

JACQUES SALOMÉ (n. 1935) este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licență în psihiatrie socială la École des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile“ de la Roussillon-en-Provence și a predat vreme de cincisprezece ani la Université de Lille III.

Filiația sa teoretică se revendică din curentul psihologiei umaniste, inițiat de Carl Rogers. La începutul carierei în relațiile interumane s-a folosit de psihanaliză, mergând în direcția propusă de Milton Erickson, pentru care subconștiul este un rezervor de resurse, nu o componentă întunecată a psihicului. În primele sale cursuri de formare, Jacques Salomé a folosit tehnici corporale ca Rebirth, bioenergia sau mijloacele de expresie scenică precum psihodrama.

Aceste numeroase experiențe l-au condus în timp la elaborarea unei metode personale: ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială), un sistem teoretic și practic, constând în concepte și instrumente proprii. A format până în prezent peste 60 000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consilieri. A ținut conferințe, cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Canada, Elveția, Insulele Réunion. A semnat de-a lungul timpului cronică permanente în reviste de referință din presa franceză și canadiană.

A scris 70 de cărți și este coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu, teoretician în cadrul Asociației pentru Comunicare Relațională prin Ascultare Activă. Cărțile sale au fost traduse în 27 de limbi, inclusiv în limba română.

Dintre cărțile semnate de el, la Curtea Veche Publishing au mai apărut: *Vorbește-mi... am atâtea să-ți spun; Un strop de eternitate; Ghid de supraviețuire în universul profesional; Cum să ne mărturisim iubirea; Întâlniri cu femei-fântână; Mami, tati, mă auziți?; Ce-ar fi dacă ne-am inventat propria viață?; Curajul de a fi tu însuți; Singurătatea în doi nu e pentru noi.*

În februarie 2014 a suferit un sever accident vascular cerebral, care i-a afectat centrul vorbirii. În prezent, la vîrstă de 83 de ani, se reface și întâmpină cu deschidere această nouă provocare din viață sa cu ajutorul soției lui, Valeria, încredințat de faptul că boile sunt limbaje simbolice care ne ajută să strigăm și să tăinuim deopotrivă insuportabilul din noi și că suferința scoate la lumină posibilitățile nebănuite ale ființei.

SYLVIE GALLAND a fost directoarea Centrului de Psihoterapie pentru Copii al spitalului din Lausanne.

## Jacques & Sylvie Salomé & Galland

### Dacă m-as asculta, m-as înțelege

Ediția a IV-a

Traducere din franceză de  
Elena Neculcea

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****SALOMÉ, JACQUES**

**Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege / Jacques Salomé, Sylvie Galland ; trad. de Elena Neculcea ; - Ed. a 4-a. - București : Curtea Veche Publishing, 2019**  
ISBN 978-606-44-0237-0

I. Galland, Sylvie  
II. Neculcea, Elena (trad.)

159.9

Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING  
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091  
redacție: 0744 55 47 63  
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21  
fax: 021 223 16 88  
redactie@curteaveche.ro  
comenzi@curteaveche.ro  
www.curteaveche.ro

JACQUES SALOMÉ, SYLVIE GALLAND  
*Si je m'écoutais, je m'entendrais*  
Copyright © 1990, Les Éditions de l'Homme

Carte publicată pentru prima dată în limba română  
la Curtea Veche Publishing în anul 2002.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2019  
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0237-0



## Cuprins

<i>Cuvânt înainte .....</i>	9
Capitolul 1. Comunicarea .....	11
Capitolul 2. Relațiile .....	41
Capitolul 3. Dorințe, cereri, nevoi și lipsuri.....	64
Capitolul 4. Reacțiile în lanț	
Sau despre dificultatea	
de a trece de la reacție la relație .....	89
Capitolul 5. Mitologiile personale	
Sau povești pe care mi le spun și fictiuni	
pe care le întrețin .....	134
Capitolul 6. Cine ne sabotează? .....	159
Capitolul 7. Plângerea .....	215
Capitolul 8. Când tacerea cuvintelor trezește	
violența răului.....	228
Capitolul 9. Terorismul relational	
Sau „dacă m-ai iubi cu adevărat“ .....	256
Capitolul 10. Responsabilitățile.....	285
Capitolul 11. Cum să devii un partener mai bun	
pentru tine însuți.....	313
Capitolul 12. Diferențierea.....	335
<i>Concluzie.....</i>	366

