

JACQUES SALOMÉ



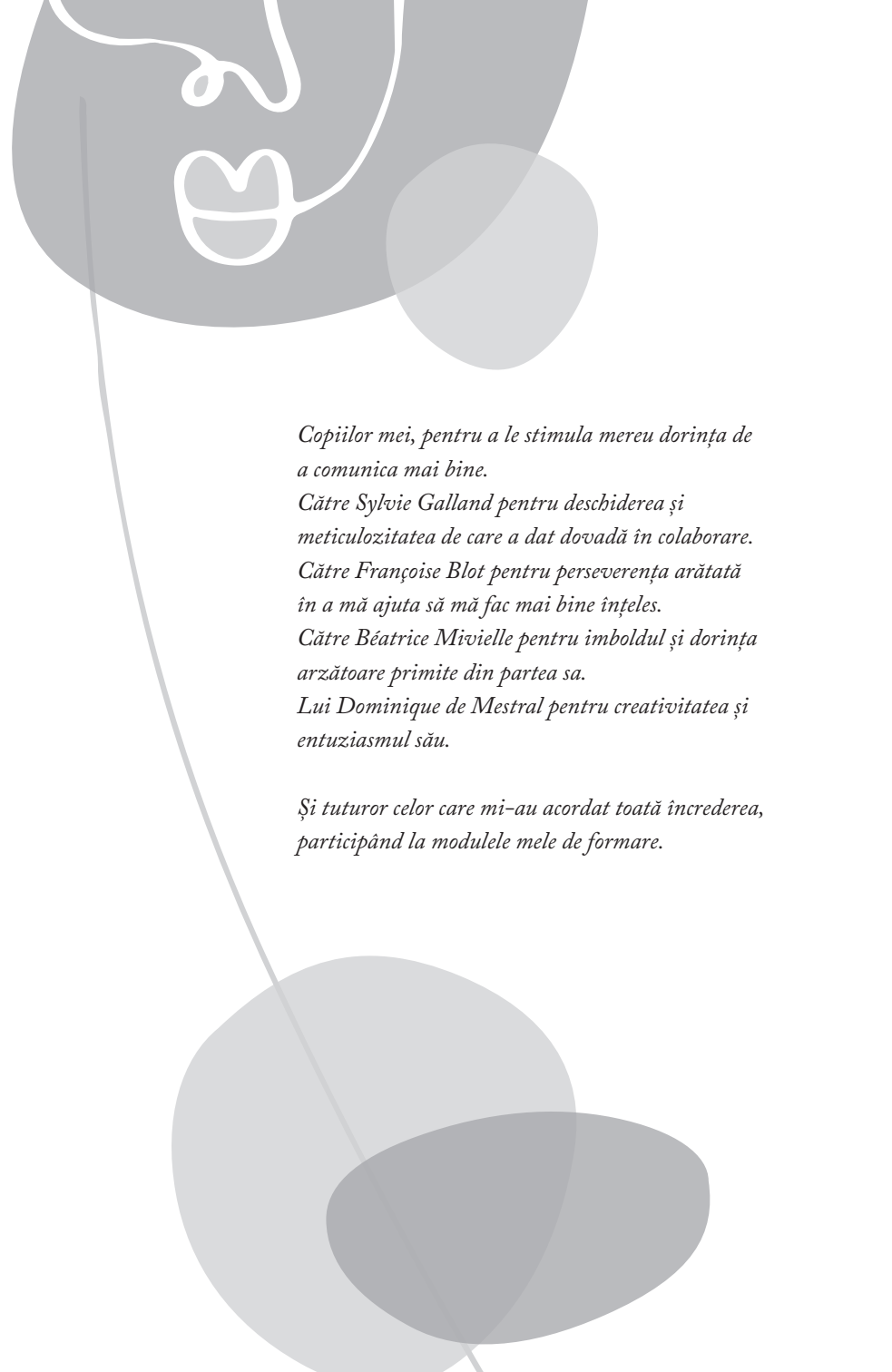
Fii tu însuși când vorbești!

Manual esențial de gramatică
relațională prin Metoda ESPERE®

Traducere din limba franceză:
Gabriel Doru Avram



EDITURA  HERALD
București



Copiilor mei, pentru a le stimula mereu dorința de a comunica mai bine.

