

LIBRIS

We know  
books

CESSEZ D'ÊTRE GENTIL,  
SOYEZ VRAI!

Thomas d'Ansembourg

Ediția originală a fost publicată în limba franceză (Canada), cu titlul:  
*Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*  
© 2001, 2020, Les Éditions de l'Homme, o marcă a Groupe Sogides inc.,  
o filială a Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)

## COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

Thomas d'Ansembourg

© 2024 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-26-4

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

Consultant de specialitate în Comunicare Nonviolentă:  
Luiza Ștefan

*Editor: Bianca Biagini*  
*Traducător: Corina Iordănescu*  
*Redactare: Dorina Oprea*  
*Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque*  
*DTP & Copertă: Cătălin Furtună*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
D'ANSEMBOURG, THOMAS

Comunicarea Nonviolentă: lasă amabilitățile și  
fii tu însuți în relațiile cu ceilalți! / Thomas d'Ansembourg;  
trad. de Corina Iordănescu. – București: Philobia, 2024  
ISBN 978-630-6614-26-4

I. Iordănescu, Corina (trad.)

159.9

THOMAS D'ANSEMBOURG

Prefață de Guy Corneau

# COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

Lasă amabilitățile și  
FII TU ÎNSUȚI  
în relațiile cu ceilalți!

Traducere din limba franceză  
de Corina Iordănescu

philobia

ascuți fără să judeci, să ascuți ea să înțelegi și să iubești mai mult.

Desigur, recunoștința mea se îndreaptă către toți cei care mi-au oferit încrederea lor în cadrul seminarelor, consultațiilor private sau conferințelor pe care le-am susținut. Din sinceritatea întâlnirilor noastre și din frumusețea transformărilor trăite s-a născut ideea acestei cărți.

Nu în ultimul rând, le sunt recunoscător, pentru prietenie și sprijin, formatorilor în Comunicare Nonviolentă din Elveția, Franța și Belgia, alături de care am avut șansa să lucrez. De asemenea, îi sunt infinit de recunoscător lui Liliane Magi pentru răbdarea de a-mi descifra notițele-manuscris.

## Cuprins

Nota editurii . . . . .	7
Cuvânt-înainte . . . . .	13
Să încetăm să mai fim amabili, ca să fim autentici . . . . .	19
Introducere . . . . .	25
<b>Capitolul 1</b>	
<b>De ce ne rupem de noi, de sentimentele sau de nevoile noastre . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>1. SPAȚIUL MENTAL . . . . .</b>	<b>33</b>
Judecăți moralizatoare, etichete și categorii . . . . .	34
Prejudecăți, concluzii apriorice, idei preconcepte și automatisme . . . . .	35
Sistemul binar sau dualitatea . . . . .	36
Limbajul care deresponsabilizează . . . . .	37
<b>2. SENTIMENTELE . . . . .</b>	<b>38</b>
<b>3. NEVOILE . . . . .</b>	<b>44</b>
<b>4. CERINȚA . . . . .</b>	<b>56</b>
Povestea lui Thierry și a lui Andrée . . . . .	57
<b>Capitolul 2</b>	
<b>Să devenim conștienți de ceea ce simțim cu adevărat . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>1. TE EPUIZEZI CA SĂ FACI UN BINE . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>2. OBSERVĂ FĂRĂ SĂ JUDECI SAU SĂ INTERPRETEZI . . . . .</b>	<b>74</b>
De la ping-pong la o reacție în spirală . . . . .	75
„Mereu îți lași lucrurile împrăștiate peste tot...” . . . . .	77
O poveste chinezească . . . . .	89
<b>3. CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI SENTIMENTELE FĂRĂ SĂ JUDECI SAU SĂ INTERPRETEZI . . . . .</b>	<b>91</b>
Mă simt / Simt că... . . . . .	91
Vorbește sincer, ascultă sincer . . . . .	99
A comunica înseamnă și a da un sens . . . . .	105
Ascultă fără să judeci . . . . .	107
Sari la bătaie, fugi sau ieși în întâmpinarea celui alt . . . . .	109
Despre sentimentele noastre . . . . .	110

# LIBRĂRI

**4. IDENTIFICĂ NEVOILE FĂRĂ SĂ LE PROIECTEZI ASUPRA CELORLALȚI** . . . . . 111

Sunt frica, vinovăția și rușinea instrumente pentru a obține ceea ce vrem? . . . . . 111

