

**Kathleen Geerlandt  
și Jacques Salomé**

# COMUNICAREA RELAȚIONALĂ PE ÎNȚELESUL CELOR MICI



**Jacques Salomé  
metoda E.S.P.E.R.E.**

Ediția  Ascendent



# Kathleen Geerlandt și Jacques Salomé

## COMUNICAREA RELAȚIONALĂ PE ÎNȚELESUL CELOR MICI

. În această carte veți descoperi bazele comunicării relaționale. Fiecare text face o trimitere la o regulă de *igienă relațională*, propusă prin metoda E.S.P.E.R.E. de către Jacques Salomé și ne invită să reflectăm la relațiile pe care le avem în viață, la cele pe care le propunem celorlalți și nouă înșine, plecând de la câteva teme precum:

- Diferențierea dintre dorințe și nevoi
- Disocierea termenilor tată/tătic, mamă/mămică
- Instrumentele comunicării

Metoda E.S.P.E.R.E. (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială) reprezintă **una dintre contribuțiile esențiale** ale lui Jacques Salomé la psihologia contemporană și la îmbunătățirea comunicării relaționale.

Kathleen Geerlandt este cadru didactic și inițiatoarea unui atelier de comunicare relațională pentru copiii de 5 ani. Este autoarea acestor poeme, care reprezintă o **sinteză poetică** a metodei E.S.P.E.R.E., iar ilustrațiile sunt desenele făcute de copiii în urma discuției acestor teme. Desenele copiilor ilustrează reacțiile lor față de exprimarea unei relații, a unei nevoi, a unui sentiment și continuă, prin înțelegerea intuitivă a **inteligenței relaționale**, mesajul transmis de Jacques Salomé. Cartea de față se poate citi ca o lucrare despre psihologia relațională, dar și ca o carte de artă și, mai ales ca un mesaj de **inteligență și intuiție**.

**Kathleen Geerlandt** este educatoare la Bruxelles, într-o școală comunală din Forest și formatoare în metoda E.S.P.E.R.E.; creată de Jacques Salomé. Aplică instrumentele acestei metode în activitatea sa pedagogică, cu scopul de a dezvolta capacitățile și cunoștințele copiilor încă din grădiniță.

**Jacques Salomé** este autorul a peste 36 de cărți care au marcat evoluția psihologiei relaționale prin analiza inteligentă și introducerea importanței acordate calității relației în viața cotidiană.

*„Cred că această carte va fi în asentimentul multor profesori, părinți și educatori, devenind în același timp un manual practic pentru fixarea și aplicarea abc-ului unei comunicări dinamice și creative pentru toți cei implicați într-un fel sau altul în lumea copiilor.”*

**Jacques Salomé**

ISBN 973-87407-8-9



9 789738 740785



**Kathleen Geerlandt  
și Jacques Salomé**

# COMUNICAREA RELAȚIONALĂ PE ÎNȚELESUL CELOR MICI

**Editura Ascendent**





Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
GEERLANDT, KATHLEEN

Comunicarea relațională pe înțelesul celor mici /  
Kathleen Geerlandt, Jacques Salomé ; trad.: Doina Anghel. -  
București : Ascendent, 2007

Index

ISBN 978-973-87407-8-5

I. Salomé, Jacques

II. Anghel, Doina (trad.)

316.772.4

Design și tehnoredactare:

Carmen Rădulescu

0721 755 870

© Copyright 2007 + Editura Ascendent

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română  
aparțin Editurii Ascendent. Reproducerea integrală sau  
parțială, sub orice formă, a textului prezentei ediții este posi-  
bilă doar cu acordul prealabil scris al Editurii Ascendent:

[contact@edituraascendent.ro](mailto:contact@edituraascendent.ro)

[www.edituraascendent.ro](http://www.edituraascendent.ro)

## SUMAR

Mulțumiri .....	6
Prefață de Jacques Salomé .....	7
Cuvânt înainte .....	9

### RELAȚIA CU TINE ÎNSUȚI

Iubește-te pe tine însuți .....	10
A vedea altfel lucrurile .....	13
Dinamicile relaționale (adult) .....	14
Dinamicile relaționale (copii) .....	15
Eu sunt răspunzător să spun „EU” .....	16
Responsabilizarea .....	19
Bebelușul rege .....	20
Nevoile și dorințele .....	21
Efectele pozitive și efectele negative ale mesajelor .....	22
De ce? .....	25
Prioritatea dorințelor .....	26

### POLUANȚII RELAȚIILOR

Abuzul lui „TU” .....	27
Sabotorii relației .....	28

### LUCRURILE CARE ÎMBUNĂTĂȚESC RELAȚIA

În spatele fricii există o dorință .....	31
Dorințe autonome și dorințe dependente .....	32
Cum să înțelegem dorințele și nevoile .....	33
Instrumentele comunicării .....	34
Mesajele Otravă .....	37
Cum să hrănim o relație .....	38
Pubela relațională .....	39





Simbolizarea .....	39
Triangularea .....	40
Vizualizarea (adulti) .....	43
Vizualizarea (copii) .....	44

## RELAȚIA CU CEILALȚI

Cum să însoțim emoțiile celui alt .....	44
Emoții și sentimente .....	45
Iluzia atotputerniciei infantile .....	46
Mai puțină suferință și mai multe cuvinte .....	49
Secretul meu apăsător .....	50
Întrebări .....	51
Relația maternală .....	52
Relația paternală .....	53
A lua înapoi o violență .....	54
Cum să simbolizăm sentimentele .....	55
Zakaria .....	56
O balanță din mintea noastră .....	58

## Postfață de Jacques Salomé:

- Pentru o sensibilizare față de comunicarea relațională non-violentă la școală .....	59
- Anexă: recapitularea câtorva reguli de igienă relațională.....	75
Referințe bibliografice .....	94
Glosar .....	95

*Semănați cu grijă aceste câteva idei,  
Pentru a comunica mai bine  
In curând ele vor încolți  
Și vă vor fi tot mai de folos  
În comunicarea relațională....*

*Părinților mei, izvor de dragoste nesfârșită...  
Lui Amélie și lui Jérôme, copiii mei, sursă de fericire și de reflectare...  
Lui Martine, doar ea știe prea bine pentru ce...*



## MULȚUMIRI

Îi mulțumesc lui Jacques Salomé pentru faptul de a-mi fi oferit posibilitatea, prin intermediul metodei E.S.P.E.R.E., de a înainta într-un mod extraordinar pe calea relațiilor umane și pentru faptul că ne-a dăruit atât prefața cât și postfața acestei lucrări.

Mulțumiri lui Christiane Franken și lui Luc Roenen pentru formarea plină de viață, diversificată și de o excelentă calitate, pe care mi-au oferit-o.

Le mulțumesc copiilor de la școala comunală nr.9, precum și celor de la secțiunea „Arc-en ciel” de la școala Sept Bonniers à Forest, pentru minunatele lor desene.

Mulțumiri lui Isabelle Melis și Luc Roenen pentru entuziasmul lor, pentru timpul pe care mi l-au acordat, pentru sfaturile lor prețioase, pentru privirea lor critică, avizată și binevoitoare.

Mulțumiri Patriciei De Boeck pentru propunerile ei creative.

Lui Katty Verhelst pentru consultanța sa în aspecte legate de informatică și pentru generozitate.

Le mulțumesc prietenilor mei de la atelierul de teatru de luni, pentru sprijinul acordat.

Lui René, Béa, Huberte și Lulu, prietenii mei de la G.C.A.P. (Grupul de Cercetare și Acțiune Pedagogică).

Societății Common Sense Services s.p.r.l., condusă de Luc Roenen, pentru sprijinul financiar acordat în vederea finalizării acestui proiect.

Mulțumiri lui Ann, Bernadette, Christine, Inès, Katty și Martine pentru toate clipele minunate pe care le-am împărtășit timp de ani de zile.

## PREFAȚĂ

Lucrarea învățătoarei Kathleen Geerlandt mi se pare remarcabilă prin faptul că pune la dispoziția copiilor (și foștilor copii care suntem noi înșine !) un instrument de lucru simplu, pertinent, ușor de înțeles și mai ales transmisibil, pentru a comunica mai bine cu ei înșiși și cu ceilalți.

Kathleen Gerlandt este una dintre acele învățătoare, foarte rar întâlnite în mediul școlar, care a știut să înțeleagă necesitatea predării concrete, susținute și coerente a comunicării relaționale în școli.

Intr-o lume în care domină comunicarea de consum, confundată cu circulația, din ce în ce mai accelerată, a informației, profesorii urmăresc să reabiliteze comunicarea relațională, care amplifică schimburile și favorizează relațiile sănătoase, prin prezentarea instrumentelor, a conceptelor și a regulilor de igienă relațională, extrase din metoda E.S.P.E.R.E.

Această abordare metodologică este interesantă și motivantă prin faptul că este accesibilă pentru orice vârstă, este transmisibilă și permite dinamizarea tuturor relațiilor umane : relații personale și intime, relații conjugale și parentale, relații profesionale și sociale.

Fără a urma o ideologie, fără să recurgă la concepte morale sau religioase, sprijinându-se pe experiențele trăite de copii atât în mediul școlii cât și în cel al familiei sau în timpul liber, autoarea a considerat important să adauge demersului pedagogic, un suport pentru a le transmite copiilor știința de a fi, de a crea și de a deveni, care se învață prin însușirea comunicării relaționale.

