

## Ce ar trebui sa invatam inca de cand suntem mici

**Iata mai jos un fragment din cartea "Comunicarea relationala pe intelesul celor mici", a autorilor Kathleen Geerlandt si Jacques Salome unde sunt prezentate o parte din cele 106 reguli ale comunicarii relationale, care se aplica si in viata adultilor, chiar daca aceasta carte este mai mult pentru cei mici.**

1. Nu uit ca in orice relatie suntem intotdeauna trei: celalalt, relatia dintre mine si el si eu.
2. Eu fac diferenta intre ceea ce primesc de la celalalt (un mesaj care imi este destinat) si ceea ce inteleg eu (mesajul primit): nu intotdeauna este acelasi lucru!
3. Ceea ce transmit eu (mesajul trimis) nu este intotdeauna ceea ce intelege celalalt (mesajul primit). Celalalt imi raspunde in functie de ce a inteles.
4. Trebuie sa fiu atent sa nu confund sentimentele cu relatia:
  - pe de o parte exista dimensiunea afectiva emotionala
  - pe de alta parte, dimensiunea relationala: a cere, a da, a primi si a refuza
5. Sunt atent sa mentin un echilibru intre cele patru dimensiuni – a cere – a da – a primi – a refuza.
6. In diverse stadii ale unei relatii pot sa imi formulez aporturile, asteptarile, sa imi definesc mai clar zonele de intoleranta si sa il invit si pe celalalt sa se pozitioneze in functie de cele trei aspecte.
7. Cand vreau sa vorbesc despre mine vreau sa fiu inteles si eu pot sa verific daca celalalt este pe aceeasi lungime de unda si ma asculta in acelasi registru in care vorbesc (fapt-sentiment-emoție-imaginar-simbolic), in care ma exprim.
8. Daca ma simt atins, ranit de vorbele sau de comportamentele celuilalt, oare voi reusi sa observ la mine comportamentele si sentimentele prin care incerc sa ma protejiez sau sa il atac?
9. Pot sa ma intreb: cui sau carui fapt spun cu adevarat Nu, atunci cand spun Da, celuilalt?
10. Am posibilitatea de a exprima in cuvinte ceea ce simt, fie ca este vorba despre ceva pozitiv, fie ca este ceva negativ, pentru a nu fi constrans sa vorbesc despre celalalt si de a ramane astfel in reactional?
11. Oare pot sa inteleg ceea ce rezonaza in mine, ceea ce este atins, prin mesajul, comportamentul pe care il primesc de la celalalt?
12. Pot sa am anumite dorinte care pot fi excese ce pot duce la scaderea respectului fata de mine sau ma pot face surd in ascultarea adevaratelor mele nevoi.
13. Mi se poate intampla sa am o stare de ambivalenta, adica sa simt in acelasi timp sentimente pozitive si sentimente negative fata de aceeasi persoana.
14. Eu sunt responsabil de a nu confunda dorintele cu nevoile mele. Nevoia tine de dimensiunea supravietuirii (trebuie sa fie satisfacuta pe un termen mai scurt sau mai lung). Dorinta se situeaza la nivelul placerii, care are nevoie sa fie inteleasa si recunoscuta.
15. Pot sa ma pozitionez in fata celuilalt, folosind mereu "Eu".
16. Evit sa fac generalizari sau sa folosesc locuri comune sau sa ma refugiez in spatele vorbelor altor persoane, asumandu-mi riscul de a vorbi despre un model personal, concretizand, plecand de la un model trait, personalizat.
17. Invat sa vorbesc despre mine celuilalt si sa nu vorbesc despre celalalt, renuntand astfel la o relatie de tip claxon (bazata pe folosirea lui tu, tu, tu).
18. Pot sa detin o multime de cunostinte, dar nu pot sa stiu ceva pentru celalalt, pot sa impartasesc ceea ce stiu, fara sa incerc sa impun ceva!
19. Daca pot sa imi recunosc propriile sentimente ca fiind ale mele, acest lucru ma ajuta sa evit sa le neg sau sa le proiectez asupra celuilalt (sa le atribui celuilalt).