Libertatea pe care ne-o conferim nouă înșine este cea care ne ajută să ne conectăm unul cu celălalt . . . . . 114

Cum să rămâi tu însuși și să fii alături de ceilalți? Cum să fii împreună cu ceilalți fără a înceta să fii tu însuși? . . . . . 116

Renunțarea la gândirea binară . . . . . 118

Nevoia nu este nici dorință, nici „poftă” . . . . . 119

Mai întâi, relația! Apoi ne ocupăm și de organizare . . . . . 121

Două expresii-cheie . . . . . 126

Nevoile noastre vor mai mult să fie recunoscute decât satisfăcute . . . . . 127

Despre nevoile noastre . . . . . 130

**5. FORMULEAZĂ O CERINȚĂ CONCRETĂ, REALISTĂ, POZITIVĂ ȘI NEGOCIABILĂ** . . . . . 130

Concretizarea nevoii, aici și acum . . . . . 131

Cum creezi spațiul care permite întâlnirea . . . . . 136

**Capitolul 3**

**Să devenim conștienți de ceea ce simte celălalt** . . . . . 137

**1. A COMUNICA ÎNSEAMNĂ A TRANSMITE ȘI A PRIMI UN MESAJ** . . . . . 137

Să spui tot, să asculți tot . . . . . 137

Tiran, victimă sau ambele . . . . . 142

Renunță la frică și ai încredere . . . . . 143

Pornește agale spre fântână . . . . . 148

**2. EMPATIA: SĂ FII PREZENT ÎN VIAȚA TA ȘI A CELORLALȚI** . . . . . 150

Karim sau drumul spre încredere . . . . . 150

Empatia înseamnă să asculți din locul potrivit . . . . . 157

Kathy sau alergă la empatie . . . . . 165

Nevoile noastre mai degrabă vor să fie recunoscute decât împlinite . . . . . 171

Despre efectul de condiționare al unei judecăți moralizatoare . . . . . 173

**3. NU AVEM TIMP SĂ NE ÎNȚELEM, DAR NE FACEM TIMP SĂ NE ÎNȚELEM GREȘIT** . . . . . 175

**Capitolul 4**

**Întâlnirea cu cel de lângă noi** . . . . . 179

1. CONEXIUNEA CEREBRALĂ . . . . . 180

2. CU FAȚA LA O FAȚADĂ . . . . . 181

3. DE LA IZVOR LA IZVOR . . . . . 183

4. PĂȘIM UȘOR UNUL CĂTRE CELĂLALT . . . . . 184

5. ÎNTREȚINEREA RELAȚIILOR . . . . . 186

6. LOCURILE DE DISCUȚII . . . . . 188

**Capitolul 5**

**Siguranța afectivă și sensul, două elemente-cheie ale păcii** . . . . . 191

TE IUBESC DACĂ... . . . . 191

1. AM ÎNVĂȚAT SĂ FACEM, NU SĂ FIM. Conștientizare sau contabilizare . . . . . 193

2. N-AM FOST ÎNVĂȚAȚI SĂ FIM IUBIȚI AȘA CUM SUNTEM, CI SĂ FIM IUBIȚI AȘA CUM CEILALȚI AR VREA SĂ FIM . . . . . 197

    Iubesc mai mult proiecția fiului meu decât pe fiul meu... . . . . 198

3. CE E DIFERIT E PERCEPUT CA O AMENINȚARE . . . . . 202

4. SENTIMENTUL CEL MAI RĂSPÂNDIT: FRICA! . . . . . 203

5. SĂ NU MAI FIM AMABILI, SĂ FIM NOI ÎNȘINE! . . . . . 204

    Jos măștile! . . . . . 205

    Mintim? Da, ca să fim amabili . . . . . 207

6. CUM SPUI NU? . . . . . 210

    Supunere oarbă sau acceptare responsabilă? . . . . . 210

    La ce spunem da când spunem nu? . . . . . 213

7. MI-E FRICĂ DE CONFLICT . . . . . 215

8. CUM NE GESTIONĂM FURIA? . . . . . 216

    Să îți îngropi furia e ca și cum ai îngropa o mină . . . . . 217

    Să ne tratăm cu grijă furia . . . . . 218

**Capitolul 6**

**Învățăm unii de la alții și ne împărtășim valorile** . . . . . 223

1. AȘA SE CUVINE, TREBUIE SĂ, ASTA E, N-AI DE ALES... . . . . 223

    De la constrângere la libertatea de acțiune: „Trebuie” sau „Aș vrea să...”? . . . . . 224