Poeziile cuprinse în această lucrare se înscriu foarte bine în preocuparea de a transmite într-un mod concret, un alt fel de a comunica, de a împărtăși, adică de a relaționa cu ceilalți.

Suntem prin esența noastră ființe ale comunicării. Cultura economică și tehnologică în care am fost formați a favorizat, de câteva decenii încoace, având un foarte mare succes, dar și cu multă ambiguitate,





comunicarea la distanță (doar în câteva secunde putem vorbi cu cineva aflat în Tokyo sau Valparaiso), în timp ce comunicarea cu cei apropiați este cvasi-inexistentă și adeseori foarte dificilă.

Vedem acest lucru prin efectele sale explosive, atât în școală, precum și în celelalte domenii ale vieții în care se manifestă violența verbală și fizică și mai ales, prin faptul că această violență îi privește direct pe copii, din ce în ce mai mici, din toate mediile sociale. Pentru toți cei care, asemeni lui Kathleen Geerlandt exercită o profesie legată de educația copiilor provenind din diverse medii sociale, saturați de televiziune, hiperconștienți de raporturile societății de consum, care se refugiază tot mai des într-un univers virtual, ce îi desprinde de realitate, devine un lucru indispensabil faptul de a-i reconcilia pe acești copii cu ei înșiși, pentru a le permite astfel să relaționeze mai bine cu ceilalți.

Consider că autoarea acestor poezioare a știut să surprindă importanța predării în școli a regulilor de igienă relațională cu scopul de a-i ajuta pe copii să înțeleagă mai bine propriile lor sentimente, să exprime în cuvinte ceea ce trăiesc, dat fiind faptul că sunt tentați mai degrabă să exprime prin acte acest lucru, dând astfel naștere la violență.

A învăța comunicarea relațională la școală, ca pe o materie de sine stătătoare, asemenea matematicii, literaturii, geografiei sau istoriei reprezintă în opinia mea, un antidot pentru suferința indusă de violență sau de auto-violență care provoacă astăzi multe probleme în rândul copiilor și al adolescenților. Îi mulțumesc lui Kathleen Geerlandt pentru faptul de a fi înțeles acest lucru și pentru că a mobilizat creativitatea sa și pe cea a copiilor din jurul ei pentru a face să se nască o comunicare mai vie și mai sănătoasă prin care sunt favorizate autonomia și responsabilizarea.

Cred că această carte va fi folositoare pentru mulți profesori, părinți și educatori și va deveni un manual practic pentru a memora și a pune în practică abc-ul unei comunicări dinamice și creative pentru toți actorii implicați în universul copiilor.

**Jacques Salomé, psihosociolog**

• *nevoie*

• *sentiment*

## CUVÂNT ÎNAINTE

Am descoperit lucrările lui Jacques Salomé și metoda E.S.P.E.R.E. în anul 1995, în timpul câtorva săptămâni pasionante.

Sunt educatoare și încerc să integrez această metodă și mai ales să fiu în armonie cu spiritul ei, în activitatea mea educațională.

O dată pe săptămână formez un atelier de comunicare relațională cu un grup de copii de 5 ani.

Textele cuprinse în acest volum își propun să abordeze, într-un mod mai concret, anumite noțiuni mai degrabă abstracte precum relație, nevoie, sentiment...

Copiii ascultă poezia, exprimă ceea ce au înțeles iar apoi schimbăm opinii, sentimente, impresii referitoare la subiectul acelei poezii. Din când în când explic, arăt, mimez și folosesc câteva instrumente simbolice. Unele texte sunt memorate de către copii, altele sunt ilustrate, altele reprezintă un punct de plecare pentru o activitate practică, legată de dezvoltarea personală.

Mă uimește întotdeauna ușurința cu care ajung copiii la limbajul poetic și simbolic, precum și schimbarea pe care o întrevăd la ei după aceea.

Unele texte se adresează adulților, iar pentru altele am creat mai multe versiuni, pe aceeași temă, care vor fi folosite în funcție de vârsta copiilor. Clasificarea pe care am ales-o este variabilă.

Am scris cu mare plăcere aceste poezii iar dorința mea este aceea de a le împărtăși cu voi și cu cât mai mulți copii pentru a-i stimula să caute mai mult pentru a descoperi comunicarea relațională.





## IUBEȘTE-TE

Nu are sens să te vorbești de rău  
Ceilalți o vor face în locul tău  
Nu are rost să-ți plângi de milă  
Fiindcă astfel îți va fi și mai greu  
E inutil să-i acuzi pe alții pentru neîmplinirile tale  
Când și tu ești responsabil de vorbele și de faptele tale.

Învață să te iubești  
Să-ți recunoști calitățile  
Descoperă-ți capacitățile  
Îndrăznește să ceri sau să refuzi.

Să-ți fii bun prieten ție  
Și astfel îmi vei fi și mie.







## SĂ VEDEM ALTFEL LUCRURILE

Azi dimineață, la școală trebuia să fac o temă complicată  
Și-mi era teamă că voi greși, că nu voi reuși,  
Că prietenii mei vor râde de problema mea!  
Iar doamna învățătoare m-a liniștit  
Venim la școală pentru a învăța, pentru a experimenta  
Învățăm din greșeli  
Prindem rădăcini doar când plantăm ceva  
Și atunci nu m-am mai supărat  
Iar doamna a adăugat  
Dificultatea nu este în tine  
Ci în tema pe care ți-am dat-o  
Oare ai resursele necesare pentru a o rezolva?  
Aceasta e întrebarea cea bună!  
Iar dacă răspunsul este nu  
Ce ești în stare să faci pentru a reuși, tu?





## DINAMICILE RELAȚIONALE

În relațiile mele trebuie să fiu atent!  
Pentru că există patru elemente indispensabile

A DA - A CERE - A PRIMI - A REFUZA

Eu trebuie să le echilibrez  
Iar dacă pretind, impun, iau și mă opun,  
E ceva infantilizant și e inoportun!

În timp ce A PROPUNE, A PRIMI și A MĂ AFIRMA

Vor face relațiile mele pline de creativitate  
Și va fi mult mai vesel!  
Ce mai așteptați? Încercați!

## DINAMICI RELAȚIONALE

Pot să-i ofer celuilalt un sărut, prietenia mea  
O pietricică păstrată, un pic de dragoste  
Să ofer, fără să aștept în schimb ceva

Pot să-i cer celuilalt un ajutor, o ascultare  
O vorbă bună, un moment de răbdare  
Știind că răspunsul depinde doar de el.

Pot să-i refuz celuilalt o cerere, un gest  
O vorbă ce rănește, un mesaj neonest  
Și voi fi sănătos dacă mă voi respecta și mă voi afirma

Pot primi de la celălalt o critică, un semn de iubire  
Un cadou, un compliment, o mulțumire  
Cu condiția să le primesc fără să le banalizez și fără să  
mă distrug.





## EU SUNT RESPONSABIL PENTRU A SPUNE „EU” ÎN MANIERA POTRIVITĂ

„Eu sunt eu!  
Și eu știu pentru mine  
„El” cine o fi oare?  
Nu știu nimic despre el  
Oare ești tu sau altcineva?  
Nu există nici un răspuns la întrebarea mea?  
Avem doar o soluție, să ne unim  
Să renunțăm să mai vorbim despre „ei”.







## RESPONSABILIZAREA

În relațiile tale să fii foarte atent  
E foarte important să fii conștient  
De faptul că ești mereu responsabil  
Pentru ceea ce faci și ceea ce trăiești.





## REGELE BEBELUȘ

Când eram bebeluș eu eram regele  
Plângeam și mama imediat venea  
Mă îmbufnam și tata se ocupa de mine  
Țipam și mama mă schimba  
Strigam și tata îmi cânta „La la la”  
Urlam și mama îmi dădea lapte  
Gemeam puțin și tata în brațe mă legăna.

Iar apoi a sosit ea  
Sora pe care nu o cerusem niciodată  
A trebuit să împart totul cu ea  
Pe tata, pe mama și camera mea.

Nu mai eram eu cel atotputernic  
Și când îi chemam pe părinți  
Așteptam mult

Și chiar dacă uneori încerc să mai fiu eu regele  
Pentru un moment  
Învăț să mă ocup singur de mine  
De nevoile, de dorințele și de sentimentele mele.

## NEVOILE ȘI DORINȚELE

Dorința și nevoia  
Sunt două prietene  
Ce sunt cu mine în fiecare zi  
Le place să fie înțelese, ascultate  
Și sunt un pic încăpățânate  
Dorința este pofticioasă dar are timp să aștepte  
Nevoia este precisă și grăbită, cere să ne ocupăm de ea  
Și dacă le uitați luni, se vor întoarce marți  
Și dacă le uitați iar, se vor lupta cu corpul vostru.





## EFFECTELE MESAJELOR POZITIVE ȘI NEGATIVE

În relațiile tale poți primi lucruri bune  
Dar și otravă  
Dacă păstrezi otrava, atunci vei vedea  
Cum energia, viața și iubirea ta vor scădea

E un lucru matematic și catastrofic

E un lucru matematic dar e și magic

Dacă știi să primești lucrurile bune, atunci vei vedea  
Cum energia, viața și iubirea ta se vor ameliora.







## DE CE ?

Spune-mi mami  
De ce avem o gură și două urechi?

Poate, draga mea, deoarece  
natura a hotărât  
că e nevoie să ascultăm de două ori mai mult decât  
vorbim...





