

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Un strop de eternitate

Jacques & Sylvie
Salomé & Galland

Dacă m-aș asculta,
m-aș înțelege



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 ficțiuni pe care le întrețin	134
Capitolul 6. Cine ne sabotează?	159
Capitolul 7. Plângerea	215
Capitolul 8. Când tăcerea cuvintelor trezește violența răului.....	228
Capitolul 9. Terorismul relațional Sau „dacă m-ai iubi cu adevărat“	256
Capitolul 10. Responsabilitățile.....	285
Capitolul 11. Cum să devii un partener mai bun pentru tine însuși.....	313
Capitolul 12. Diferențierea.....	335
<i>Concluzie</i>	366

Cuvânt înainte

A comunica, a avea o relație, a împărți: nimic nu ni se pare mai important, esențial pentru existența noastră. A avea sentimentul că ești parte a unui ansamblu mai vast, că ești recunoscut, identificat, că aparții unui grup, unei comunități lingvistice este una dintre cele mai profunde și vitale aspirații umane.

Dar nicăieri nu suntem învățați să comunicăm, nici în familie și cu atât mai puțin la școală.

În sistemul școlar, comunicarea se bazează pe o dinamică specifică, de tip întrebare-răspuns. Copilul nu poate da un răspuns personal; nu-i sunt acceptate decât răspunsul din carte sau cel așteptat de învățător. Timp de 15 până la 20 de ani din viața noastră, suntem obligați să producem răspunsuri, să mergem în direcția așteptărilor celorlalți.

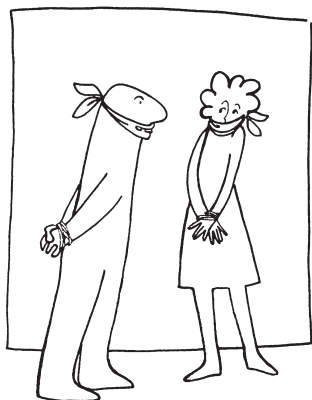
Devenim astfel handicapați – niște infirmi în ce privește relațiile noastre.

Când ne dăm seama de lacunele noastre, avem nevoie de mult timp pentru a reînvăța, pentru a reinventa mijloacele concrete prin care să trăim mai bine, să ne înțelegem mai bine cu celălalt și să-l înțelegem mai bine.

În această carte, ne-am propus să vă oferim unele dintre descoperirile noastre; acestea vor reprezenta câteva puncte de

reper ce ne pot ajuta să ne facem mai bine înțelegși și să-i înțelegem mai bine pe ceilalți. Aceste căi ce conduc spre o comunicare activă, spre relații sănătoase, ne vor permite mai ales să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, să descoperim ce e mai bun în noi, necunoscutul din fiecare.

În continuare, vom dezvolta ideea că este necesar ca fiecare să-și asume responsabilitatea îmbunătățirii relației cu sine însuși și cu ceilalți. Pentru aceasta trebuie să înțelegem anumite mecanisme care guvernează comunicarea și relațiile intime. Mai trebuie, de asemenea, să evităm o dublă capcană, și anume fie să-i acuzăm pe ceilalți de ceea ce nu merge, fie să ne acuzăm pe noi înșine și să ne denigrăm.



*„Și mai e ceva, am uitat să-ți spun
că sunt olog în ale comunicării.“*

Vom descrie, de asemenea, cele mai frecvente capcane dintr-o relație și vom oferi reperatele și punctele de sprijin care ni se par importante, nu pentru a găsi soluții, ci pentru a păstra direcția bună în întreținerea relațiilor.

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.“

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. (*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.

*Schimbarea personală, singura aventură fără sfârșit
pe care ne este dat să o trăim...*

Jacques Salomé

Pe drumul veșnic deschis al cunoașterii de sine și al întâlnirii cu ceilalți, pășim pe nisipuri mișcătoare. Înaintăm, fragili și șovăielnici, permanent în bătaia pericolelor de tot felul: traume, răni nevindecate, violențe și înfrângeri care ne aruncă în tăceri toxice, devoratoare. Dar pe acest traseu plin de capcane, dușmanul cel mai aprig ne suntem chiar noi înșine – ne autosabotăm.

Jacques Salomé ne propune o abordare cu totul diferită a comunicării. Ne îndeamnă să ne curățăm conduitele relaționale atât de zgura autoînvinovățirii, cât și de cea a acuzațiilor aruncate semenilor. Să ne așezăm în legăturile noastre cu ceilalți exact așa cum suntem – nici mai buni, nici mai răi. Dacă ne parcurgem drumul cu o imagine de sine asumată, nedeformată, cresc șansele de a ne alege reperele corecte și de a stabili relații mai trainice și mai sănătoase cu cei pe care îi prețuim.



curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0237-0



9 786064 402370

CURTEA  VECHE