    Libertatea ne sperie mai mult decât constrângerile . . . . . 226

    Trebuie să-ți pui papucii! . . . . . 229

    Trebuie să duc gunoiul! . . . . . 232

    N-am de ales, n-am timp! . . . . . 233

2. DIG SAU GEAMANDURĂ, PĂSTOR SAU SĂRMĂ GHIMPATĂ? . . . . .	234
A respecta o regulă presupune să o înțelegem . . . . .	235
Hai, grăbește-te! N-avem timp! . . . . .	239
Scaunele sunt mai importante decât oamenii? . . . . .	241
Violența este explozia unei bombe cu efect întârziat . . . . .	243
3. SENS ȘI SENZAȚIE . . . . .	244
„Malul este șansa fluviului“ . . . . .	244
Avem nevoie de sens ca de pâine. . . . .	244
Să celebrăm intensitatea vieții. . . . .	246
Cum rămâne cu folosirea forței și a pedepselor? . . . . .	251
Pedepsă sau sancțiune . . . . .	252

**Capitolul 7**

<b>Metoda</b> . . . . .	257
1. TREI MINUTE, DE TREI ORI PE ZI . . . . .	257
2. IGIENA CONȘTIINȚEI . . . . .	259
3. CONȘTIINȚA COMUNIUNII . . . . .	260

**Epilog**

<b>Să ne îngrijim de grădina păcii</b> . . . . .	263
VIOLENȚA NU FACE PARTE DIN NATURA NOASTRĂ . . . . .	263
VIOLENȚA, UN VECHI OBICEI . . . . .	264
SĂ NE ÎNGRIJIM DE PACE CA DE O GRĂDINĂ . . . . .	266

Postfață . . . . .	267
Lista nevoilor . . . . .	287
Lista sentimentelor 1. . . . .	290
Lista sentimentelor 2 . . . . .	292
Lista sentimentelor 3 . . . . .	294
Lucrări citate . . . . .	295
Centrul pentru Comunicare Nonviolentă (CCNV). . . . .	296
Mulțumiri. . . . .	299

Încă de la primul contact cu Comunicarea Nonviolentă, am ținut să integrez cunoștințele în acest domeniu în experiența practică, fiindcă sunt reticent față de latura strict teoretică a cunoașterii care ne face adesea să credem că am înțeles totul – ceea ce, la nivel mental, poate fi adevărat – chiar dacă, de fapt, nu am integrat nimic, iluzie care ne face să ratăm șansa unei transformări reale și durabile.

Așa se explică și faptul că nu am inclus lucrări de referință în bibliografie, cu excepția cărții lui Marshall Rosenberg, dar știu bine și mă bucur că noțiunile pe care le abordez și care nu sunt noi, în sine, sunt explorate și de alți autori.

Totodată, exprimând în scris, prin cuvinte și noțiuni inevitabil rigide, ceea ce se învață, de fapt, din experiența trăită în cadrul atelierelor sau al seminarelor în timpul jocurilor de roluri, în momentele de asimilare și de integrare, prin ascultarea emoțiilor, prin feedback, prin tăcerile și vibrația grupelor de participanți, există riscul ca unora procesul să le pară ușor utopic. Îmi asum acest risc, fiindcă este vorba despre un proces, și nu despre un truc, mai precis despre o conștientizare care trebuie practică așa cum exersezi să vorbești într-o limbă străină. Și știm cu toții că nu te califici la un concurs de oratorie la Oxford și nici măcar nu te vei hazarda să porți o conversație elevată doar dacă citești o dată un manual de limba engleză de la un capăt la altul! Trebuie să înveți mai întâi notele înainte de a citi o partitură. Și apoi, cuvântul utopie nu-ți deschide apetitul să mergi într-un loc nou?

Această carte se adresează exact acelor persoane care se îndreaptă către un loc nou, un loc al întâlnirilor *reale* dintre oameni. Munca mea îmi permite să întâlnesc în fiecare zi astfel de persoane, în cele mai diverse medii: în companii private, în domeniul asistenței și al educației, în cupluri și în familii din toate mediile sociale, în domeniul ospitalității, printre tinerii aflați în dificultate sau printre managerii de top. Și constat în fiecare zi că, dacă vrem să ajungem la el, acest loc chiar există.