Ce ești pregătit să faci pt. ac. dorințe

## PRIORITATEA DORINȚELOR

Pe foi verzi de hârtie  
Am scris dorințele dragi mie  
Să iau avionul până în Anglia  
Să primesc bascheți Nike-Air  
Să-l invit la mine pe căpitanul Kadher  
Iar mama mi-a zis, Albert,

[Ce ești pregătit să faci pentru aceste dorințe?]

Care dintre ele este cu adevărat importantă?

E greu de spus și greu de făcut

O să-l invit pe Khader la ziua mea

O să strâng bani pentru bascheți Nike-Air

O să-i adun cu cei primiți de la bunica

Și o să simbolizez printr-un avion mic de fier

Dorința mea de a zbura într-o zi pe cer.

## PREA MULT „TU”

Dintre toți adulții  
Profesorii sunt campioni  
Atunci când declină cu tărie  
În conjugările lor  
Persoana a doua singular  
Pe toate tonurile  
Deși injuncțiile repetate  
Sunt o otravă puternică pentru toți  
Oare am putea să-i spunem celuilalt  
Un „EU” personalizat, care să exprime  
Un sentiment, o cerere, o dorință, un gând  
Fără să le impunem, ci doar să le împărtășim?



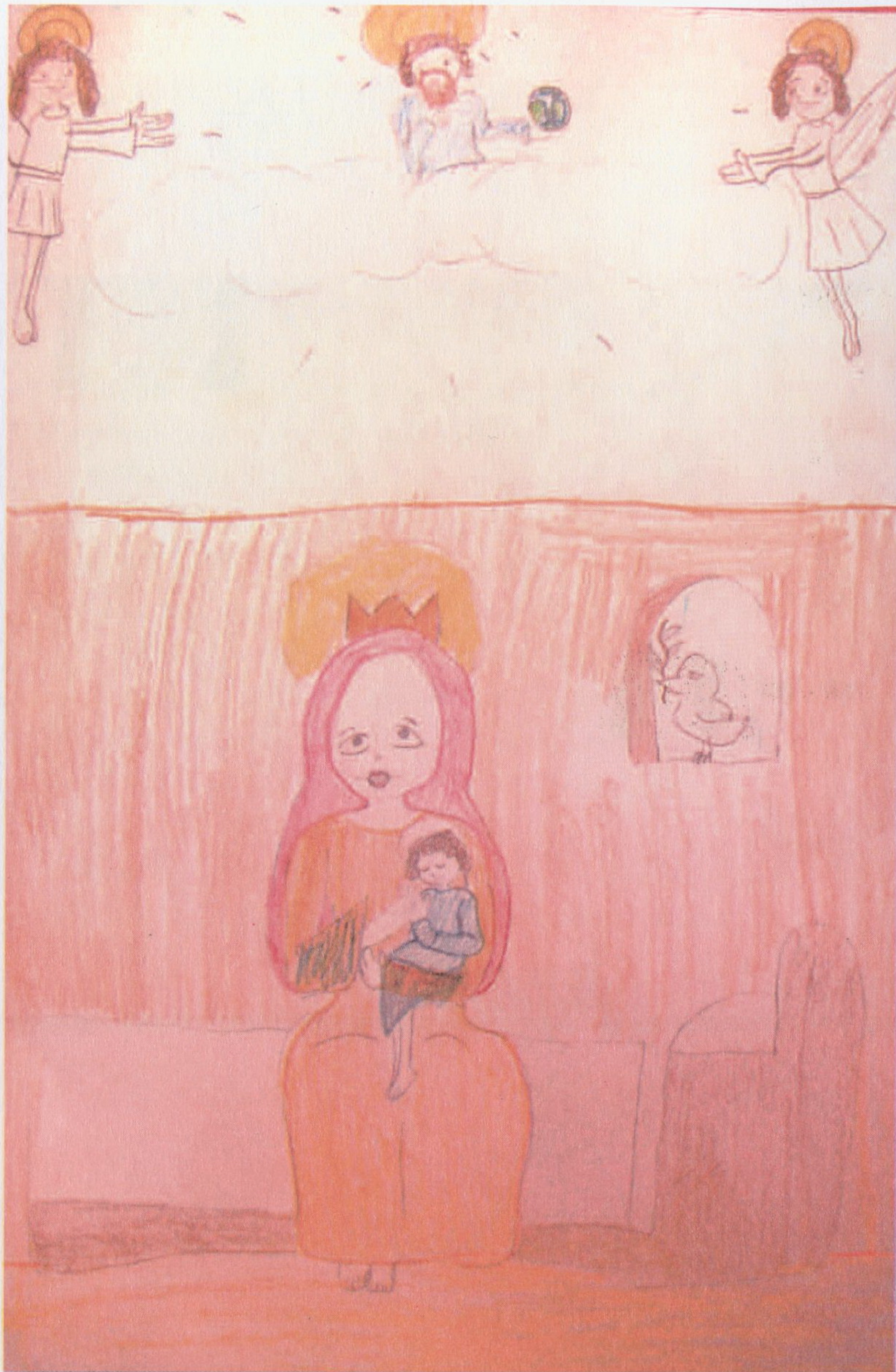


## SABOTORII RELAȚIEI

Mesajele otravă primite prin laptele din biberon  
Se strecoară în relațiile noastre ușor  
Cu o mireasmă grea, plină de injuncții,  
De devalorizări și culpabilizări  
Și cu puternicul miros de „amenințare”  
Și „șantajul” de toți plăcuta savoare  
Există în flacoane mici sau mari, uneori în bidoane  
Au doar contraindicații și se obțin fără rețetă  
Iar folosirea lor frecventă duce la tulburări grave  
Precum scăderea energiei și a iubirii de sine  
Atunci când aveți astfel de simptome  
Un antidot necesar apare: metoda E.S.P.E.R.E.  
A se administra fără reținere... chiar și după vindecare.







## ÎN SPATELE FRICII SE AFLĂ O DORINȚĂ

Dacă în mintea mea se strecoară o teamă  
Mai întâi voi încerca să o înțeleg  
Iar apoi să caut dorința din spatele ei,  
Astfel va fi mult mai înțelept,

Ascultă-ți teama  
Simbolizeaz-o  
Uff! Nu mai este în tine  
Dar asta nu e de ajuns  
Îți dau un sfat  
Găsește dorința din spatele ei  
Sprijină-te pe ea  
Și imediat energia ta se va ridica.





## DORINȚE AUTONOME ȘI DORINȚE DEPENDENTE

În cutiuța mea de cașmir  
Unde mi-am ascuns dorințele  
Am făcut două locuri  
Unul pentru dorințele mele autonome  
Când nu am nevoie de nimeni  
Pentru a le îndeplini  
Și altul pentru cele dependente  
Când am nevoie de alți oameni  
Pentru fiecare dintre ele, am găsit  
Un simbol particular  
Care să le permită să existe, să nu fie uitate  
Rămâne să mă ocup eu de ele  
La propriu și la figurat  
Unele se vor realiza  
Altele vor dispărea, se vor transforma  
Sau vor evolua  
De-a lungul zilelor și al anilor.

## A ÎNȚELEGE NEVOILE ȘI DORINȚELE

Într-o mână țin o dorință  
Și o nevoie în cealaltă  
Mami și tati, fiți atenți,  
Ascultați bine, să vedeți ce îmi doresc, confirmați apoi,  
Lăsați acea dorință să se odihnească  
Nu vă simțiți obligați să o îndepliniți mereu.

Eu pot să simbolizez ceea ce îmi doresc  
Pentru a face să existe acea dorință  
Iar apoi să mă ocup de ea  
Sau să o transform pentru a trece de la vis la realitate

În cealaltă mână am o nevoie  
Mami și tati, uitați-vă bine,  
Ascultați-o, confirmați că ați înțeles  
Iar apoi ar fi extraordinar să îndepliniți acea nevoie vitală  
Căci dacă o lăsați să aștepte mult  
O voi exprima altfel, prin corpul meu  
Sau într-un mod diferit...





## INSTRUMENTELE UTILE PENTRU COMUNICARE

Bastonul cuvântului  
Este folositor la școală  
Dar și acasă  
Pentru a ne îmbunătăți comunicarea  
Atunci când îl țin în mână  
Eu sunt cel care vorbește  
Iar ceilalți trebuie să mă asculte  
Când îl aveți folosiți-l din plin  
Deoarece este foarte cerut.







## MESAJELE OTRAVĂ

Când primesc un mesaj caca  
Pot să aleg,  
Fie nu mă ating de el  
Fie, dacă din nefericire l-am acceptat  
E foarte bine să îl simbolizez imediat  
Și să îl dau înapoi  
Celui sau celei care mi l-a trimis.





## CUM SĂ HRĂNIM O RELAȚIE

Relația este un canal rotund  
Prin care trece o conductă de la mine până la celălalt  
Și încă una de la celălalt înspre mine  
Oare cum o putem întreține  
Și cum o putem hrăni?  
Cum să reușim să nu o deteriorăm?

Spunând care sunt așteptările mele  
Îndrăznind să cer  
Să spun care sunt limitele mele, să văd lucrurile pozitive  
Să confirm mereu ceea ce am înțeles  
Înainte de a exprima ceea ce cred sau ceea ce simt...

Să renunț la lamentații, la resentimente  
La acuzații și chiar și la critică  
Să nu accept, să nu rețin  
Ceea ce primesc de la celălalt și nu îmi place.

