

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SALOMÉ, JACQUES

Fii tu însuși când vorbești! Manual esențial de gramatică
relațională prin Metoda ESPERE® / Jacques Salomé; trad.
din lb. franceză: Gabriel Avram. – București: Herald, 2022
ISBN 978-973-111-927-4

I. Avram, Gabriel (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

T'es toi quand tu parles. Jalons pour une grammaire relationnelle
© Editions Albin Michel – Paris 1991

JACQUES SALOMÉ



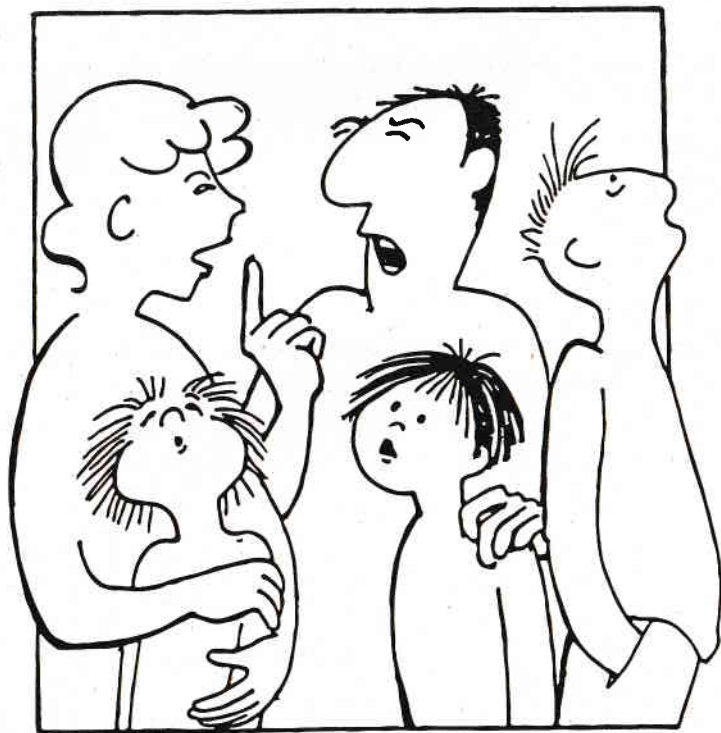
Fii tu însuși când vorbești!

Manual esențial de gramatică
relațională prin Metoda ESPERE®

Traducere din limba franceză:
Gabriel Doru Avram

EDITURA  HERALD
București

Introducere



Acest scurt text, în mod intenționat simplificat, se adresează tuturor celor a căror libertate de a fi se bazează pe respect, pe ascultarea celuilalt, pe toleranță și pe dorința reală de a pune în comun¹ tot ce au mai bun.

Textul se adresează tuturor celor care nu doresc să mai trăiască pe Planeta Tăcerii!²

¹ Cu alte cuvinte, de a împărtăși. (*N. red.*)

² În original, Planète Taire, nume dat de autor atitudinii de închidere, lipsire de și retragere din comunicare. (*N. red.*)

? Care copil sau „fost-copil” nu a trăit acel sentiment difuz de a nu putea să comunice bine cu apropiații săi, cu profesorii, cu lumea adulților?

? Cine nu se confruntă, în viața de zi cu zi, cu dificultatea de a se comunica pe sine și de a se face înțeleș?

? Cine nu a simțit niciodată agresiunea de a-l auzi pe altul vorbind despre el/ea în locul său, gândind în locul său, luând decizii în legătură cu ce este mai bine pentru el/ea, trezindu-se angrenat(ă) într-un proiect sau impunându-i-se un mod de viață în care nu se regăsea?

? Cine nu a perceput sau nu a primit niciodată ca pe o respingere sau ca pe o negare a propriei persoane diverse idei preconcepute, tot felul de judecăți sau de afirmații luate de-a gata, care blochează posibilitatea unui schimb de păreri, atunci când dorea de fapt să-și exprime punctul de vedere sau trăirile?

? Cine nu a trăit niciodată sentimentul umilitor sau nedrept de a se fi lăsat definit(ă) de celălalt... fiind caracterizat(ă) așa cum nu este de fapt?

? Cine nu a simțit niciodată dezamăgire atunci când a văzut că propriilor sale trăiri, percepții și credințe li se opun alte trăiri, percepții și credințe care, dincolo de intenția de a fi expuse sau împărtășite, se doreau a-i fi impuse și erau menite să îl/o forțeze să renunțe astfel la punctul său de vedere?



Da, este chiar urgent nevoie să începem să ne punem întrebări asupra modului în care fiecare dintre noi a învățat să „comunică” și mai ales să „noncomunică”¹ în cadrul sistemului familial de origine, în sistemul școlar de pe vremea sa, în mediul social care ne-a determinat și constrâns uneori existența.