## Capitolul 1

### De ce ne rupem de noi, de sentimentele sau de nevoile noastre

„Lumea noastră intelectuală este formată din categorii, este împrejmuțată de granițe arbitrare și artificiale. Trebuie să construim punți, dar pentru asta avem nevoie de o cunoaștere, de o viziune mai largă asupra omului și a destinului său.“

– YEHUDI MENUHIN

NU ȘTIU CARE SUNT CUVINTELE PRIN CARE SĂ-MI EXPRIM singurătatea, tristețea sau furia.

Nu știu care sunt cuvintele prin care să-mi exprim nevoia de a comunica, de a înțelege, de a fi recunosător.

Și atunci critic, insult sau lovesc.

Și atunci îmi injectez droguri, mă afund în băutură sau mă deprim.

Violența, interiorizată sau exteriorizată, este consecința unui vocabular precar, expresia unei frustrări care nu și-a găsit cuvintele necesare pentru a se exprima.

Iar asta dintr-un motiv foarte bun: nu ne-am însușit niciodată vocabularul vieții noastre interioare. Nu am învățat să descriem cu precizie nici ce simțim, nici ce nevoi avem. Și totuși, încă din copilărie, am învățat multe alte cuvinte: putem vorbi

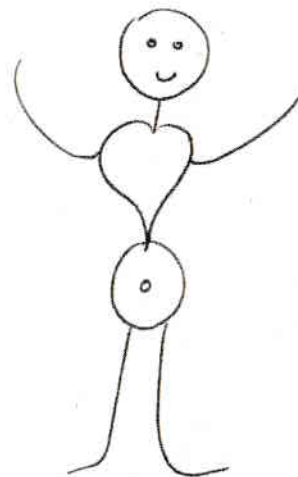
despre geografie, despre istorie, despre matematică, despre științe sau despre literatură, putem descrie un program informatic sau o disciplină sportivă, putem dezbate teme economice sau juridice ș.a.m.d. Dar cuvintele care se referă la viața noastră interioară, când le-am învățat? Pe măsură ce am crescut, ne-am detașat de sentimentele și nevoile proprii ca să încercăm să ascultăm de cele ale părinților, ale fraților și surorilor, ale profesorilor etc.: „Să faci ce-ți spune mama...“, „Să faci ce vrea vărul tău mai mic care vine după-amiază să vă jucați...“, „Să faci ceea ce așteptăm de la tine“...

Și astfel am ajuns să ascultăm de sentimentele și de nevoile tuturor – ale șefului, ale clientului, ale vecinului, ale colegilor de serviciu – mai puțin de ale noastre! Ca să putem supraviețui și ca să ne putem integra, am crezut că trebuie să ne rupem de noi înșine.

La un moment dat, însă, am ajuns să plătim pentru această ruptură! Timiditate, depresie, indecizie, incapacitatea de a face alegeri, dificultatea de a ne implica, pierderea poftei de viață. Ajutor! Ne rotim în cerc, ca apa dintr-un bazin care se golește. Suntem aproape de a fi înghițiți. Așteptăm să fim salvați, să ni se dea instrucțiuni și, în același timp, nu mai suportăm să mai auzim niciun sfat! Ne-am săturat să tot auzim „Trebuie neapărat să...“, „A venit vremea să...“, „Ar trebui să...“.

Avem nevoie să ne regăsim, să ne ancorăm ferm în propria conștiință, să simțim din adâncul ființei noastre că noi suntem cei care vorbim, care decidem, și nu tiparele, condiționările sau fricile noastre. Dar cum să facem acest lucru?

Îmi face plăcere să-ți prezint, ca o introducere în conceptul pe care ți-l propun, un omuleț simpatic, rezultatul studiilor și imaginației lui Hélène Domergue, formatoare în domeniul comunicării nonviolente la Geneva.