## COȘUL DE GUNOI RELAȚIONAL

Dacă primesc o violență fizică sau morală  
O voi simboliza și o voi împacheta,  
Înainte să îmi facă rău  
Și o voi trimite celui care mi-a transmis-o  
Sau o pot simboliza și arunca în pubela relațională.

## SIMBOLIZAREA

Am făurit o cutie din lemn în care să-mi pun bucuriile  
O cutie din fier, în care să-mi țin furiile  
O cutie din argint în care să stea sentimentele  
O cutie din carton în care să-mi strecor emoțiile  
O cutie cu flori în care să-mi arunc fricile  
O cutie din aur în care să-mi ascund comorile  
O cutie din pânză prin care să iasă nemulțumirile  
O cutie din catifea care să-mi apere iubirile  
O cutie incoloră în care să stea durerile  
O cutie din cașmir în care să-mi alint dorințele  
O cutie din nuc în care să-mi alin suferințele  
O cutie din satin în care să-mi așez nevoile  
O cutiuță în inima mea în care să stea fericirea  
Și un mic cufăr în care să-mi ascund tristețile.





## TRIANGULAREA

1, 2, 3 Suntem mereu trei

1, 2, 3 Dacă vizualizăm

Ești tu, sunt eu și relația

1, 2, 3 O eșarfă de mătase

1, 2, 3 Între degetele mele

1, 2, 3 Atenție

Rămân la capătul meu de relație.







## VIZUALIZAREA

Pentru a înțelege mai bine o situație  
Ajutați-vă cu vizualizarea  
Cu câteva eșarfe veți reuși  
Să nu vă mai învârtiți în gol  
Veți vedea mult mai clar  
Veți găsi repere  
Veți auzi cum spumegă o furie  
Veți ști să numiți o relație „mama, tata...”  
Veți găsi o frică și dorința din spatele ei  
Veți descoperi simbolizări utile  
Pe scurt, este foarte folositoare și salvatoare.





## VIZUALIZAREA

Dacă nu mai vezi lucrurile clar  
Dacă simți cum crește furia  
Dacă încolțește teama în inima ta  
Dacă simți cum te cuprinde rușinea  
Dacă te simți vinovat  
Dacă auzi cum țipă gelozia în tine  
Dacă bucuria dispare și se apropie tristețea  
Dacă te cerți cu prietenii  
Dacă ai lacrimi în ochi  
Dacă mintea ta se încurcă

[Arată ceea ce simți, arată-ți sentimentele]  
Ceea ce spui, folosește eșarfe  
Și obiectele din jurul tău...

VIZUALIZAREA NE AJUTĂ  
SĂ LIMPEZIM MULTE SITUAȚII.

## SĂ FIM ALĂTURI DE EMOȚIILE CELUI ALT

Dacă un prieten este supărat  
Lasă-ți mâna pe umărul lui  
Respiră o dată cu el  
Și lasă emoția să se scurgă.

## EMOȚII ȘI SENTIMENTE

Scumpul meu bunic, m-ai părăsit  
Când aveam opt ani  
Și atunci s-au amestecat în inima mea furie și tristețe  
Aveam atâtea să ne dăruim  
M-am simțit abandonat  
Nu aveai dreptul să mă părăsești  
Mi-am simbolizat iubirea pentru tine  
Sculptând o inimă pe pământ  
Și furia mea este o bară de fier  
Pe care o voi duce la cimitir  
Fiindcă nu vreau să păstrez în mine acest sentiment amar.



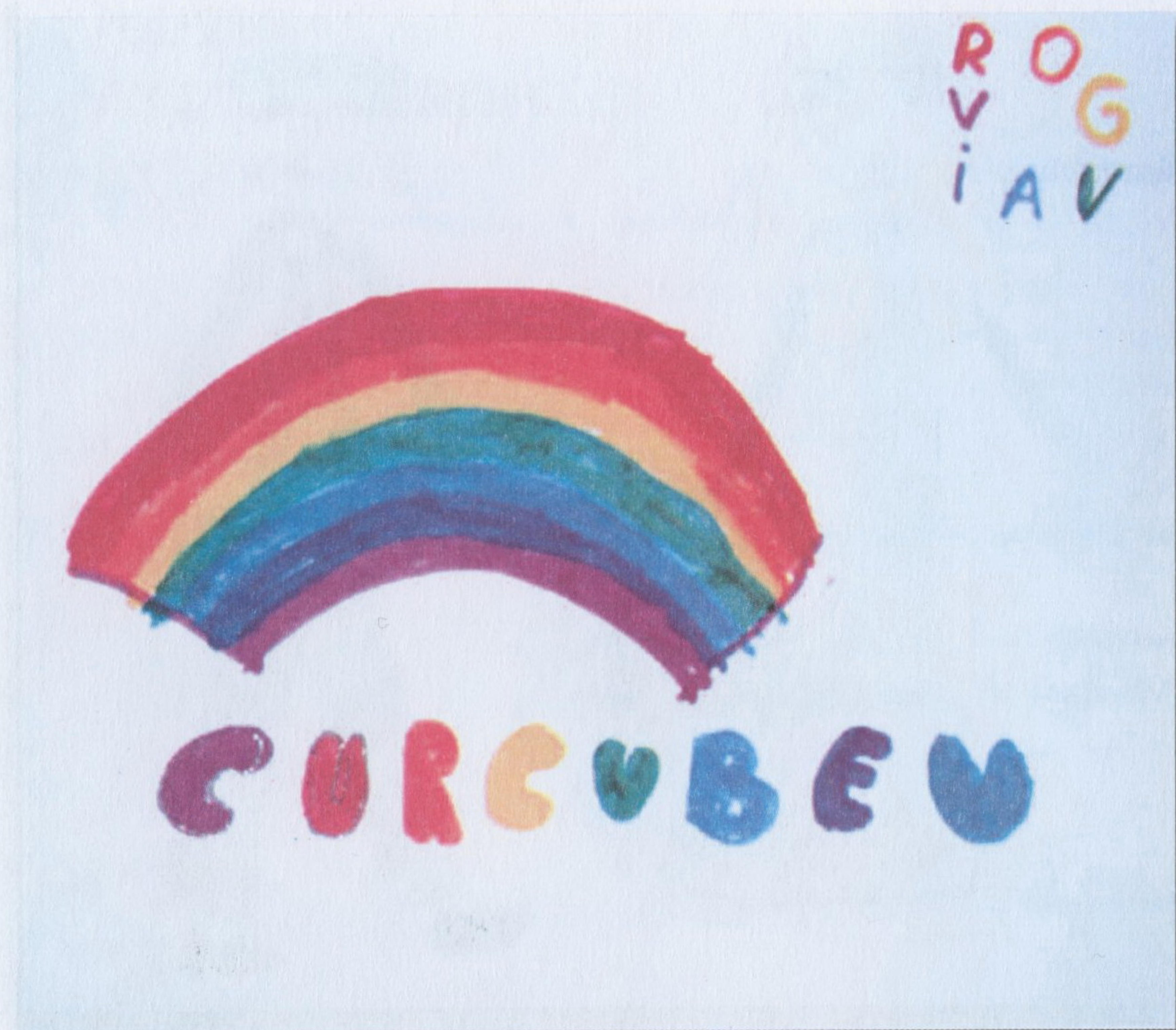


## ILUZIA ATOTPUTERNICIEI INFANTILE

Dacă iluzia lui de copil atotputernic este prea mare  
Pragul său de frustrare va fi foarte jos  
Și va acționa violent  
Imediat ce nu va primi ceea ce vrea!  
Așadar, mami și tati,  
E bine să-i ascultați dorințele  
Dar nu și să le împliniți...







## MAI PUȚINĂ SUFERINȚĂ ȘI MAI MULTE CUVINTE

E pauza de prânz la școală  
Oare lui o să-i placă sau nu mâncarea?  
O să se supere, o să țipe, o să amenințe?  
Frica lui Paul crește tot mai mult  
Se simte trist și nu mai are poftă de mâncare  
Îl doare stomacul, îl doare capul

Își aduce aminte de ce a învățat  
La ora de comunicare relațională  
Prin cuvinte și simboluri  
Poate să-și arate și să-și exprime sentimentele  
Chiar dacă persoana căreia îi spune se va supăra puțin!





## SECRETUL MEU APĂSĂTOR

Era un vecin foarte amabil  
Era mai în vârstă  
Dar îmi plăcea mult să merg la el  
Însă, într-o zi mi-a spus:  
Ce păr frumos ai  
Vino la mine, să ne alintăm  
Închide ochii tăi mari  
Atinge-mă puțin  
O să vezi, e o un joc, o să ne amuzăm

Nu am îndrăznit să-i spun nu, așa că nu am spus nimic!  
În ochii mei se putea citi rușine, furie și dezgust,  
Seara am vomat și am plâns în patul meu

Nu îndrăzneam să spun nimănui secretul meu  
Deoarece, atunci când a plecat, vecinul mi-a spus:  
„A fost o după-amiază frumoasă,  
dar dacă vei vorbi despre asta  
Toată familia ta va avea de suferit.”

Apoi, într-o zi, o prietenă mi-a spus  
Că nu este un joc și chiar este interzis  
Ca un adult să facă așa ceva,  
chiar dacă este un frate sau un tată  
Și va trebui să fie pedepsit pentru actele sale.

Mi-am simbolizat toate sentimentele printr-un nod mare  
Și i-am spus totul Doamnei Lucia...  
A fost foarte greu, dar apoi m-am simțit mai bine

Din fericire există persoane adulte  
Ca Doamna Lucia...