20. Daca ma exprim intr-o relatie apropiata vorbesc despre ceea ce traiesc si despre ceea ce simt in acea relatie.
21. Fiecare relatie este unica si nu poate fi schimbata cu o alta. Evit sa aduc intr-o relatie ceea ce apartine unei alte relatii.
22. Daca vreau sa fiu inteles, pot sa aleg sa renunt la o exprimare implicita pentru a fi mai explicit.
23. Incerc sa practic o comunicare directa. Nu vorbesc despre cineva in absenta acelei persoane si refuz sa ascult pe cineva care vorbeste despre o persoana care nu este de fata.

24. Daca gandesc in locul celuilalt (consider ca acesta este prea mic, nu poate intelege sau risc sa il ranesc), daca fac ceva in locul celuilalt (deoarece acesta este prea slab, cred ca nu este capabil sau nu va reusi) risc sa infantilizez acea persoana (indiferent ce varsta are) si sa ii intretin dependenta fata de mine.
25. A iesi dintr-o relatie de supunere sau de dependenta inseamna a-ti asuma riscul de a spune nu.
26. Cum sa obtinem mai multa autonomie si mai multa reciprocitate: sa facem din ce in ce mai putine lucruri in locul celuilalt, pentru a face tot mai multe lucruri impreuna cu el.
27. Sa observ daca folosesc injunctii sau il definesc preamult pe celalalt. Atunci cand dictez ceva, propun, ii sugerez celuilalt ceea ce trebuie a spuna, sa simta sau sa faca adopt o pozitie de influenta si de putere prin care vreau sa il definesc.
28. Atunci cand nu mai pun in evidenta aspectul negativ al trecutului, al vietii sau al comportamentului celorlalti si al propriului meu comportament, cand incetez sa mai vad doar lucrurile care nu functioneaza, pentru a ma centra pe prezentul relatiilor mele.
29. Cand il las pe celalalt sa vorbeasca despre mine, sa imi dicteze sau sa imi sugereze ceea ce trebuie sa fac sau sa simt, risc sa ma las inchis intr-o imagine care nu corespunde cu ceea ce simt cu adevarat.
30. Incerc sa ma concentrez pe prezent in relatiile mele. Deoarece persoana care imi vorbeste azi nu mai este aceeaasi cu cea care mi-a vorbit ieri! Persoana care sunt astazi este de asemenea diferita de persoana care eram eu ieri.
31. Evit sa fac comparatii, renunt sa pun etichete, sa emit judecati de valoare sau sa intretin zvonurile si barfele.
32. Cand vorbesc despre un anumit fapt, spun in primul rand cum am vazut eu acel lucru, cum l-am trait, lasand astfel loc si pentru o alta viziune asupra lucrurilor.
33. Evitand devalorizarile, fara sa scot in evidenta mereu ceea ce nu a spus celalalt, ceea ce ar fi trebuit sa spuna sau sa faca, ma respect pe mine si il respect si pe celalalt.
34. Cand evit comparatiile directe sau indirecte, pot sa primesc mai bine ceea ce imi transmite celalalt.
35. Cand evit sa folosesc santajul, amenintarile reale sau imaginare, presiunile fizice sau morale, ma respect pe mine si il respect pe celalalt.
36. Nu voi cultiva culpabilizarea, daca sunt dezamagit, frustrat, eu sunt cel care va trebui sa ma ocup de deceptia mea, de frustrarea mea fara sa il fac responsabil pe celalalt pentru ceea ce simt eu.
37. Cand formulez o cerere deschisa, imi asum riscul raspunsului celuilalt. Altfel, cererea mea se transforma intr-o exigenta mascata.
38. Cand pot formula cereri directe, ma confrunt cu raspunsul celuilalt si imi asum consecintele acestui raspuns. Fara sa uit insa faptul ca cererea mea nu va disparea daca a fost respinsa sau refuzata!
39. Nu voi intretine deceptii si frustrari inutile, cerandu-i mereu celuilalt exact ceea ce nu poate sa imi ofere.
40. Nu il voi face pe celalalt responsabil, indiferent de ceea ce a spus sau a facut, pentru ceea ce simt eu. Ceea ce simt imi apartine doar mie, iar acel sentiment decurge din rezonanta pe care am avut-o fata de un episod pozitiv sau negativ din trecutul meu sau fata de o situatie neterminata.