- **Minte**
- **Sentimente**
- **Nevoi**  
(sau valori)
- **Cerință**  
(sau Acțiune concretă și negociabilă)

## 1. SPAȚIUL MENTAL



### **Minte**

- *Judecări, etichete...*
- *Prejudecări, convingeri apriorice...*
- *Sistem de gândire binară*
- *Limbaaj care deresponsabilizează*

Capul simbolizează spațiul nostru mental, latura noastră rațională, cerebrală. El este cel care a beneficiat, în esență, de toată educația pe care am primit-o. Pe el l-am dezvoltat, l-am disciplinat, l-am rafinat pentru a fi eficient, productiv și rapid. Doar că inima noastră, viața noastră afectivă, viața noastră interioară nu au primit aceeași atenție. Am învățat să fim înțelepți și raționali, să luăm decizii bine gândite, să analizăm, să clasificăm și să etichetăm toate lucrurile și să le aranjăm în sertare distincte. Am devenit maeștri în logică și raționamente și, încă

LRDIS | We know books  
din copilărie, ne-a fost stimulată, activată, rafinată și nuanțată capacitatea intelectuală. Abilitățile emoționale, pe de altă parte, ne-au fost doar prea puțin sau chiar deloc încurajate – asta dacă nu au fost în mod explicit descurajate.

În activitatea mea curentă, observ patru caracteristici ale acestui mod de funcționare strict rațional, care reprezintă adesea cauza violenței pe care o exercităm asupra noastră și asupra celorlalți.

### Judecăți moralizatoare, etichete și categorii

Judecăm; îl judecăm pe cel de lângă noi sau o situație în funcție de puținul pe care l-am văzut și extrapolăm puținul pe care l-am văzut la întreaga realitate. De exemplu, vedem pe stradă un tip cu o coamă înfioată vopsită în portocaliu și cu piercingsuri pe față. „Ah, un punkist, un rebel, un proscris, un parazit al societății.“ Într-o clipă, ne-am lămurit ce e cu el. Mai repede decât ne-am fi văzut umbra. Nu știm nimic despre această persoană, care poate se implica cu pasiune într-o mișcare de tineret, face parte dintr-o trupă de teatru sau desfășoară cercetări în informatică și contribuie astfel cu întregul său talent și din toată inima la mersul înainte al lumii. Dar cum ceva din înfățișarea sa, din aspectul său diferit ne trezește teamă, neîncredere și nevoi pe care nu știm să le descifrăm (nevoia de a accepta ce e diferit, nevoia de includere, nevoia de a ne asigura că diferența nu atrage după sine o ruptură), alegem să îl judecăm. Iată cum judecata noastră agresează frumusețea, generozitatea și complexitatea care există cu certitudine în această persoană și pe care noi n-am văzut-o.

Alt exemplu. Vedem trecând pe lângă noi o femeie elegantă, în haină de blană, într-o mașină imensă. „Ce parvenită! Încă una care n-are nimic mai bun de făcut decât să-și etaleze luxul!“

Judecăm din nou, generalizând puținul pe care l-am văzut și considerând că aceasta este întreaga realitate. Îl închidem

într-un mic sertar, îl ambalăm în celofan. Din nou, ne purtăm violent cu frumusețea acestei persoane, pe care n-o putem percepe, fiindcă este o frumusețe interioară. Poate că este o persoană foarte generoasă cu timpul și cu banii săi, dacă-i are, poate se implică în acțiuni caritabile și de asistență, n-avem de unde ști. Încă o dată, ceva din aspectul său exterior trezește în noi teamă, neîncredere, furie sau tristețe și nevoi pe care nu știm să le decodificăm (nevoia de a comunica, de a împărtăși, nevoia ca oamenii să contribuie activ la binele comun), așa că o judecăm, o încadrăm într-o categorie și o închidem într-un sertar.

Luăm partea văzută a aisbergului drept întregul aisberg, chiar dacă știm cu toții că 90% din el se află sub nivelul mării și nu se vede. Să nu uităm: „Nu vedem bine decât cu inima, esențialul e invizibil pentru ochi“, scria Saint-Exupéry. Oare chiar îi vedem pe ceilalți cu inima?

### Prejudecăți, concluzii apriorice, idei preconcepute și automatisme

Am fost învățați să funcționăm *din obișnuință*, să asimilăm *automatisme de gândire*, prejudecăți, să dăm sentințe apriorice, să trăim într-un univers de concepte și idei și să fabricăm sau să propagăm *convingeri neverificate*. De exemplu, „Toți bărbații sunt macho“, „Femeile nu știu să conducă“, „Funcționarii stau degeaba“, „Toți politicienii sunt corupți“, „În viață trebuie să te lupți“, „Sunt lucruri pe care trebuie să le faci, vrei, nu vrei“, „Așa am procedat noi dintotdeauna“, „O mamă bună, un soț bun, un fiu bun trebuie să...“, „Soția mea n-ar accepta niciodată să-i vorbesc așa“, „În mod cert, în această familie nu se poate aborda un asemenea subiect“, „Tatăl meu este o persoană care...“ Sunt expresii care, în esență, reprezintă o reflexie a fricilor noastre. Ne închidem pe noi și îi închidem pe ceilalți într-o convingere, un obicei, un concept.