E nevoie să ne punem aceste întrebări pentru a ne da seama – probabil cu jenă, trăind rezistențe de tot felul, cu descurajare sau revoltă – că noi toți **am fost învățați să noncomunicăm!**

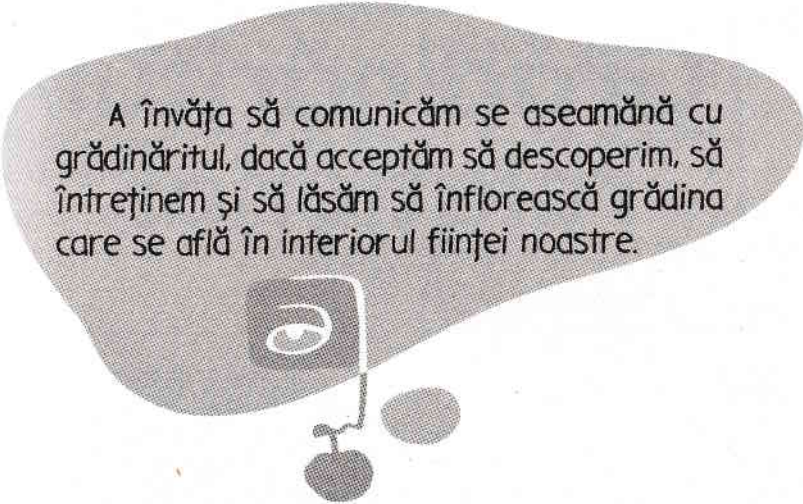
E nevoie să ne punem aceste întrebări ca să descoperim – probabil undeva la mijlocul vieții noastre – că fiecare dintre noi, fie că ascundem sau nu lucrul acesta, suntem incapabili să comunicăm sau, altfel spus, avem un handicap profund în domeniul comunicării și al relațiilor interumane.

E nevoie să ne autointerogăm ca să putem, în plină criză personală sau familială, să ne punem întrebarea: „Dar în ce lume trăiesc?” Ce fel de civilizație este asta... în care nimeni nu se gândește să ne învețe cum să schim-

¹ Noncomunicarea este o noțiune-cheie a Metodei ESPERE® propusă de autor, ea nu presupune lipsa comunicării, ci o comunicare ce se face într-o manieră **eronată**, prin folosirea mesajelor nerelaționale, a deresponsabilizării, prin lipsa ascultării active etc. (N. red. spec.)

băm păreri, cum să împărtășim, cum să ne confruntăm¹ sau să dialogăm?

E nevoie să ne punem aceste întrebări pentru a putea decide să ieșim din dubla capcană în care cei mai mulți dintre noi au căzut: aceea de a ne acuza aproapele și lumea în general și de a ne acuza sau descalifica sinele propriu, cu alte cuvinte a ne autoacuza, practică des întâlnită chiar și în Occident.


 A învăța să comunicăm se aseamănă cu grădinăritul, dacă acceptăm să descoperim, să întreținem și să lăsăm să înflorească grădina care se află în interiorul ființei noastre.