## CAPITOLUL 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.“

Acstea 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 metehnă frecventă a părinților. Dar la fel de bine, aceste mesaje înceamnă 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 – „Trebue 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.

„Trebue să-l iubești, este fratele tău, nu știa ce face când ti-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 imperitive categorice („Fii altfel decât ești“), din explicații („Dacă nu vii, înceamnă că ți-e frică“) și negare („Tu nu ești nefericit, ai tot ce-ji 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. (N. a.)



„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.

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.

Acste 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 diferență 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 desenate”), aş încerca să-i răspund cu un refuz („Nu vreau să-mi impui

\* În ce privește comunicarea, confundăm adesea cele două jumătăți ale unei relații, frații Téreur, dintre care unul se numește Alain și celălalt Alex. (N.A.)

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.“).



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

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

Una dintre mizele fundamentale ale oricărei tentative de formare este să-ți reieci în stăpânire propria exprimare. Orice schimbare trece prin această naștere dificilă, dureroasă: să ajungi 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. A te exprima nu înseamnă încă a comunica, este doar un bilet pentru dus, în

Rezintă că comunicarea este un bilet dus-întors care presupune etape succesive:

- Mă exprim.
- Primesc confirmarea că limbajul meu a fost înțeles.
- Ascult ce spune celălalt.
- Îi confirm că l-am înțeles.

Acste sevențe aparent simple ascund nenumărate capcane. De fapt, celălalt nu reacționează la ce i-am spus eu, ci la ce a înțeles el, în funcție de felul în care cuvintele mele își găsesc ecoul în el; uneori este o diferență enormă între ceea ce am vrut eu să spun și ceea ce a înțeles el. Bineînțeles, și reciproca este valabilă.

Când mă adresez cuiva, în cursul unei con vorbiri dificile și importante, ar trebui să-l întreb: „Ce ai înțeles?“ Când cineva îmi vorbește, ar trebui să-i spun: „Iată ce am înțeles eu din ce mi-ai spus.“ A-i aduce celuilalt o confirmare nu înseamnă nici să-l aprobi, nici să recunoști că opinia sa este fundamentată, ci pur și simplu să recunoști acel punct de vedere ca fiind al lui.

„— Camerele de gazare nu au existat niciodată, sunt doar o invenție a evreilor ca să aibă de ce se plângă.

— Dumneavastră spuneți că nu au existat niciodată, aşa credeți dumneavastră, că acestea sunt o invenție a evreilor ca să fie compătimiți. E părerea dumneavastră, eu nu o împărtășesc.“

În acest caz, putem încheia discuția la acest stadiu... sau îl putem invita pe celălalt să explic pe ce își bazează convingerea. Eu pot să încerc să explic pe ce se bazează convingerea mea. Pot schimba registrul și-l pot invita să se exprime. Ce vrea să spună atunci când neagă existența camerelor de gazare din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, ce mesaj vrea să transmită...?

Vom încerca, în capitolele care urmează, să identificăm mai clar atitudinile care împiedică sau facilitează comunicația, oprindu-ne asupra fiecărei dintre cele patru etape prezente în orice comunicare:

- a vorbi;
- a nu spune;
- a asculta;
- a înțelege.

## A vorbi

*Cuvintele știu despre noi lucruri pe care noi nu le știm despre ele.*

RENÉ CHAR

A vorbi despre ce e mai greu, a vorbi despre sine și nu a vorbi despre alții, despre lume, despre viață... Să-i vorbesc altcuiva despre mine – asta ar însemna să-mi exprim percepția asupra realității, trăirile, sentimentele. Nu se insistă niciodată suficient asupra importanței lui „eu“, atât de frecvent înlocuit cu „noi“ sau cu „tu“.

