

Jacques Salomé
Sylvie Galland

Dacă m-aș asculta,
m-aș înțelege



*Curtea
veche*

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	7
1. Comunicarea	9
2. Relațiile	39
3. Dorințe, cereri, nevoi și lipsuri	62
4. Reacțiile în lanț Sau despre dificultatea de a trece de la reacție la relație	87
5. Mitologiile personale Sau povești pe care mi le spun și ficțiuni pe care le întrețin	132
6. Cine ne sabotează?	157
7. Plângerea	214
8. Când tăcerea cuvintelor trezește violența răului	227
9. Terorismul relațional Sau „dacă m-ai iubi cu adevărat“	256
10. Responsabilitățile	286
11. Cum să devii un partener mai bun pentru tine însuși	315
12. Diferențierea	337
<i>Concluzie</i>	371

1

Comunicarea

O vorbă, înainte de a fi îmbrăcată în cuvinte, trebuie să se formeze, mic mamifer dureros, în străfundul unui pântec, acolo unde primește dreptul de a avea un sens, un sunet, o origine.

ALAIN BOSQUET

Cine oare nu cunoaște sentimentul difuz că nu comunică bine cu sine și cu ceilalți? Cine oare nu se lovește zilnic de dificultatea de a se exprima și de a se face înțeles?

Dacă vreau să-mi îmbunătățesc comunicarea, trebuie mai întâi să-mi pun întrebări despre felul în care am învățat să comunic. Probabil o să-mi dau seama că am învățat să *nu comunic*. O să descopăr că de foarte timpuriu în existența mea am fost privat de dreptul la cuvânt chiar de către cei care mă iubeau și care, crezând că mă înțeleg, vorbeau în locul meu.

Anticomunicarea

Părinții și pedagogii mai degrabă impun limite decât să invite la liberă exprimare. Și mai grav este faptul că își însușesc exprimarea noastră pentru a vorbi *despre noi*,

în locul* nostru. Dar cel mai rău este faptul că resping ceea ce exprimăm noi personal.

„Mi-e frică, spune copilul.

— N-ai niciun motiv, spune tatăl.“

„Mă doare, spune copilul cu genunchiul julit.

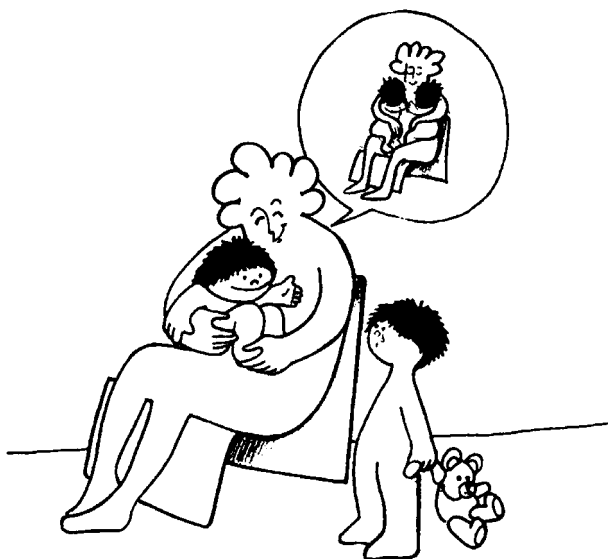
— N-ai nimic, spune mama.“

Aceste mesaje par banale, ele sunt generate de buna intenție a părinților de a-și liniști copiii. Dorința de a-i scăpa pe copii de temeri este o meteahnă frecventă a părinților. Dar la fel de bine, aceste mesaje înseamnă și: „Nu poți avea încredere în ce simți tu, eu știu ce trebuie să simți tu.“ Ei îi dictează altuia emoțiile și sentimentele pe care ar trebui să le aibă și nu le are. Poți ordona sau interzice un act (dacă raportul de forțe permite!) — „Nu ai voie să lovești bebelușul în cap“ —, dar este imposibil să impui sentimentele — „Trebuie să-l iubești“ —, indiferent de vârstă. Impunerea generează confuzii. Cel care încearcă o emoție se îndoiește de propria lui trăire atunci când o persoană importantă pentru el (unul dintre părinți, de exemplu) îi denigrează, îi neagă sau încearcă să-i impună trăirile sau sentimentele.

„Trebuie să-l iubești, este fratele tău, nu știa ce face când ți-a stricat jucăria...“

„Dar, dragule, știi prea bine că vă iubesc la fel; nu fac diferențe între tine și sora ta.“

* Am inventat această expresie, *a vorbi despre cineva în locul său*, pentru a descrie o exprimare alcătuită din imperative categorice („Fii altfel decât ești“), din explicații („Dacă nu vii, înseamnă că ți-e frică“) și negare („Tu nu ești nefericit, ai tot ce-ți trebuie“). Exprimarea cuiva care îmi spune cum mă vede el, care îmi întinde o oglindă, deformată, evident, totuși o oglindă este cu totul altceva. Acea exprimare poate fi relevantă, mă poate ajuta să mă cunosc mai bine. Diferența constă în intenția celui care îmi vorbește despre mine.