Către Sylvie Galland pentru deschiderea și meticulozitatea de care a dat dovadă în colaborare.

Către Françoise Blot pentru perseverența arătată în a mă ajuta să mă fac mai bine înțeles.

Către Béatrice Mivielle pentru imboldul și dorința arzătoare primite din partea sa.

Lui Dominique de Mestral pentru creativitatea și entuziasmul său.

Și tuturor celor care mi-au acordat toată încrederea, participând la modulele mele de formare.

Cuprins



Prefață	11
Introducere	15
Să ne punem întrebări	18
PARTEA I	20
Grădăritul relațional	
Să curățăm, să tăiem uscăturile	22
Să arăm pământul în profunzime	27
Să continuăm să muncim	28
Să creăm relații de comunicare vii, însuflețite	33
Să fertilizăm pământul	41
1. Să-l recunoști pe celălalt ca fiind diferit	41
2. Să mă recunosc pe mine ca fiind diferit	42
3. Să-mi recunosc rezistența la împărtășire, dar și rezistența interlocutorului	43
4. Să recunosc întregul potențial al celuilalt	46
Să însămânțăm	48



Plivitul buruienilor, să curățăm terenul în continuare	53
Să plantăm	57
Să pregătim răsadurile pentru viitor	69
PARTEA A II-A	
Repere pentru o gramatică relațională care ne poate ajuta să dezvoltăm în mod concret o comunicare vie și relații sănătoase	74
Să recoltăm	74
1. Personalizarea	78
2. Afirmarea	82
3. Respectul pentru ceilalți și respectul față de mine	91
Magicianul Fricilor	102
Să oferim	118
4. A împărtăși	120
5. A diferenția	143
6. A deschide, a se deschide	157
Concluzii pline de speranță	163



Scurt vademecum¹ pentru o comunicare vie

între copiii și părinți,
între copiii și adulți,
altfel spus

între copiii-care-vor-deveni-părinți
și foștii-copii-deveniți-părinți...

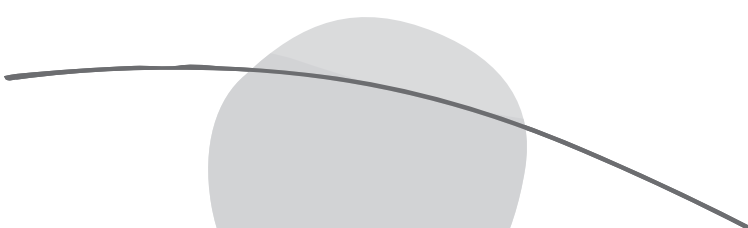
Va veni o zi când,
în școlile laice sau independente
se va preda și învăța despre relațiile interumane.

Acest scurt text va putea fi considerat atunci
un reper posibil pentru o
„gramatică relațională”.

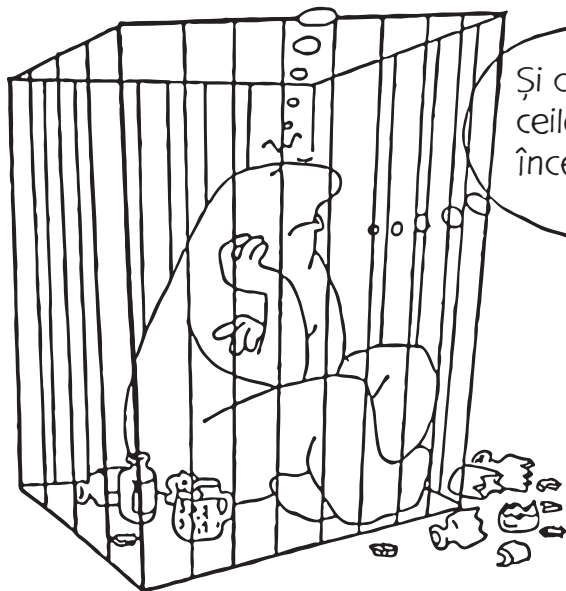
Da,

cu doar câteva reguli simple
de igienă relațională, puse în practică
de către adulți care relaționează cu copiii
sau de către copiii între ei,
putem **reinventa** comunicarea
vie și relațiile sănătoase
cu noi înșine
și cu ceilalți.