## INTEROGAȚIILE

În spatele întrebărilor mele  
Există interogații  
Și dacă o să răspunzi în grabă  
Nu vei înțelege  
Ce mă preocupă cu adevărat.





## RELAȚIA MATERNALĂ

Cine are uneori un aer sever?

Este mama

Cine mă alintă și mă liniștește tot timpul?

Este mămica mea

Cine îmi spune tot ce trebuie să fac?

Este mama

Cine mă răsfată și se joacă cu mine uneori?

Este mămica

Cine îmi trasează limite și reguli clare?

Este mama

Cine îmi pregătește feluri gustoase de mâncare?

Este mămica

Ghiciți pe care dintre ele o prefer

Pe mămica sau pe mama?

Nu știți?

Eu am nevoie de amândouă mereu.

## RELAȚIA PATERNALĂ

Cine se înfurie uneori?

Este tata

Cine mă protejează în brațele lui?

Este tăticul meu

Cine îmi spune tot ce trebuie să fac?

Este tata

Cine mă alintă și se joacă cu mine?

Este tăticul

Cine îmi spune regulile și îmi fixează reperele?

Este tata

Cine îmi aduce păpuși, mașinuțe, mingi etc.?

Tăticul meu.

Ghiciți pe care îl prefer

Pe tăticul sau pe tata?

Nu știți?

Eu am nevoie de amândoi mereu.





## A LUA ÎNAPOI O VIOLENȚĂ

I-am produs frățiorului  
O violență de care nu sunt deloc mândru  
L-am trântit pe covor și i-am spus că e un bou  
Deoarece îmi ascunsese pulovărul cel nou  
Era foarte furios și a plâns mult  
Iar a doua zi mi-a părut tare rău că l-am atacat  
Cu cuvinte otrăvitoare și lovituri de picior  
I-am cerut să îmi dea înapoi  
Răul pe care i l-am făcut  
Din fericire a acceptat, apoi l-am sărutat  
Și cu inima ușurată ne-am jucat din nou împreună.

## SIMBOLIZAREA SENTIMENTELOR

Ea a plecat, m-a părăsit  
Vecina mea de la parter,  
Am plâns, am țipat, m-am rugat  
Dar nu s-a mai întors  
Am crezut că voi muri când a plecat  
Și trebuia să fac repede ceva  
Așa că am luat o eșarfă din cașmir  
Simbolul relației noastre, al iubirii și al veseliei noastre  
O mângâi și îi văd zâmbetul, o țin aproape de mine  
Am găsit apoi, la piață, o plantă cu frunze catifelate  
Și astfel, în fiecare zi,  
am grijă de sentimentul meu de iubire.

Și astfel, în fiecare zi,  
am grijă de sentimentul meu  
de iubire





## ZAKARIA

Micuțule Zakaria  
Te-am găsit acolo  
Singur, părăsit  
În fața școlii mele

Te-am consolat  
Te-am luat în brațe  
Te-am liniștit  
Gata, tristețea ta a luat sfârșit.

Mami și tati  
Au venit după tine  
Imediat ce le-am spus  
Micuțule Zakaria,  
Mâine va trebuie să vorbești  
Să desenezi toate acestea

Apoi să simbolizezi otrava îngrozitoare  
Să o scoți din tine  
Să o arunci departe  
Zaki, Zakaria  
Eu care te iubesc deja  
Nu voi uita,  
Că în acea dimineață  
Întâmplarea ne-a unit drumurile.

Pe data de 29 noiembrie 2000, am avut norocul și bucuria de a descoperi un băiețel de trei ani, pe nume Zakaria. Fusese răpit cu două zile mai devreme, într-o școală de lângă Bruxelles, de către o tânără ce suferea de tulburări psihice. Sub presiunea mediatică, familia celei care l-a răpit a pus capăt acestui coșmar, aducând copilul în fața școlii din Forest, unde lucrez eu.

Tânăra fată a fost ridicată de poliție sâmbătă, 1 decembrie. Ancheta urma să stabilească partea de răspundere a fiecăruia dintre membrii familiei acelei tinere.

Zakaria avea pe corp urme de lovituri...

Copiii din școala mea au urmărit atenți desfășurarea acestui episod îngrozitor... Iar acest lucru m-a determinat să scriu textul următor: „O mică balanță din mintea noastră”





## O MICĂ BALANȚĂ DIN MINTEA NOASTRĂ

Imaginează-ți că fiecare om are în mintea sa o balanță  
Care este plină înainte de naștere  
Cu nevoi, dorințe, agresivitate  
Și sentimente adevărate  
Precum frica, furia, tristețea sau mândria  
Dacă balanța este echilibrată!  
Dar dacă unul dintre aceste elemente este prea mult  
Balanța se va înclina într-o parte  
Și se va spune despre acea persoană că este dezechilibrată  
Îi va fi greu să se controleze  
Și reacțiile ei vor fi exagerate

Dar să nu judeci aceste persoane  
Încearcă mai degrabă să vezi mai mult  
Deoarece, în spatele fricii, a lacrimilor, a violențelor  
Se ascunde întotdeauna o mare suferință.

## Argument pentru sensibilizarea față de predarea în școli a comunicării relaționale non-violente

### INTRODUCERE

În întrebările care îi preocupă în prezent pe profesori există o serie de elemente recurente, care revin în permanență...

+ Cum să învățăm să gestionăm, cum să facem față, zi de zi, relațiilor dificile dintr-o clasă sau dintr-un grup de elevi sau cu un elev foarte provocator și cu un comportament negativ?

+ Cum este posibil să stabilim un dialog cu acei elevi indisciplinați, dezorganizați, agitați sau incontrollabili, cum să stabilim cu ei o comunicare fără ca aceasta să se transforme într-un conflict sau într-o înfruntare?

+ Cum să stabilim cu ei o relație de încredere, de schimburi, de recunoaștere?

+ Cum să nu ne lăsăm influențați de formele de violență, de conflictele dintre ei, care parazitează price demers pedagogic prin care se încearcă transmiterea unor cunoștințe și a unor informații utile?

Nu o să răspund acum la toate aceste întrebări, voi spune doar că este necesară o comunicare mai bună, o corectitudine politică în relațiile cu copiii și în relațiile dintre copii.

Dar dat fiind faptul că aceste întrebări devin foarte importante și sunt tot mai acute pentru foarte mulți dintre profesori (și pentru majoritatea părinților), în fața creșterii actelor de agresiune, de violență sau de revoltă ale copiilor sau ale adulților, voi încerca să subliniez câteva direcții, să propun câteva puncte de reper, să dezvolt unele linii structurante pentru a face posibilă predarea comunicării non-violente în școli.

Subliniez faptul că nu este vorba despre pregătirea profesorilor pentru o bătălie în scopul de a aduce liniștea în clasele de elevi sau despre





posibile soluții pentru a stăpâni relațiile dificile cu copiii indisciplinați, agresivi sau violenți, care și-au pierdut reperele sau bazele sociale, ci despre o modalitate de a întrezări posibilitatea de a fixa niște jaloane într-o formă de învățământ în care să se predea o altă modalitate de a comunica, adică de a pune în comun.

## CÂTEVA REPERE

### A asculta nevoile relaționale

Să ne reamintim faptul că școala este responsabilă (de asemenea) de cinci nevoi relaționale fundamentale (care există pentru toate ființele umane și care sunt în plină dezvoltare în cazul copiilor).

- + Nevoia de a vorbi despre sine (cu propriile tale cuvinte).
- + Nevoie de a fi ascultat (în registrul în care te exprimi).
- + Nevoia de a fi recunoscut (așa cum ești nu așa cum ar vrea ceilalți să fi).
- + Nevoia de a fi valorizat (prin recunoașterea propriei tale valori, prin gratificări și confirmări).
- + Nevoia de a exercita o influență (asupra anturajului meu apropiat, nevoia de a mă simți parte componentă în ceea ce mi se întâmplă).

În programa școlară actuală, majoritatea acestor nevoi sunt ignorate (nu sunt incluse în prioritățile școlare), sunt negate sau desconsiderate (fiind prost înțelese) și datorită faptului că cel mai adesea acestea se manifestă prin comportamente atipice, atitudini stânjenitoare, poziții reacționale, agresive sau violente, în cazul anumitor copiii. Sunt atitudini și comportamente ce nu sunt tolerate și nu pot fi acceptate de către profesorii confrunțați cu dificultatea de a evita o atitudine prea laxă în clasele lor.

### Cum să găsim timp și loc pentru a sta de vorbă

Acest lucru se face în multe școli, însă este necesar și să se dezvolte ateliere de comunicare, pentru a-i învăța pe copii să vorbească despre ei,

unde să fie ascultați, să fie recunoscuți, să se poziționeze, să fie valorizați, să fie mai ușor primiți și acceptați, prin propuneri de a participa la dialog și de a împărtăși ceea ce trăiesc.

**Comunicarea.** A comunica înseamnă a pune în comun. Această punere în comun se face în jurul a patru elemente de bază: a cere - a da - a primi - a refuza - pe care, profesorul va încerca să le repereze și să le diferențieze clar în intervențiile sale.

**A cere.** Cererile nu sunt formulate mereu într-un mod evident, deoarece mulți dintre copii, la nivelul dorințelor, nu formulează o cerere, ci impun o exigență: „vreau imediat, fără întârziere”. Și în momentul în care li se refuză acest lucru, trăiesc experiența ca pe ceva prea apăsător, constrângător, frustrant și uneori insuportabil.