Așa se face că suntem violenți cu bărbații care sunt oricum, numai macho nu, care își arată sensibilitatea, delicatețea sau

latura feminină. Suntem violenți cu femeile care conduc mai bine decât majoritatea bărbaților, care de multe ori arată mai mult respect celorlalți automobiliști și care sunt mai eficiente în trafic. Suntem violenți cu funcționarii care se dedică muncii lor cu generozitate și entuziasm. Suntem violenți cu politicienii care își exercită funcția cu loialitate și integritate și în interesul binelui comun. Suntem violenți cu toate acele lucruri pe care nu îndrăznim să le spunem sau să le facem, chiar dacă sunt cu adevărat importante pentru noi sau pe care „credem că ar trebui“ să le facem, fără să ne acordăm timp să verificăm dacă sunt realmente prioritare și dacă n-am putea să ne îngrijim, în schimb, de nevoi reale (ale celor de lângă noi sau ale noastre).

### Sistemul binar sau dualitatea

În fine, am căpătat obiceiul confortabil de a formula totul în alb și negru, de a împărți totul în pozitiv și negativ. O ușă trebuie să fie deschisă sau închisă, ceva este corect sau incorect, ai dreptate sau te înșeli, așa ceva se face sau nu se face, e la modă sau e învechit, e grozav sau nu face doi bani. Cu variante mai subtile: ești intelectual sau muncitor, matematician sau artist, tată de familie responsabil sau un individ complet rupt de realitate, călător sau sedentar, poet sau inginer, homosexual sau heterosexual, în ton cu moda sau de modă veche. Aceasta este *capcana dualității, a sistemul de gândire binar*.

Ca și cum n-am putea fi în același timp un intelectual strălucit și un muncitor foarte priceput, un matematician riguros și un artist plin de fantezie, o persoană responsabilă și imaginativă, un poet delicat și un inginer serios. Ca și cum n-am putea să ne iubim dincolo de dualitatea noastră sexuală sau n-am putea fi foarte tradiționaliști în anumite privințe și foarte inovatori în altele.

Ca și cum realitatea n-ar fi întotdeauna infinit mai complexă și colorată decât bieteile noastre categorii, decât aceste

amărate de sertare în care încercăm să o înghesuim, fiindcă dinamismul, diversitatea și vitalitatea ei sclipitoare ne deconcer-tează și ne sperie și pentru că preferăm să închidem bine totul în sticlute cu etichete clare și să le așezăm pe etajera intelectului nostru, ca să ne simțim în siguranță.

Practicăm această logică a excluderii și a diviziunii bazată pe „sau“ ori pe „fie așa... fie altfel“. Ne jucăm de-a „Cine greșește, cine are dreptate?“, un joc tragic care stigmatizează tot ce ne desparte, în loc să pună în valoare tot ce avem în comun. Vom vedea în continuare cât de mult ne lăsăm pradă acestui sistem binar și câtă violență exercită el asupra noastră și asupra celorlalți. Iată un exemplu recurent: fie avem grijă de ceilalți, fie avem grijă doar de noi, consecința fiind că fie ne rupem de noi, fie ne rupem de ceilalți. Ca și cum n-am putea, *în același timp*, să avem grijă și de ceilalți și de noi, să fim aproape de ceilalți fără să ne îndepărtăm de noi.