41. Trairile celuilalt mi se pot parea excesive, nedrepte, gresite, dar acestea ii apartin doar lui! Altfel spus, acesta trebuie sa fie inteles cu trairile pe care le are.
42. Cel care vorbeste are de obicei ceva de spus... chiar si dincolo de ceea ce a spus de fapt.
43. A raspunde prea repede la o intrebare inseamna sa iti asumi riscul de a nu fi inteles intrebarea, interogatia reala din spatele intrebării formulate.
44. Pentru a nu cultiva auto-culpabilizarea, conflictele si neintelegerile inutile nu voi confunda exprimarea in cuvinte cu punereamea in cauza de catre celalalt, atunci cand incerc sa exprime o dificultate sau o situatie dificila traita in relatia dintre noi.
45. Pentru a nu intretine pseudo-ascultarea si nereceptarea mesajului, nu voi uita faptul ca cel care vorbeste vrea sa fie inteles in ceea ce a trait si a simtit el.

46. Atunci cand evit proiectele in gol (tot ceea ce nu voi putea face cu celalalt), pot sa ma concentrez pe proiectele cu sanse de reusita (tot ceea ce vreau sau ceea ce as putea face cu celalalt).
47. Voi renunta la victimizare, la acuzații, la scuze pentru a intelege mai bine impactul pe care il are asupra mea mesajul celuilalt.
48. Eu sunt responsabil de a recunoaste ceea ce traieste celalalt, asa cum a simtit el acel lucru, fara sa minimalizez sau sa il descalific.
49. In loc sa pun foarte multe intrebari, pot face propuneri deschise prin care il invit pe celalalt sa vorbeasca despre el, despre ceea ce a trait. Interogatoriul este de obicei intruziv sau prea directionat.
50. Imi va fi greu sa il insotesc pe celalalt, in ceea ce este el, atunci cand ma indrept spre el avand o idee preconceputa despre el.
51. Cand il confund pe celalalt cu comportamentul sau cu functia lui, imi asum riscul de a nu-l intalni niciodata.
52. In spatele oricarei intrebari exista o interogatie, mai importanta. Interogatia este adeseori semnul unui schimb mai important decat subiectul abordat la inceput.
53. Persoana care vorbeste este mai importanta decat problema, care adeseori este un ecran in spatele caruia acea persoana se poate adaposti si ascunde.
54. Pentru a comunica, pentru a pune in comun, voi acorda un timp si pentru tacere (pentru celalalt si pentru mine).
55. Nu imi insusesc problema celuilalt, ci ii confirm faptul ca deocamdata este problema lui. Astfel, il voi intreba ce poate face el insusi pentru acea problema, cu sau fara ajutorul meu.
56. Pot sa ascult limbajul corpului si manifestarile sale – somatizarile – comportamentele atipice – ticurile - gesturile, care sunt mesaje prin care se exprima sau se ascund lucrurile nespuse.
57. Atunci cand ma stradui sa implinesc dorintele celuilalt, fara ca acesta sa fi exprimat o cerere clara, nu inseamna neaparat ca ii fac acestuia un serviciu.
58. In loc sa incerc sa inteleg, sa explic, pot sa ascult si sa confirm ceea ce am inteles.
59. Cel mai frumos cadou pe care il putem face cuiva, nu este neaparat sa il iubim, ci sa ii permitem sa se iubeasca el insusi.
60. Daca sunt parinte, rolul meu este de a raspunde nevoilor copiilor mei si nu dorintelor lor. Stiind ca o dorinta are nevoie de a fi recunoscuta, inteleasa si uneori valorizata, ceea ce nu inseamna sa fie realizata.
61. Diferentiez lucrurile si nu iau cuvintele drept acte. Intentiile enuntate sau reactiile produse nu sunt intotdeauna alegeri reale.
62. Cand celalalt enunta o intentie, o dorinta, pot sa il intreb “Ce crezi ca poti sa faci tu singur pentru a-ti realiza intentia sau a-ti indeplini dorinta?”