**A da.** Într-o societate de consum, dimensiunea lui a da este trăită fie ca ceva care i se cuvine de către cel care primește, fie ca o deposedare de către cel căruia i se propune. Adeseori ia forma unui troc, în care lucrul important este „să nu fi păcălit”. Și ceea ce oferă profesorul nu este perceput ca un dar, ci ca o impunere...

**A primi.** Adeseori, în cazul copiilor, aptitudinea de a primi este rănită, prudentă, protejată de un mecanism de apărare. Cred că ar fi necesară o întregă re-educare pentru a învăța să primim, să întâmpinăm ceva. Să învățăm să renunțăm la o multitudine de credințe eronate, de prejudecăți adânc înfipte în noi. Cunoașterea informală (cea pe care o dețin de obicei copiii) este adeseori mai puternică decât cunoașterea informală (pe care o predă profesorul).

Această concurență între cele două tipuri de cunoaștere implică o pierdere considerabilă de energie și îngreunează mult procesul de predare și de integrare a cunoștințelor.

**A refuza.** Reprezintă suportul preferat, dar greșit, al unei pseudo afirmări de sine. Asemenea încălcării regulilor, a refuza reprezintă punctul în jurul căruia se construiesc leader-ii, opozanții, cei care refuză cea mai banală constrângere sau impunere a cuiva.





Cel care refuză, se opune sau respinge, pune pe primul plan satisfacerea unei dorințe primare, fără să țină cont de adevăratele sale nevoi.

**A relaționa.** Un profesor este pus în situația de a gestiona 20-30 de relații, pe care uneori doar el singur le alimentează, le hrănește, le însuflețește, în fața pasivității, a refuzului sau a sabotărilor anumitor copii. Uneori așteaptă în zadar o reacție în schimb, sub formă de participare, de creativitate sau chiar de rezultate.

Dacă considerăm faptul că o relație este un canal, suntem de acord de asemenea că acest canal trebuie întreținut, depoluat de deșeurile relaționale care îl degradează. Astfel, vom aplană conflictele inter și intrapersonale trăite de către copii, conflicte care sunt energetivore, care umbresc capetele relației, le împiedică să rămână deschise, receptivă și să permită libera circulație a mesajelor emise spre receptor ... și în sens invers.

**A socializa.** Astăzi acest lucru înseamnă a relua de la bază anumite lacune, lipsuri cu privire la cunoașterea și respectarea regulilor fundamentale de civilizate și de sociabilitate, fără de care schimburile și comunicarea nu ar fi posibile. Fără acestea, s-ar isca o prăpastie adâncă în viața școlară, între așteptările profesorului- față de elevi (liniște, ascultare, participare, integrare, rezultate bune) și răspunsurile elevilor (agitație, lipsă de disponibilitate, dificultatea de concentrare, de a avea rezultate bune...)

Altădată socializarea de bază reprezenta o cunoaștere dobândită înaintea vârstei de școlarizare. Astăzi, nemaifiind dobândită această cunoaștere, lipsa comunicării, agresivitatea verbală și fizică fac dificilă dacă nu chiar imposibilă comunicarea.

Profesorii sunt astăzi împărțiți între tentațiile represive, de dobândire a unei siguranțe (prin menținerea ordinii cu ajutorul unui raport de forțe), propunerile pedagogice (deschiderea spre exterior, sprijinirea și susținerea unor aptitudini proprii unei anumite categorii de vârstă), tentațiile tehnologice (audio-vizualul, internetul...), iar uneori sunt

derutați de toate aceste aspecte.

Cred că există un loc pentru o pedagogie a cunoașterii, a devenirii și a creativității, plecând de la punerea în practică a predării comunicării relaționale non-violente.

### CÂTEVA PUNCTE DE PLECARE...

♦ Nu este suficient să vorbești ... pentru a fi înțeles! Mai trebuie ca mesajul nostru să ajungă la celălalt și să fie primit de către acesta.

♦ Nu este suficient să fii împotriva a ceva sau să nu fi de acord cu punctul de vedere al celuilalt, pentru a te afirma și nici să te opui... pentru a te defini! Este nevoie să te poziționezi în mod clar.

♦ Nu este de ajuns să taci, să nu te poziționezi și să nu te respecti... pentru a le putea reproșa apoi celorlalți că nu te-au ascultat! Și nu te-au înțeles!

♦ Astfel, a-ți asuma riscul de a vorbi despre tine... înseamnă a-ți asuma riscul de a fi înțeles!

♦ Nu este bine să vorbești despre celălalt, nici pentru interlocutorul tău, nici pentru tine, oricare ar fi intențiile noastre de la început!

♦ Este mai bine să învățăm să vorbim direct celuilalt, pentru a nu favoriza comunicarea indirectă, sursă de neînțelegeri, de deformări și de zvonuri!

♦ Practica abuzivă a relației de tip claxon, bazată pe folosirea lui tu, dezvoltă dependența sau lipsa de autonomie, deoarece facem în așa fel încât îl definim pe celălalt.

♦ Comunicarea dintre părinți și copii, adulți și tineri este una dintre cele mai vii dar în același timp și una dintre comunicările cele mai dificile, deoarece copiii au o abilitate incredibilă de a reactiva fostul copil din noi.. și de a nu pune astfel în dificultate... infantilizându-ne. Acest lucru ar trebui să ne stimuleze, în relația cu ei, la o dublă ascultare: a celuilalt și a noastră înșine!

♦ A comunica nu înseamnă a te exprima sau a-i transmite celuilalt o informație, ci înseamnă a pune ceva în comun. Plecând de la cele patru





elemente de bază: a cere, a da, a primi, a refuza.

♦ Se pare că nici educația familială, nici educația școlară sau cea socială nu sunt interesate de satisfacerea celor cinci nevoi fundamentale ale oricărei ființe umane, pe care le reamintesc aici: nevoia de a vorbi despre sine, nevoia de a fi ascultat, de a fi recunoscut, de a fi valorizat, de a exercita o influență asupra celuilalt sau asupra celor apropiați.

Reabilitare acestor nevoi, în relațiile importante ale copiilor (cu părinții și cu profesorii) este indispensabilă pentru a putea dezvolta la un copil auto-responsabilizarea, respectul de sine, toleranța și deschiderea spre ceilalți și pentru a înscrie astfel bazele unei comunicări relaționale non-violente.

*Sensibilizarea față de comunicarea relațională non-violentă se poate dezvolta plecând de la trei etape:*

## PRIMA ETAPĂ

Prezentarea și demitizarea sistemului antirelațional în care am fost crescuți, în care trăim în continuare și pe care îl transmitem, cu aceeași orbire, aceeași sinceritate de generații întregi (pe care l-au transmis și părinții și profesorii noștri).

Într-o primă etapă să conștientizăm și să demitizăm piedicile, neînțelegerile, greșelile cele mai frecvente pe care le comitem sau pe care le întâlnim în comunicarea zilnică, în schimburile sau confruntările noastre. Vom descoperi astfel, că majoritatea dintre noi, chiar dacă nu ne place să recunoaștem acest lucru, trăim într-un sistem anti-relațional, care astăzi domină mai mult decât niciodată și se situează la originea celor mai multe neînțelegeri, tensiuni și conflicte, ce duc la violențe și suferințe intra- și interpersonale.

Acest sistem a fost numit **SISTEMUL S.A.P.P.E**

**S.** (Surd) deoarece devenim surzi față de celălalt,

**A.** (în franceză, în text. Aveugle-Orb) deoarece suntem orbi față de

noi înșine

**P.** (Pervers) deoarece este un sistem care favorizează dezvoltarea relațiilor bazate pe supunere, înfruntare sau violență

**P.** (Pernicios) deoarece împiedică majoritatea schimburilor și a tentativelor de comunicare.

**E.** (Energetic), deoarece consumă multă energie și ne face mai vulnerabili.

În viața familială, la școală, în viața personală sau profesională a fiecăruia, elementele prin care poate fi reperat acest sistem sunt:

**Injunctiile** (prin folosirea abuzivă a relației de tip claxon Tu, Tu, Tu)

- Tu ar trebui să mergi la culcare
- Tu ar trebui să mănânci frumos
- Dacă tu m-ai iubi, ai face eforturi să ai note mai bune la școală.
- Tu nu te mai sature să te uiți la televizor, ar trebui să-ți faci lecțiile...

**Amenințările-șantajul afectiv** (amenințări reale sau fictive, presiuni morale) care sunt lansate în cascadă deasupra capetelor copiilor.

- Dacă nu te culci în cinci minute nu o să mai ai voie să te dai cu rolele și să mergi la înot, toată săptămâna.
- Ai făcut deja cinci greșeli, dacă nu te corectezi o să faci încă cinci.
- Te-ai gândit la suferința mamei tale, care se sacrifică pentru ca tu să-ți termini studiile?

**Devalorizările, descalificările sau comparațiile negative.** Subliniind tot ceea ce nu a făcut copilul, fără să remarci ceea ce a făcut deja.

- Nu ești în stare. Lasă-mă pe mine să fac asta.
- Cât de neajutorat poți să fii, când vrei să faci ceva.
- Uită-te la sora ta, ei nu e nevoie să i se spună de 10 ori să-și facă temele și să facă duș!
- E clar, nu putem avea încredere în tine, de fiecare dată când poți, faci în așa fel încât să copiezi.