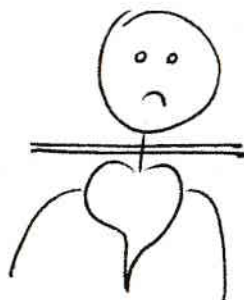
### Limbajul care deresponsabilizează

Folosim un limbaj care ne privează de responsabilitatea pe care o avem față de ceea ce simțim sau de ceea ce facem. În primul rând, am învățat să punem pe seama celorlalți sau a unui factor exterior responsabilitatea față de propriile noastre sentimente. „Sunt furios fiindcă tu...“ (acel „tu care ucide“, evocat de Jacques Salomé). „Sunt trist fiindcă părinții mei...“, „Sunt deprimat fiindcă lumea, poluarea, stratul de ozon...“ Nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru ceea ce simțim. Dimpotrivă, găsim un șap ispășitor, tăiem un cap, ne vărsăm nefericirea asupra altcuiva care servește drept paratrăznet pentru frustrările noastre! Apoi, am învățat să nu ne asumăm răspunderea pentru acțiunile noastre. „Asta e regula...“, „Astea sunt ordinele...“, „Tradiția cere să...“, „N-am putut face altfel...“, „Trebuie să...“, „Ai datoria să...“, „N-am de ales...“, „E timpul să...“, „(Nu) e normal să...“

Vom vedea cât de mult ne deconectează de noi înșine și de ceilalți acest tip de discurs și cât de mult ne subjugă, într-un mod cu atât mai subtil cu cât pare a fi un limbaj responsabil.

## 2. SENTIMENTELE

În acest mod de funcționare tradițional, care pune pe primul loc gândirea cerebrală, ne-am detașat complet de sentimentele și de emoțiile noastre.



S-ar putea să te recunoști puțin în ceea ce urmează. În ce mă privește, am fost învățat să fiu un copil cuminte și rezonabil și să ascult mereu de ceilalți. Pe vremea când eram eu mic, nu erai privit cu ochi buni dacă vorbeai despre tine sau despre ceea ce simțea. Puteai să descrii plin de emoție un tablou sau o grădină, puteai să vorbești cu sensibilitate despre muzică, despre o carte sau despre un peisaj, dar, dacă vorbeai despre tine, mai ales cu emoție, erai bănuț de egocentrism, de narcisism sau de introspecție. „Nu se cade să te ocupi de tine, trebuie să te ocupi de alții“, mi se spunea.

Dacă s-ar fi întâmplat ca, într-o zi, să fiu foarte furios și să-mi exprim furia, aș fi putut auzi ceva de genul: „Nu e bine să fii furios. Un băiat cuminte nu se înfurie. Mergi în camera ta și întoarce-te după ce te mai gândești.“ Bun, acum să ne întoarcem la rațiune.

Aveam să mă gândesc, iar mintea mea avea să mă declare foarte repede vinovat. Și-atunci mă rupeam de inima mea, îmi aruncam furia într-un buzunar și mă întorceam, restabilind unitatea familială și afișând un zâmbet fals. Dacă într-o altă zi aș fi fost foarte trist și n-aș fi putut să-mi opresc lacrimile, copleșit brusc de acea durere apăsătoare care te lovește uneori fără să știi de ce, și aș fi avut nevoie doar să fiu alinat și conso-lat, aș fi putut auzi ceva de genul: „Nu se cade să fii trist, după tot ce-am făcut pentru tine! Plus că alții sunt mult mai neferi-ciți decât tine. Mergi în camera ta și întoarce-te după ce te mai gândești.“ Din nou, expediat!

Urcam din nou în camera mea și raționamentul se repeta: „Așa e, nu am dreptul să fiu trist, am un tată, o mamă, frați și surori, am cărți să merg la școală, am jucării, am unde să stau, am ce să mănânc, de ce mă plâng? Ce e cu tristețea asta? Sunt un egoist și nu sunt bun de nimic!“ Din nou mă condamnam și mă culpabilizam, rupându-mă de inima mea. Tristețea mi se așeza lângă furie, în buzunar, și coboram cumpărându-mi locul în sânul familiei cu un zâmbet fals. Iată cum învățăm foarte de timpuriu să fim amabili în loc să fim sinceri...

În fine, dacă într-o altă zi aș fi fost foarte vesel și mi-aș fi arătat fericirea alergând de colo-colo, ascultând muzică sau sa-vurându-mi din plin bucuria, aș fi putut auzi ceva de genul: „Nu te bucura prea mult, că viața nu e chiar așa de veselă!“ Așa deci, aleluia! Nici măcar bucuria nu e binevenită în lumea adulților! Și-atunci ce fac eu, puștiul de zece ani? Îmi înscriu în memoria interioară următoarele două mesaje.

- A fi adult înseamnă să te rupi pe cât posibil de emoțiile tale și să nu te preocupi decât să faci frumos la conversațiile de salon, din când în când, fără să deranjezi pe nimeni.
- Ca să fiu iubit și să am locul meu în această lume, nu trebuie să fac nici ce simt, nici ce mi-aș dori, ci ceea ce vor ceilalți. Dacă sunt eu însumi, risc să pierd dragostea celorlalți.