¹ Vademecum – conform DEX, carte (manual, îndreptar, repertoriu etc.) care servește drept ghid într-o călătorie, într-o disciplină științifică etc. (*N. tr.*)



Nu înțeleg cum de nu reușesc
să comunic!



Și cel mai rău e că
ceilalți resping toate
încercările mele...

Prefață

„Comunicarea umană se situează în inima existenței noastre, este seva fierbinte a viețuitorului. Ea ne permite fiecăruia dintre noi să țesem firele posibilităților și să ne raliem astfel întregului univers. Mi se pare necesar și vital, acum mai mult ca niciodată, azi și în zilele ce vor veni, să ne oferim toate șansele de a învăța arta comunicării, arta de a pune în comun unii cu alții, de a învăța să primim reciproc fără să agresăm, să amplificăm fără să deposedăm... pentru a ne oferi nouă înșine și celuilalt cea mai aleasă formă dintre toate formele noastre posibile de a fi.”

– Jacques Salomé

Jacques Salomé face parte dintre aceste divinități umane care ne ghidează prin forța cuvintelor, prin claritatea gesturilor generoase, prin ascultarea profundă a comportamentelor noastre. Știe să ne însoțească observând fiecare detaliu al ființei noastre.

Un erudit al relațiilor umane care nu se mulțumește doar să spună – fiind un orator doesebit –, el acționează, merge pe teren, însămânțează reguli de viață folosind *unelte* proprii. Mulți îl numesc *un grădinar al relațiilor umane*, ceea ce și el consideră că îi corespunde și își asumă aceasta cu o anumită umilință și mândrie interioară.

Observator minuțios, cu o sensibilitate profundă, Jacques Salomé ne oferă prin această carte câteva grăunțe relaționale. Fiecare text este o invitație la descoperirea unei *reguli de igienă relațională* propusă în cadrul Metodei ESPERE®, pe care a creat-o. Considerând acest mod de a comunica ca o revelație incontestabilă pentru construirea și consolidarea relațiilor umane, Jacques Salomé, ne propune utilizarea comunicării relaționale ca un cadou de zi cu zi pe care să ni-l oferim atât nouă înșine, cât și celor din jur.

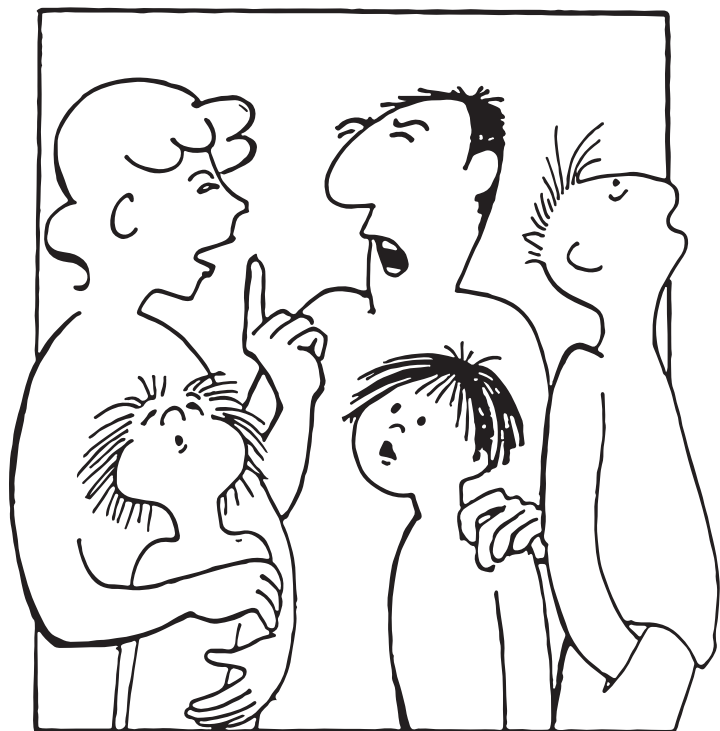
Trăind alături de el, însoțindu-l pas cu pas în viața noastră publică și personală, descopăr aceste miracole care se petrec în prezența sa. Jacques scrie așa cum trăiește și trăiește așa cum scrie. Este fidel unui mod de viață pe care și l-a construit de-a lungul anilor, într-un respect permanent: respect pentru persoana care este și respect pentru cei din jur, pentru natură, pentru fiecare suflare de viață. Aceste *reguli de igienă relațională* fac parte din cotidianul său, al nostru. Are de fiecare dată cuvântul potrivit pentru a crea un pod spre celălalt, pentru a-l valoriza, pentru a-i orienta pașii spre lumina proprie, interioară ce așteaptă doar să fie eliberată.