**Culpabilizarea.** Dramatizând, făcându-l pe celălalt responsabil de ceea ce simțim și de ceea ce trăim noi.

- Ai văzut ce ai făcut? Și dacă prietenul tău ar fi fost călcat de o mașină, atunci când l-ai împins, te-ai gândit la răspunderea școlii, la suferința mamei lui?

- După tot ce am făcut pentru tine, așa îmi mulțumești acum!

- Nu mi-aș fi imaginat niciodată că ai putea să-mi furi bani, mai ales când știi cât de greu îi câștig.

**Menținerea raporturilor de forță, plecând de la poziția Dominant/Dominat**

- Nu stau de vorbă cu tine, când nu ai dreptate... taci din gură.

- Eu știu ce este bun pentru tine.

- Știi mai bine decât tine ce trebuie făcut.

- Dacă m-ai fi ascultat nu ai mai fi ajuns aici!

Efectele pe termen lung ale practicării sistemului S.A.P.P.E. afectează dezvoltarea, împlinirea și afirmarea socială a unui copil și a unui adult. Prețul care trebuie plătit este foarte scump, atât pentru indivizi cât și pentru societate, prin intermediul unei culturi a non-exprimării, a resentimentului, a comunicării indirecte și a violentei, ca formă ultimă de limbaj pentru a striga ceea ce nu se poate exprima în cuvinte sau pentru a dezvălui insuportabilul. Astfel, sistemul S.A.P.P.E. înscrie în majoritatea oamenilor:

♦ Lipsa de încredere în sine

♦ Îndoiala, suspiciunea

♦ Întărirea dependenței sau a ambivalenței

♦ Comportamentele de supunere sau de revoltă, de seducție sau de agresivitate

♦ Dezvoltarea unor relații bazate pe înfruntare (pierderea energiei) în detrimentul confruntării (care este mai constructivă)

♦ Atitudini violente față de celălalt (violența este întotdeauna un limbaj secundar, o reacție la o violență primară mai puțin vizibilă, primită în trecut, în urma unui eveniment declanșator)

♦ Comportamente autodistructive (auto-violențe) prin somatizări, accidente, sinucidere...

♦ Lipsa iubirii de sine, ceea ce menține o căutare a aprobării sau o practică a revendicării (pe baza unor exigențe), a iubirii celuilalt.

**În materie de formare, nu este suficient să ne mulțumim să spunem ce anume nu merge, ci este necesar să știm să propunem un alt mod de a face acel lucru.**

## A DOUA ETAPĂ

**Introducere în metoda E.S.P.E.R.E:**

**(Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială)**

- Acceptând în primul rând să nu mai întreținem sau să nu mai colaborăm cu sistemul S.A.P.P.E. În acest sens va fi util să îl atenționăm pe fiecare copil, atunci când folosește injunțiile, amenințările, devalorizarea, comparația negativă, culpabilizarea sau raporturile de forțe. Și în primul rând, în calitate de profesor, de adult, să ne angajăm să nu îl mai practicăm noi înșine.

- Apoi să descoperim și să învățăm un alt mod de a comunica, adică de „a pune în comun” plecând de la câteva repere, de la câteva referințe accesibile, transmisibile, ce stau la baza metodei E.S.P.E.R.E.

- Descoperind că bunăvoința, sentimentele pozitive și o exprimare oricât de clară ar fi ea, nu sunt suficiente pentru a împărtăși sau a comunica într-un mod reciproc și este necesar să dobândim și să punem în practică câteva reguli de igienă relațională comune.

- Acceptând să menținem viu, în stare bună, canalul, podul, care reprezintă relația între un adult (profesor) și un copil (elev).

- Folosind mijloace noi, operaționale în viața de zi cu zi. Cuvintele sunt necesare și indispensabile pentru a comunica, dar nu sunt suficiente pentru a stabili o relație vie, creativă. Astfel este posibil ca, dincolo de





cuvintele folosite, să ne sprijinim pe câteva instrumente. Dacă cuvintele ne solicită auzul, celelalte instrumente (menționate mai jos) ne vor solicita văzul, simțul tactil, imaginarul și toate celelalte forme de limbaj no-verbal ce ne sunt puse la dispoziție pentru a putea construi o relație sănătoasă și creatoare, suficient de solidă pentru a permite un schimb, o comunicare.

### Instrumente ce pot fi folosite într-o relație pedagogică:

**BASTONUL CUVÂNTULUI:** Se alege un obiect (întotdeauna același) ce poate fi ținut în mână și simbolizează, pentru toți cei ce fac parte dintr-un anumit grup, posibilitatea de a lua cuvântul, în mod individual, pentru a încerca să exprime ceva personal, o cunoaștere, un sentiment, o opinie.

Grupul își ia angajamentul să-l asculte pe cel care vorbește, iar cel care va lua apoi bastonul cuvântului, promite să nu vorbească despre cel care a vorbit înaintea lui. Bastonul cuvântului permite în același timp o luare de cuvânt mult mai bine repartizată, face posibilă ascultarea și întărește încrederea celui care vorbește, atunci când se simte ascultat. Faptul de „a lua” acest baston al cuvântului stârnește adeseori entuziasm, plăcere, conferind cuvântului care circulă o putere specială.

**Exemple pentru bastonul cuvântului:** o lingură veche de lemn care va reprezenta pentru cel ce o ia posibilitatea de a se exprima, iar pentru cel care o cere, posibilitatea de a răspunde, dar doar cu privire la ceea ce simte, fără să vorbească despre cel care a vorbit înaintea lui.

**EȘARFA RELAȚIONALĂ.** Plecând de la principiul că suntem întotdeauna trei într-o relație (celălalt, relația și eu), vizualizăm relația printr-o eșarfă, lucru care permite conștientizarea legăturii, a canalului dintre cele două persoane. Confirmăm faptul că o relație are două capete, iar eu sunt responsabil doar de capătul meu de relație.

**Exemple pentru eșarfa relațională:** O bucată de pânză de un metru lungime și 5-10 centimetri lățime. La fiecare capăt este scris : Eu și Celălalt

Faza A

Paul... îi vorbește lui... Pierre
Eu >>>>>>>>>> Celălalt

Faza B

Celălalt <<<<<<<<<<< Eu
-------------------------

Când Paul vorbește (faza A) Pierre tace.

Când Pierre Vorbește (faza B) Paul tace.

Fiecare este responsabil de ceea ce spune, nu de ceea ce înțelege celălalt

**VIZUALIZAREA EXTERNĂ.** Cu ajutorul unui obiect ales de copil, îl invităm să arate, să reprezinte ceea ce a spus, ce a făcut, ceea ce simte. Vizualizarea ne ajută să nu confundăm copilul cu comportamentul lui...

**Exemple de vizualizare:** profesorul alege un obiect care reprezintă întârzierea unui copil. „Deoarece nu vreau să te confund pe tine cu faptul că întârzii, te văd pe tine și îți vizualizez întârzierea. Și deoarece nu vreau ca tu să mă confrunți cu enervarea mea, o vizualizez și îți arăt astfel faptul că, iritarea mea este produsă de întârzierea ta și nu este îndreptată împotriva ta. Enervarea mea și sancțiunea pe care ți-o dau sunt legate de întârzierea ta și nu de tine.”

**SIMBOLIZAREA:** reprezintă o extensie a vizualizării (atribuind sens unui obiect care va „exprima” o dimensiune particulară a constelației noastre relaționale). Astfel, pot să îmi simbolizez dorința ca acest elev să învețe mai bine, să „arăt” această dorință și mai ales să îl fac să înțeleagă că voi avea grijă de ea... deoarece este dorința mea.

**Exemple de simbolizare:** „Până acum îmi era teamă să fiu ascultat la oră, mă simțeam paralizat. Am ales o pietricică pentru a simboliza dorința care se ascundea în spatele acestei frici: dorința de a ști să răspund. O păstrez în buzunarul meu, la îndemână, atunci când sunt ascultat la oră.”

**ACTUALIZAREA:** ne permite să plasăm fiecare eveniment în contextul său original, să dinamizăm situația fără să o închidem într-o schemă fixă.

**Exemple de actualizare:** Nu vreau să mă închid și să-ți atribui eticheta de „copil insuportabil”, „scandalagiu” sau „cel care declanșează dezordinea”. Aș vrea să văd și celelalte aspecte pe care le ai. Știu că ești cel mai bun jucător de fotbal din cartier, că ești considerat, de către trei copii din clasa ta, cel mai bun prieten pe care l-au avut vreodată, știu de asemenea că ești curajos...





**CONFIRMAREA:** este o atitudine relațională care stabilește o coerență și o congruență, sprijinindu-se pe reformulare, ceea ce permite să se redea celuilalt ceea ce îi aparține celuilalt.

**Exemple de confirmare:** Atunci când primesc de la tine un mesaj pozitiv, care este bun pentru mine, îți confirm faptul că ceea ce am primit de la tine îmi face plăcere. Când primesc din partea ta un mesaj negativ, care nu este bun pentru mine, ți-l restitui, spunându-ți „acesta este punctul tău de vedere, îți aparține ție, aceasta este violența ta, ți-o las ție”. Reciproca este valabilă. Dacă eu îți transmit un mesaj pozitiv, sper că îmi vei confirma că l-ai primit. Dacă îți trimit un mesaj negativ, sper că mi-l vei retrimite.... în mod simbolic!