Exprimarea verbală (nu vom aborda aici multiplele limbi ale trupului sau ale gesturilor) se poate situa pe cel puțin cinci niveluri distințe.

## Nivelul faptelor

Acesta este registrul anecdotic, cel care ne permite să spunem ce și cum s-a întâmplat. Unii țin să reproducă detaliat și fidel ce au văzut, ce au făcut, ce s-a întâmplat.

Povestesc, de exemplu, acțiunea filmului pe care l-am văzut aseară. Era vorba despre un tată divorțat care face o călătorie împreună cu fiica sa. Și povestesc numeroasele

Reincidente care au loc de-a lungul expediției. Pot să mă arăt entuziasmat, debordant sau mai rezervat în privința unuia sau altuia dintre aspectele povestirii.

### *Nivelul senzațiilor și sentimentelor*

Acesta este registrul experiențelor sau al trăirilor legate de un eveniment, de o senzație sau de o întâlnire.

Zona sensibilă a reacțiilor afective nu lipsește niciodată, furnicătura emoțională există în fiecare, ca sursă inepuizabilă a unei exprimări proprii... când aceasta este posibilă. Această posibilitate va depinde de disponibilitatea mea de a mă dezvălu, de a face cunoscută experiența mea intimă. Mai depinde și de felul în care celălalt mă înțelege și mă îndeamnă să-mi exprim această latură.

Aș putea spune cât de emoționat am fost în timpul acestui film, cât m-au tulburat anumite scene. Aveam lacrimi în ochi văzând eforturile pe care le făcea acel tată pentru a căstiga dragostea fiicei lui. Trăiam momente de veselie și bucurie când vedeam complicitatea și tandrețea dintre ei, mă simțeam trist când neîntelegerea reciprocă îi despărțea... și dacă cel căruia îi vorbesc este important pentru mine (semnificativ, adică înseamnă ceva pentru mine), îmi va fi necesar ca el să primească mesajul, să mă înțeleagă. Această ascultare îmi este indispensabilă.

Multe neîntelegeri și frustrări apar într-o relație ca urmare a acestui fapt: celălalt, din rațiuni numai de el știute (are un prag scăzut de toleranță, este insensibil la emoții, se teme, rămâne surd și mut la anumite lucruri...), nu mă poate înțelege; el mă privează de această latură vitală pentru mine – cea a experienței mele, a trăirii – sau o denigreză. Acest decalaj se află la originea unui număr incredibil de neîntelegeri și suferințe în cadrul familiei. Ne aşteptăm cu toții ca, printr-un miracol, celălalt (mama, tata, fratele, sora) să îmi

împărtășească sentimentele, să-mi înțeleagă sensibilitatea, să primească emoțiile mele fără a și le însuși.

O altă dificultate apare atunci când celălalt îmi răspunde într-un registru diferit de al meu.

„— Mamă, să știi că pentru mine a fost extrem de dureros faptul că mi s-a căiat părul atât de scurt la 6 ani.

— Dar erau păduchi în școală, înțelegi?“

Nu, nu pot să înțeleg dacă nu mă simt mai întâi înțelese. Eu vorbesc de sentimente și ea vorbește de fapte.

---

*Cuvintele ne pot lămuri asupra impasului reciproc...  
fără ca aceasta să ne consoleze.*

---

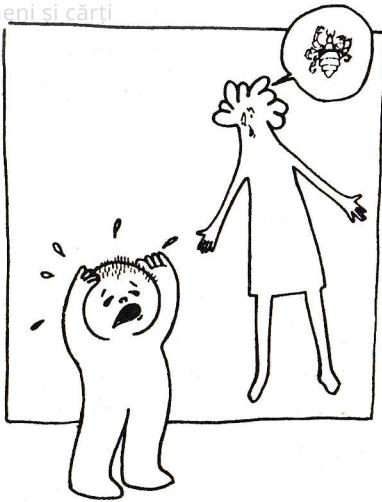
### *Nivelul gândirii, al ideilor*

Generalizări, evaluări normative, considerații logice: o mare parte dintre interacțiunile noastre se stabilesc la acest nivel rațional sau pornesc de aici.