Prin această carte, Jacques Salomé ne îndeamnă să îmbrățișăm viața cu mulțumire, ne invită să fim demni de miracolele sale, ne încurajează să îndrăznim calea unei viziuni noi, a schimbării interioare de sine printr-o poziționare verbală bazată pe Respect și Responsabilizare. Ne învață să privim fiecare relație în parte ca o entitate vie, cu nevoi și satisfacții, cu fragilități și resurse deosebite, o entitate vie de care trebuie să ne ocupăm și pe care să învățăm să o îngrijim.

Prin limbajul poetic folosit de autor, acesta carte este ca o partitură muzicală ce sublimează și alimentează suflul vieții de fiecare zi. Ne aduce alinare în relațiile intime, ne aduce consolare în aspectele riguroase ale muncii, ne invită la tandrețe în relațiile cu copiii noștri și la o înțelegere de sine în circumstanțele cele mai încercate ale vieții. În paginile sale descoperim aceste minunății ale comunicării deschise, ce ne oferă și ne conferă încrederea în sine, în capacitățile noastre, în resursele bogate ascunse în interiorul fiecăruia dintre noi.

Cum Metoda ESPERE® (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială / Educațională) reprezintă pentru Jacques Salomé un angajament pe care l-a asumat în psihologia contemporană de a aduce o îmbunătățire a stării noastre umane, vă invit să primiți această carte ca o deschidere spre acest orizont nou, posibil al devenirii noastre.

Valeria Bollud-Salomé
Roussillon, 11 noiembrie 2021



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?

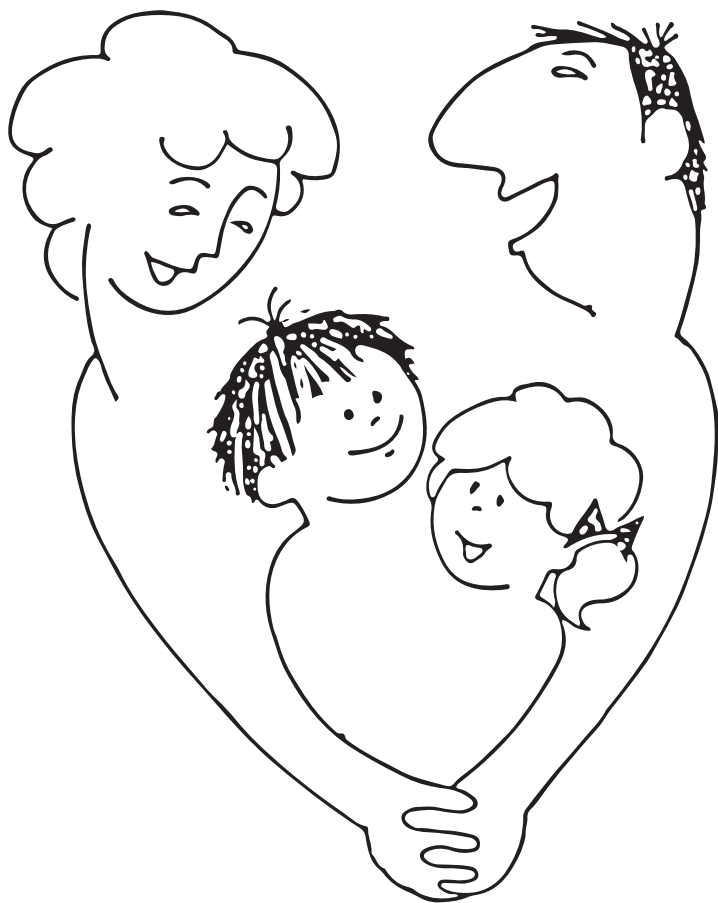
? Cine nu se confruntă, în viața de zi cu zi, cu dificultatea de a se comunica pe sine și de a se face înțeles?

? 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?





Să ne punem întrebări

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 părerii, 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 grădinaritul, 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.*)