mai sunt alcătuite și din propriile noastre temeri și refuzuri, din necunoașterea de sine, din „înșelătoriile” cu privire la noi înșine, provenite din scenariu trăite în trecut.

Pentru el, „a se simți iubit înseamnă a risca să-l facă pe celălalt să sufere”.

Și îi va spune ei: „Nu care cumva să mă iubești, să te atașezi de mine.” Și asta în timp ce totul din el trimite semnale contrare, pentru a o subjugă și mai mult.

Într-un alt scenariu, tema va fi: „a face dragoste înseamnă a-ți asuma riscul de a fi abandonată”. Această temă este legată de ceea ce spunea mama: „Bărbații nu vor decât asta, și de cum obțin ce-și doresc, te lasă baltă.” Deci: „Ceea ce m-a sedus la el e că n-a încercat să se culce numai de câtuși de puțin cu mine, mă simt dorită și pentru altceva...” Și atunci el cum să-și manifeste dorința pentru ea?

Depășirea primelor decepții — celălalt nu e așa cum ni l-am închipuit ori visat ori conceput — este o sarcină ingrată.

„Prea adesea m-am simțit strâns cu ușa, încercând să-i fac pe plac celuilalt, să nu dau prilej la nicio critică, vai! Și cât de rău mă durea atunci când nu mă

simțeam nici bun, nici apreciat, ce lovitură primea atotputernicia mea! Dar pe urmă am descoperit, încet, foarte încet, că poți iubi pe cineva chiar dacă are lip-suri, că până și lipsurile și slăbiciunile pot fi iubite...”

„Nu sunt o femeie violentă, încerc să pun capăt, să spulber imaginea aceasta pe care alții mi-au construit-o. Dar dacă sunt blândă, mi-e teamă să nu fiu păcălită...”

„Mă zbat cu disperare în capcanele imaginilor preconceptuate despre bărbați. Dar simt că nu voi putea să descopăr ce fel de bărbat sunt, sau aș putea fi, decât dacă voi întâlni femei care să fie cu adevărat femei.”

Marie încearcă să se conformeze imaginii pe care Jean și-a făcut-o prima oară despre ea și din cauză că vrea să se placă pe ea însăși — negând sau ascunzând, de pildă, acele fațete ale ei pe care le resimte ca fiind meschine sau compromițătoare.

„Vreau să mă vezi așa cum aș vrea să fiu, nu așa cum sunt. Privindu-mă în oglinda deformantă a privirii tale, mă liniștesc, izbutind să mă înșel pe mine însămi.”

Au avut parte de clipe deosebite, nemaipomenit de bune la vremea întâlnirii. Și vor încerca (zadarnic) să le retrăiască toată viața lor. Unele cupluri așteaptă întruna să regăsească unul dintre momentele ce nu pot fi exprimate în cuvinte de pe timpul când își aruncau cele dintâi priviri.”

Jocul „imaginilor frumoase” poate dura o viață întreagă, însă cu riscul ca fiecare dintre parteneri să se simtă frustrat în dorința sa de a fi autentic. Acest joc va împiedica totodată crearea unei intimități veritabile, ce



se bazează pe recunoașterea slăbiciunilor și pe aspirația de a fi compatibili a celor doi.

---

*„Aveam atâta nevoie de iubirea lui, încât i-am dăruit ce era mai prețios în mine... viața mea.”*

---

*Când cuvintele se eliberează pentru a deveni discurs...*

---

## **Ideologia îndrăgostirii și starea de iubire-născândă**

Dincolo de jocul imaginilor frumoase, o altă neînțelegere provine din capcanele ideologiei îndrăgostirii, care s-a dezvoltat, s-a înrădăcinat și este întreținută în cultura noastră.

Starea de îndrăgostire, sub toate reprezentările ei, este percepută ca promisiune de a satisface un anumit număr de dorințe și de nevoi, resimțite ca esențiale sau îndreptățite.

Ca urmare a acestei percepții, se creează o mișcare dublă: așteptăm de la celălalt să recunoască, să admită că pretențiile noastre sunt îndreptățite și să le satisfacă în cea mai mare parte. La rândul nostru, ne simțim gata să fim buni pentru el. Toate acestea într-o perspectivă pozitivă, dorind să aducem satisfacție.

În întregul ei, schema aceasta ni se pare impusă de tradițiile culturale și nu corespunde întotdeauna dinamicii anumitor indivizi și anumitor cupluri.

Pentru mulți, într-adevăr, dificultatea nu constă în a găsi pe cineva care să satisfacă, să răspundă într-un mod pozitiv la așteptări, ci dimpotrivă, în a găsi pe cineva care să întruchipeze un aspect negativ. Mă voi simți