63. A comunica, a impartasi, a se intelege, nu inseamna neaparat a fi de acord, ci, in acest sens mai este necesara enuntarea clara a punctelor de vedere diferite.
64. Nu il pot schimba pe celalalt, dar pot schimba relatia mea cu celalalt. Pot face acest lucru plecand de la capatul meu de relatie, printr-o pozitionare noua sau pertinenta.
65. Nu incerc sa ma impun, sa am castig de cauza in fata celuilalt, ci sa comunic sau sa castig impreuna cu celalalt.
66. Daca vreau sa ma respect, eu sunt cel care poate refuza un mesaj, un gest sau o propunere, atunci cand ceea ce mi se transmite nu este bun pentru mine. Pot chiar sa restituie acel lucru (gest sau mesaj) celuilalt.
67. Risc sa nu imi fiu fidel mie insumi cand accept ceva ce nu corespunde sensibilitatii mele, asteptarilor sau valorilor mele, pentru a-i face pe plac celuilalt, pentru a nu-i produce suferinta sau din teama de reactia lui.
68. Cand favorizez o relatie directa, acest lucru inseamna ca iti vorbesc despre mine si te invit sa imi vorbești despre tine.
69. Cand indraznesc sa spun un “nu” de afirmare, nu confund acest nu cu unul de opozitie, de respingere, de incertitudine sau de asteptare.

70. Spun un Da adevarat, care ma angajeaza, atunci cand renunt la un Da de evitare sau de pseudo-acord.
71. Eu trebuie sa fiu atent sa nu il consider pe celalalt o pubela relationala, in care imi pot varsa temerile, fantasmele sau emotiile, crezand ca astfel ma voi elibera de ele.
72. Eu singur sunt capabil sa imi respect propriul ritm si sa il respect si pe al celuilalt.
73. Pot sa observ dinamica mea de receptare a mesajelor in fiecare dintre relatiile mmele. Oare ce fel de dinamica am? A buretelui, a palniei, a filtrului sau a alambicului?
74. Pot sa imi instalez, undeva la indemana, o pubela relationala in care sa aruncmesajele rele pe care le primesc de la ceilalti.
75. Evit sa cred in atotputernicia vointei, a gandirii, a relationalului sau a logicii, pentru a avea acces la imprezibilul irationalului, al lipsei de logica, pentru a ajunge la cateva dintre misterele comunicarii infraverbale sau a schimbarilor de stare constiente.
76. Ascultand limbajul inconstientului meu – vise – lapsus – acte ratate – somatizari... pot sa-mi inteleg mai bine conflictele intrapersonale.
77. Stiu ca imi asum riscul de a fi considerat egoist sau egocentrist... daca am grija de mine, daca ma respect mai mult sau pur si simplu daca indraznesc sa fiu un mai bun insotitor pentru mine insumi.
78. Nu raman in reactional atunci cand pot sa ascult ce anume este atins in mine prin cuvintele, comportamentele sau atitudinile celuilalt.
79. Nu imi petrec prea mult timp incercand sa inteleg de ce are celalalt anumite comportamente sau atitudini, adica incercand sa gasesc un sens pentru aceste comportamente. Pot, mai simplu, sa le consider ca fiind un limbaj prin care acesta incearca, in felul sau, sa spuna sau sa tipe ceea ce a devenit insuportabil.
80. Atunci cand imi ascult sentimentul din prezent sau rezonanta pe care o resimt, pot sa-mi ascult emotiile, violentele, supararile, tristetile, furiile si sa le consider limbaje care exprima lucrurile nerostite sau care nu se spun
81. Sa fiu deschis spre tandrete, sa renunt la teama de erotizare (la celalalt sau la mine), la teama de dependenta si de abandon... atunci cand celalalt nu va mai fi aici!
82. Nu pot sa il fac pe celalalt responsabil de suferinta mea, deoarece eu singur am produs-o plecand de la activarea unei rani vechi sau a unei situatii neterminata.
83. Atunci cand imi respect propria nevoie de intimitate si nevoia celuilalt, devinmai congruent,mai in acord cu mine insumi.