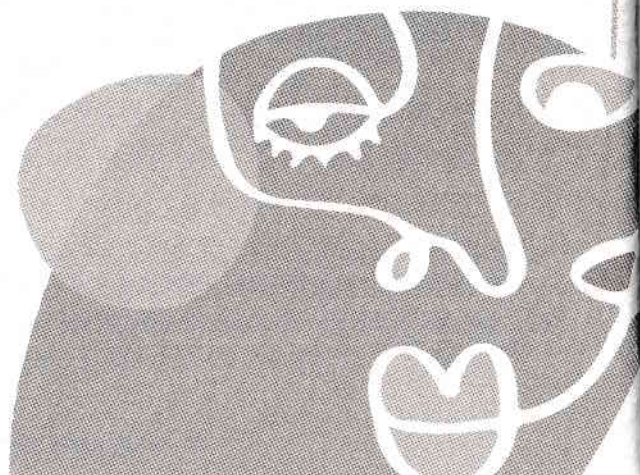
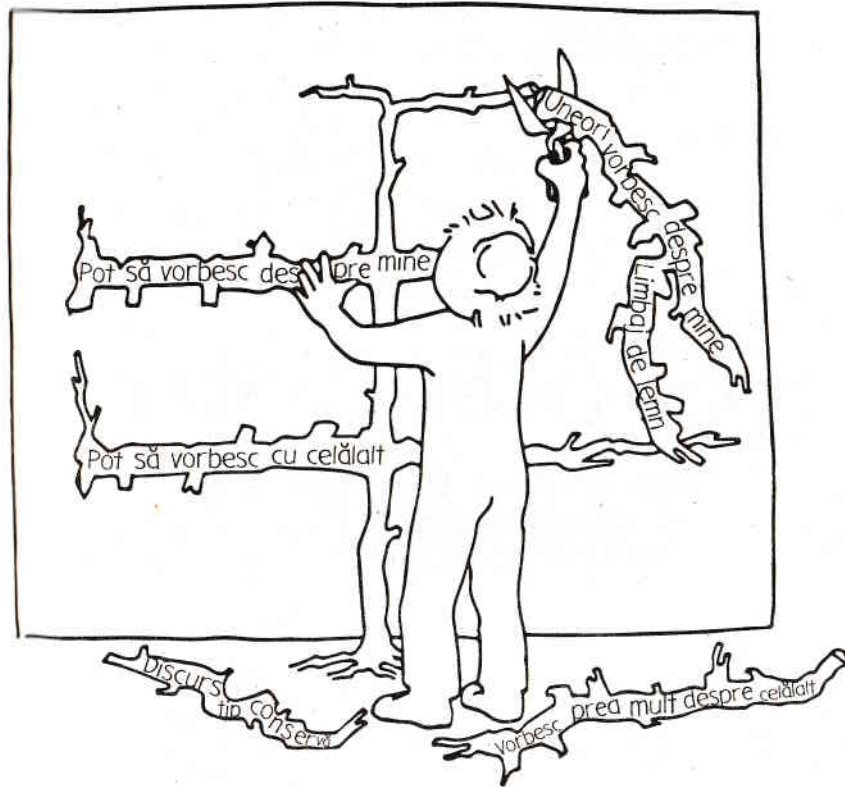
¹ **Confruntarea** nu presupune luptă sau dispută, ci are conotație pozitivă, spre deosebire de **înfruntare**. Pe parcursul acestui volum autorul va aduce mai multe clarificări în privința acestor termeni. (N. red.)

LBRIS

We know
books

Partea I

Grădinăritul relațional



Să curățăm și să defrișăm grădina noastră relațională, pentru a ne descoperi așteptările, dorința de împărtășire și pentru a identifica felul în care comunicăm în prezent cu ceilalți.

Fie că suntem copii sau adulți, purtăm cu toții în noi o aspirație fundamentală către dialog, către a împărtăși și a ne amplifica propriul potențial. Să ne reamintim faptul că dialogul autentic se bazează pe o dublă posibilitate:

● **Posibilitatea de a se comunica (pe sine) în deplină libertate și de a se face ascultat și înțeles, fără a fi judecat sau respins.**

● **Posibilitatea de a-i permite celui alt, interlocutorului, de a se comunica (pe sine) în deplină libertate și de a se face ascultat cu aceeași libertate.**

Prea des ne amăgim gândind că este suficient să spui ceva pentru a te face înțeles. Credem, fără să ne gândim prea mult, că e suficient să fii clar pentru a te face înțeles.

Trăim cu credința că e suficient să fii sincer pentru a fi crezut!

Suntem convinși că bunăvoința (ah, voluntarismul din relațiile interumane!) și o intenție pozitivă sunt suficiente pentru a ne înțelege cu ceilalți. „A se înțelege” înseamnă pentru multă lume „a fi de acord” și a fi de acord înseamnă a-l înțelege pe celălalt...

Dar toate aceste credințe se dovedesc a fi false, iar oamenii își vor da seama, cu mai multă sau mai puțină suferință, că ele nu sunt nicidecum suficiente pentru a face posibilă comunicarea.

Descoperim încet-încet, dar sigur, următoarele:

- 👁 Vorbele, cuvintele ascund intenții, realități, propuneri și posibilități de împărtășire... foarte diverse.
- 👁 Ceea ce se înțelege este diferit de ceea ce se comunică!
- 👁 Fiecare dintre noi are propriile filtre, referințe, atașamente sau zone de intoleranță¹, ori praguri sensibile de toleranță... mai mult sau mai puțin similare cu cele ale persoanelor care ne înconjoară.
- 👁 Reciprocitatea este o pasăre rară, dialogul este întotdeauna o aventură, iar împărtășirea devine uneori un risc.
- 👁 Corpurile noastre au înscris în ele toate tăcerile noastre și păstrează urma tuturor conflictelor structurându-le în disconfort, în tensiuni, în dezechilibre sau disfuncționalități aleatorii, fără că noi să avem control asupra lor.
- 👁 Ceea ce e de nespus sau ceea ce nu e rostit strigă prin limbajul corpului revoltat. Corpul vorbește prin

¹ Acesta este un concept-cheie al Metodei ESPERE® propuse de autor, în care fiecare om își poate identifica, cunoaște și expune partenerului de dialog „zona de intoleranță”; această zonă este proprie fiecărui individ și, depășirea ei presupune în unele cazuri ieșirea dintr-o relație. (N. red. spec.)