Din această codificare rezultă câteva condiționări pe care le vom aprofunda în capitolul 5.

Bine, te vei întreba, dar chiar e necesar să-ți îmbrățișezi toate aceste emoții? Nu riscăm să fim manipulați de emoțiile noastre? Fără îndoială, te gândești la acei oameni care sunt furioși de când aveau 15 ani și care se frământă și se răsucesc întruna în furia lor, fără să facă niciun pas înainte. Sau la cei care sunt triști sau nostalgici și care își plâng de milă fără încetare, fără să poată ieși din acea stare. Și la cei care se revoltă împotriva a tot și care își afișează revolta oriunde fără să-și găsească liniștea. Dacă te învârti în cerc în starea ta, ca un peștișor în acvariu, nu vei evolua deloc și nu vei face decât să amețești.

Emoțiile noastre sunt ca niște valuri de sentimente, plăcute sau neplăcute, pe care este interesant să le putem identifica și diferenția. Interesul de a identifica ce simțim este ceea ce ne ajută să ne cunoaștem și să aflăm ce nevoi avem. Sentimentele funcționează ca un indicator pe un panou de comandă: ne arată că ceva funcționează sau nu, că o nevoie este sau nu împlinită.

Fiindcă ne detașăm atât de des de sentimentele noastre, nu deținem decât câteva cuvinte pentru a le descrie: pe de o parte, putem să ne simțim bine, fericiți, împăcați, relaxați; pe de alta, poate să ne fie frică, să ne simțim oribil, decepționați, triști, furioși. Nu avem decât câteva cuvinte pentru a descrie starea în care ne aflăm, și totuși putem funcționa chiar și așa. În seminarele de training în Comunicarea Nonviolentă, o listă de peste 250 de sentimente este distribuită participanților pentru a le permite să-și dezvolte vocabularul și deci să devină mai conștienți de ceea ce simt. Această listă nu este formată din cuvinte extrase din dicționar, ci din termeni întâlniți în vorbirea curentă, pe care-i putem citi în ziare sau pe care-i auzim la televizor. Cu toate acestea, o anumită pudoare și o reticență transmisă din generație în generație ne împiedică să-i folosim pentru a vorbi despre noi înșine.

**Important este să ne dezvoltăm vocabularul, pentru a deveni mai conștienți de ceea ce simțim.**

Încă din copilărie, întregul nostru proces de educație constă în a ne extinde cunoștințele despre materii sau domenii care se află în afara noastră: la școală învățăm istorie, geografie, matematică, iar mai târziu putem studia ingineria instalațiilor, electricitate, informatică sau medicină. Ne dezvoltăm vocabularul în diferite domenii și deprindem o anumită îndemânare, o anumită ușurință de a discuta despre aceste domenii.

Însușirea vocabularului se produce odată cu dezvoltarea cunoștințelor: dat fiind că am învățat să denumim diverse noțiuni și elemente și să le deosebim între ele, putem înțelege cum interacționează și, la nevoie, să le modificăm. În ce mă privește, nu mă pricep la instalații, așa că, dacă nu mai pornește centrala termică, chem un instalator și-i spun că am o problemă. Nivelul meu de cunoștințe în privința proceselor implicate și capacitatea mea de a acționa asupra lor este aproape egală cu zero. Instalatorul însă va depista ce nu funcționează și îmi va explica problema în termeni concreți: „Nu funcționează încălzitorul” sau „S-a înfundat o țevă, injectorul de gaz e prea vechi”. Așadar, instalatorul deține puterea de a acționa, în acest caz puterea de a face o reparație.

Pe vremuri, când profesam ca avocat și veneau la cabinet persoane care uneori erau complet bulversate, confuze și nepuțințioase în fața dificultăților de ordin juridic cu care se confruntau, am avut satisfacția de a putea identifica *provocările* care le stăteau în față, de a le explica pașii de urmat, de a stabili priorități și de a fi astfel în poziția de a propune o soluție. Puterea de a acționa are deci legătură cu nivelul de cunoștințe și cu capacitatea de a numi și a distinge diferite aspecte. Fiecare dintre noi a învățat să dispună de o anumită putere de a acționa în domenii exterioare.