*„Ea îmi spune că mă iubește la fel ca pe el,
dar eu și el nu suntem la fel.“*

„Știi că te adoră, chiar dacă se înfurie. Și apoi, nu ar trebui să îl contrazici, știi că nu suportă.“

Și astfel învățăm să comunicăm, prin negarea trăirilor noastre de către cei care ne iubesc. Și îi vedem negându-și inclusiv propriile sentimente.

„Ești tristă, mamă, plângi?”

— Nu, stai liniștit, nu am nimic.“ Nimic?

„Mami nu-l iubește pe tati. Ce are cu el?”

— Nu-i adevărat, ce treabă ai tu cu asta? Să știi că îl iubește...“

Dacă nu facem efortul de a stabili câteva reguli fundamentale pentru o comunicare firească, riscăm ca toată viața să suportăm și să transmitem constrângeri care sabotează comunicarea și care fac ca relațiile intime să devină dificile, dureroase.

Principii de bază

Bazele unei comunicări veritabile sunt ușor de enunțat și cumplit de greu de aplicat. Ele se organizează în funcție de trei poziții fundamentale:

- Recunosc și îi confirm celuilalt că exprimarea sa îi este proprie, că sentimentele sau părerile îi aparțin.
- Mă exprim vorbind despre mine, afirmându-mi poziția.
- Doresc să reunesc punctul tău de vedere și pe al meu, nu opunându-le sau confundându-le, ci adunându-le unul lângă celălalt, confruntându-le. De aici se poate naște o uniune, un schimb.

Aceste trei poziții au drept corolare imediate:

- Nu îl las pe celălalt să vorbească *despre* mine în locul meu.
- Îl invit să vorbească despre el însuși.
- Admit că „a te înțelege cu cineva“ nu înseamnă a avea aceeași părere, aceleași sentimente, același punct de vedere.
- Accept să fac diferența între ceea ce vine de la celălalt (și îi aparține) și ceea ce simt eu (și îmi aparține).*

Copilului căruia îi este frică, îi voi spune: „Îți este frică“ și poate îi voi propune să-mi vorbească despre frica lui. Aș putea, eventual, să-i spun mai apoi că mie nu-mi este frică, să-i spun că nu mă tem de acel lucru.

Prietenului care vorbește despre mine în locul meu („Ar trebui să te mai intereseze și altceva decât benzile de-

* În ce privește comunicarea, confundăm adesea cele două jumătăți ale unei relații, frații Térieur, dintre care unul se numește Alain și celălalt Alex...



„Nu ți se pare că este prea cald aici?”

senate”), aș încerca să-i răspund cu un refuz („Nu vreau să-mi impui tu ce ar trebui să mă intereseze”) sau cu o invitație („Dacă vrei, poți să-mi spui ce simți când mă vezi cu nasul în benzile mele desenate, ca în seara asta.”).

Vorbim despre ceilalți în locul lor pentru că nu știm să le vorbim despre noi, iar exprimarea celorlalți despre noi în locul nostru durează până la moarte, dacă nu ne asumăm riscul de a ne recuceri dreptul la exprimare.

Una dintre mizele fundamentale ale oricărei tentative de formare este să-ți reiei în stăpânire propria exprimare. Orice schimbare trece prin această naștere dificilă, dureroasă: să ajung la o formă de exprimare proprie, care să fie *a mea*, diferită de a tuturor celor care m-au crescut sau mi-au fost alături.

Comunicare și exprimare

A comunica înseamnă a reuni. Dar ce avem noi de reunit? Fie diferențele dintre noi, fie asemănările.

Pentru a comunica mai bine cu ceilalți trebuie să știi să comunic cu mine însumi



Aceasta este ideea fundamentală a cărții, care ne învață un lucru esențial: să ne definim așa cum suntem în realitate, nici mai buni, nici mai răi. Adesea, în relațiile de familie, de prietenie sau de iubire, suntem prinși într-o capcană: fie ne acuzăm pe noi înșine de ceea ce nu merge în viața noastră, fie îi acuzăm pe ceilalți. De vină sunt însă, cel mai adesea, deficiențele de comunicare. Avem nevoie să înțelegem mecanismele ce guvernează comunicarea și relațiile cu ceilalți oameni pentru a dobândi mai multă seninătate și mai multă eficiență. Lucrarea de față ne pune la dispoziție mijloacele practice pentru a deveni un partener mai bun pentru noi înșine și pentru cei pe care îi prețuim.

seria Salomé

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.

Să comunicăm mai bine pentru a fi mai buni...

Să fim mai buni pentru a trăi mai bine...

Să trăim mai bine nu doar pentru a supraviețui...

Pentru a obține bucuria vieții și respectul față de sine.

Jacques Salomé

de același autor

începi să afli

ISBN 978-973-669-714-2



5 19 4 8 4 8 6 10 0 7 9 9 9 1 >

www.curteaveche.ro