Gânduri discursivee, gânduri oglindă, gânduri răzlețe, ideile leagă și susțin emoțiile la un nivel ridicat. Ele ne permit să ne clasificăm experiența, să o asimilăm, ne protejează, permîțându-ne uneori să ne detașăm.

Gândurile sunt puncte de reper indispensabile, balize necesare în haosul sau în multitudinea de situații din viață. Gândul este evadarea cuvântului spre orizonturi infinite. Este amplificarea omului până la granițele cunoscute ale cosmosului.

Același film, îl voi critica, îl voi evalua – mi se pare frumos și subtil –, apoi îmi voi împărtăși reflecțiile asupra relației dintre tată și fiică, asupra diferenței dintre generații, asupra acestui gen de film sentimental sau asupra artei de a comunica!



*„Dar erau păduchi în școală!...“*

Sunt atâtea și atâtea plăceri (sau suferințe) care vin să-mi amplifice gândurile, să construiască și să dărâme lumi, să inventeze sau să distrugă relații, să reunească sau să separe posibilul și imposibilul.

### Nivelul amintirilor

Orice experiență trăită își găsește ecoul într-o mai veche, trimițându-ne la momente din trecut. Acest strat afectiv nu este întotdeauna accesibil direct sau imediat.

Cred că aș putea spune fără prea multe ezitări că acest film m-a făcut să-mi retrăiesc propria experiență, de copil cu părinți divorțați, că mi-a amintit de vizitele tatălui meu, de atâtea speranțe și dezamăgiri. Poate că mă face să-mi reconsider toată mitologia personală despre noțiunea de tată, de cămin sau de familie.

E ca și cum fiecare eveniment din prezent își găsește ecoul într-un trecut mai apropiat sau mai îndepărtat. Această

reactivare mai mult sau mai puțin conștientă lasă în noi urme care când și când ne marchează relațiile, interacțiunile cu ceilalți.

O anumită doamnă, care mi se adreseză pentru prima dată în timpul unei mese între prieteni, îmi reînvie amintirea unei situații de acum aproape 40 de ani. Aveam 8 ani, eram la școală primară și eram supus sadismului unei învățătoare care avea aceeași formă a gurii ca și interlocutoarea mea din prezent...

Și fără să-mi dau seama, îmi vine să o agresez, să o umilesc, să combat fără pic de curiozitate punctul său de vedere, care nu era chiar atât de diferit de al meu. Mă arăt răutăchos, arăgos, nemilos și simt nevoia să o reduc la cădere aici, la această reuniune între prieteni... prieteni care sunt toți uimiți de ieșirea mea.

### Nivelul imaginarului

Fantasmele și dorințele împreună cu toată suita de fantezii personale pot fi, de asemenea, reunite câteodată.

Filmul despre care am vorbit, de exemplu – îmi imaginașem că voi face unul de același tip, dar un pic diferit – ar fi fost mai degrabă axat pe relația de cuplu, eu aş fi fost regizorul, iar în rolul principal ar fi fost... Si în mintea mea încep să port discuții cu Delphine Seyring sau Juliette Binoche...

În conversație, viața imaginară, atât de importantă pentru fiecare, este sursa creativității, dacă acceptăm să o împărtăşim și dacă celălalt o înțelege drept ceea ce este: *o viață imaginară*. Dacă poate să înțeleagă că traducerea în cuvinte a imaginarului meu nu înseamnă și că o să-l pun în practică. Nevoia de a fi înțeles este specifică imaginarului. Nu-ți poți împărtăși propriul imaginar, nu poți decât să asisti la el. Imaginarul are nevoie să fie respectat.