84. Nu pot sa imi schimb trecutul, dar pot sa imi schimb relatia cu acel trecut sau cu o anumita intamplare din trecut.
85. Cand ma mobilizez plecand de la o dorinta, pot sa depasesc astfel anumite inhibiti, limite legate de temerile mele.
86. O cerere nu dispare in urma unui refuz, deoarece validitatea unei cereri nu depinde de acceptarea sau de raspunsul celuilalt.
87. Cand renunt sa ma mai justific, ma confrunt cu impactul actelor mele, a vorbelor sau comportamentelor mele, asa cum au fost resimtite de catre celalalt.
88. Cand ma responsabilizez, nu am nevoie sa il acuz pe celalalt, pe dumnezeu sau anumite circumstante, care ar fi impotrivamea, ci imi asum ceea ce simt fata de lucrurile care mi se intampla.
89. Cand il invit pe celalalt sa nu mai vorbeasca despre mine si ii propun sa vorbeasca despre el, imi asum astfel riscul de a reactiva la acesta sistemul S.A.P.P.E. sau de a intrerupe comunicarea si chiar de a pune in pericol relatia noastra ... daca el va continua sa vorbeasca despre mine.
90. In loc sa ma opun si sa il contrazic pe celalalt, pot sa pun in apozitie punctul meu de vedere fata de punctul sau de vedere.
91. Atunci cand reusesc sa diferentiez mai clar ceea ce cred eu despre mine de ceea ce cred ceilalti despre mine, incep sa exist prin mine insumi.
92. Pot sa confirm, fara sa mi le insusesc, parerea sau punctul de vedere ale celuilalt despre mine si... sa i le las lui!

93. Nu pun in practica asa numitele pseudoacorduri, nu cedez pentru a avea pace, nu confund compromisul cu compromiterea si oricum pot sa continui o relatie prin diferente.
94. Cand renunt la opozitie sau la supunere, pot sa ma pozitionez mai bine si sa fiu astfel recunoscut pentru ceea ce sunt.
95. Promisiunile si angajamentele nu sunt niciodata definitive, se revizuiesc mereu, mai ales atunci cand simt ca nu as mai fi fidel fata de mine insumi daca le-as mai pastra.
96. Ramane sa ma confrunt cu sechelele iluziei atotputerniciei infantile (I.A.P.I) care persista uneori mult timp in mine si sunt reactivate de anumite intalniri si situatii.
97. Nu confund autoritatea cu puterea:
- Am o putere atunci cand il influentez pe celalalt printr-o constrangere reala sau imaginara.
  - Am o autoritate cand il influentez pe celalalt pentru a-i permite sa fie mai mult el insusi.
98. Cand sunt deschis pentru a primi, nu mai am nevoie sa descalific darul primit si nu valorizez sacrificiul si privatiunile in care as putea sa ma inchid.
99. Cand este atins pragul meu de toleranta, nu am nevoie sa pun in practica respingerea sau refuzul, ci doar sa imi formulez pozitia si propriile limite.
100. Cand creez o alternanta a pozitiilor de influenta in relatiile mele, favorizez relatii de schimb si de reciprocitate.
101. Ascultandu-mi rezistentele fata de ideea de a impartasi, pot sa inteleg mai bine dificultatile pe care le am in a primi sau a da.
102. Cand diferentiez dorintele mele indreptate spre celalalt de dorintele mele indreptate asupra celuilalt, nu mai intretin astfel si nu mai colaborez la terorismul relational.
103. Reperand mai bine printre dorintele mele care dintre ele sunt autonome si care sunt dependente (a caror satisfacere nu depinde de mine) invat sa ma pozitionez mai clar intr-o relatie.
104. Cand pot sa imi exprim dorintele fara sa formulez o exigenta, imi sporesc libertatea de a fi si mai ales amplific libertatea celuilalt.
105. Cand diferentiez ceea ce fac pentru celalalt de ceea ce fac pentru a alimenta imaginea mea de persoana buna, pot sa ii daruiesc ceva cu adevarat.
106. Cel care primeste mesajul este cel care ii atribuie un sens. Iar cu acest sens pe care el il atribuie mesajului... poate sa sufere, se poate valoriza sau se poate supara.