**PUBELA RELAȚIONALĂ:** poate fi un obiect real cu o destinație simbolică. Un coș de gunoi „special”, în sensul în care este folosit doar în acest scop, în care putem arunca ceea ce primim de la ceilalți și nu este bun pentru noi

**CUTIILE PENTRU SUPĂRĂRI, PENTRU FURIE:** Cutii personalizate, în care copiii pot depune ceea ce rămâne din „poluări”, din tensiunile emoționale acumulate în afara școlii, înainte de ore sau în pauze ... poluări care îi pot afecta foarte mult atunci când rămân în interior ... pe parcursul întregii zile.

**PRINCIPIUL AUTO-RESPONSABILIZĂRII ȘI AL IMPLICĂRII:** profesorul acceptă să vorbească despre el în fața elevului și ia asupra lui gestionarea propriului său capăt de relație.

**Exemple de responsabilizare:** „În loc să îți arăt reproșuri și critici prefer să îți arăt dorința mea de a vedea o schimbare la tine. Am pus un trandafir în vaza aceasta, care simbolizează dorința mea ca tu să ai rezultate mai bune la limba franceză. Îți arăt astfel, într-un mod clar, că este o dorință importantă pentru mine și vreau să am grijă de ea.” Demonstrez astfel că pot să mă ocup de propriile mele așteptări, că sunt responsabil de frustrările mele, de decepțiile și de fricile mele, fără să le depun asupra copilului. „Eu sunt dezamăgită de faptul că ai note mici și voi face ceva pentru această dezamăgire, pentru că altfel îți voi cere ție să faci ceva pentru decepția mea.”

Dacă eu nu fac nimic pentru așteptările mele, voi fi obligat să îi cer

celuilalt să facă ceva pentru mine, să se ocupe de ele în locul meu și voi risca să fiu și mai dezamăgit. În acest fel, nu numai că voi lăsa toată decepția mea pe umerii celuilalt, dar îl voi împovăra și cu sentimentele mele negative în ceea ce îl privește pe el. În concluzie, eu sunt cel care se va ocupa de decepția mea, în loc să o depun la capătul celuilalt de relație.

♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Dincolo de punerea în practică a acestor instrumente, această modalitate diferită de a comunica se sprijină pe o metodologie ușor transmisibilă, numită **metoda E.S.P.E.R.E.**

E. Energie

S. Specifică

P. Pentru o

E. Ecologie

R. Relațională

E. Esențială sau la Școală

(în limba franceză, în text Ecole)

metodă aprofundată în mai multe lucrări de referință (a se vedea referințele bibliografice).

**Această metodă este construită în jurul câtorva reguli de igienă relațională și a unor concepte structurante:**

- Conștientizarea triangulării care există în orice relație: celălalt, eu și relația (simbolizată printr-o eșarfă)
- Renunțarea la victimizare: nu folosim nici acuzația, nici auto-acuzarea prin scuză, ci responsabilizarea pentru propriile atitudini și comportamente.
- Nu mai vorbim despre celălalt, ci îi vorbim despre noi celuilalt
- Poziționarea. Folosind un „eu” personalizat și invitându-l pe celălalt să vorbească despre el.
- Concretizarea, personalizarea, referirea la un exemplu trăit.\*
- Centrarea pe subiectul care vorbește și nu pe obiectul despre care vorbește. (Persoana și ceea ce trăiește ea sunt mai importante decât

Persoana și ceea ce trăiește ea sunt mai importante decât incidentul relatat.





incidentul redat.

- Să învățăm să primim mesajele cadou care ne dau energie, ne întăresc vitalitatea și iubirea de sine (respectul, bunăvoința) și încrederea în sine.

- Restituirea mesajelor otravă sau a violenței primite, care sunt energetivoare, agresând vitalitatea și ducând la pierderea iubirii de sine (la îndoială, neîncredere și o imagine negativă)

- Să știm să transmitem celuilalt, dincolo de cunoaștere, o știință de a trăi, de a deveni și de a crea.

- Dezvoltarea relațiilor de confruntare prin punerea în practică a :

♦ confirmării, oricare ar fi aportul celuilalt

♦ afirmării de sine

- referirea la exprimarea sentimentelor celuilalt și ale propriilor noastre sentimente

- constatarea diferențele dintre noi

- precizarea pragului meu de toleranță.

*Notă practica:*, punerea în aplicare a metodei E.S.P.E.R.E. presupune o formare din partea profesorilor. Un travaliu de ascultare, de căutare, de implicare.

♦ Să ascultăm rezonanța (ceea ce este atins în mine de comportamentul, atitudinea sau refuzul unui anumit copil).

♦ Să fim atenți să alimentăm și să dinamizăm relațiile cu ceilalți, echilibrând mai bine dimensiunile a da, a cere, a primi și a refuza.

♦ Să fim atenți să nu poluăm relațiile, să nu le deteriorăm, cerând, dând prea puțin sau prea mult, neștiind să primim sau nefiind suficient de clari pentru a refuza.

♦ Diferențierea mai clară dintre sentimente și relație

♦ Conștientizarea faptului că în spatele fiecărei temeri se află o dorință

♦ Să nu confundăm nevoia și dorința, știind că, în calitate de adult trebuie să răspund nevoilor copiilor și nu dorințelor lor. Explicarea diferenței dintre dorință și realizarea ei.

♦ Să știm să dezvoltăm o alternare a pozițiilor și a influențelor, stimulând schimburile în reciprocitate.

♦ Renunțarea la reacțional și trecerea la relațional

♦ Să acceptăm să considerăm comportamentele atipice ca fiind limbaje.

*Notă practică:* în anexă am prezentat un joc cu 106 cărți, reprezentând fiecare dintre aceste puncte, ce poate fi adaptat în clasă de către elevi. Fiecare parte poate fi susținută cu exemple trăite de ei.

## ETAPA A TREIA

Transmiterea la fiecare oră, prin intermediul situațiilor trăite în clasă, a regulilor de igienă relațională. Exemplificarea prin exemple trăite.

Dincolo de cunoștințe despre materiile predate să li se transmită copiilor și o știință de a fi, de a deveni și de a crea.

Integrarea instrumentelor și a regulilor de igienă relațională și punerea acestora în practică se va face plecând de la situații trăite în clasă sau prezentate de copii. Atât profesorul cât și elevul vor putea să vorbească despre dificultățile lor legate de capcanele sistemului S.A.P.P.E. sau despre reușitele legate de punerea în practică a metodei E.S.P.E.R.E. Demersul de integrare al metodei poate fi însoțit de jocuri relaționale, de vizualizare, de poezii, de povești...

## CONCLUZII

Fiecare profesor (sau părinte) respectând cele două etape:

1. Informarea și demitizarea sistemului S.A.P.P.E.

2. Sensibilizarea și integrarea metodei E.S.P.E.R.E.

poate crea o dinamică pentru o schimbare directă operațională în viața unei clase de elevi și în cotidianul fiecărui copil.

Reamintim faptul că formarea presupune o punere în cauză a propriei persoane pentru a deveni un element de schimbare pentru sine și pentru celălalt.

Acest lucru presupune ca profesorul să plece de la câteva repere importante:





- O mai bună conștientizare a ceea ce se întâmplă, pentru a evita ceea ce i se poate propune.

- Să îndrăznească să pună în practică un alt fel de relaționare.

- Să păstreze o coerență în punerea în practică treptată și într-un proiect de predare a comunicării relaționale, păstrând o linie directoare (în jurul regulilor de igienă relațională, chiar dacă întâmpină dificultăți, rezistențe sau judecăți de valoare).

- Să mențină o poziție clară, fără compromisuri.

- Să nu uite că este vorba despre un demers pedagogic (care poate avea efecte psihoterapeutice în sensul ameliorării anumitor comportamente) dar esențialul acestei metode este dobândirea instrumentelor și a reperelor pentru a comunica altfel.

Orice formare referitoare la relațiile umane își propune sensibilizarea adulților în relațiile cu copiii, pentru a-i face mai responsabili și pentru a respecta mai mult calitatea relațiilor lor. Aceasta ar putea fi transmisă de asemenea în școli despre relațiile părinți-copii prin ateliere de comunicare și locuri în care părinții se pot exprima. Copiii pot aduce de asemenea, din relațiile lor cu alți copii sau cu adulții, noi modalități de schimburi și de comunicare, îi pot interpela pe părinți pentru a le reaminti funcțiile parentale importante și pentru a-i ajuta să le pună în aplicare.

Reamintesc aceste funcții parentale, neglijate atât de mult în prezent:

- A ști să spui da sau nu, adică a gratifica și a frustra, prin intermediul funcțiilor tătic-mămică (funcțiile care gratifică) și tată-mamă (funcțiile care frustrează).

- Diferențierea dintre nevoie și dorință, părinții au rolul de a răspunde nevoilor copiilor și nu dorințelor lor. Părinții pot încuraja realizarea de către copii a propriilor lor dorințe.

- Asumarea responsabilității de a transmite câteva reguli de igienă relațională, bazate pe conceptele de bază ale metodei E.S.P.E.R.E., aplicarea acestora ... pe sine însuși, în viața personală, profesională și socială!

Jacques Salomé

## ANEXĂ

### RECAPITULAREA CĂTORVA REGULI DE IGIENĂ RELAȚIONALĂ.

**COPIII ȘI ADULȚII POT ÎNCEPE SĂ CONSTRUIASCĂ UN JOC DE 106 CĂRȚI, COMPLETÂND CU CÂTE UN EXEMPLU CONCRET, ILUSTRAT DE UN DESEN, FIECARE DINTRE REGULILE DE MAI JOS.**

♦ **Pentru a clarifica mai bine felul în care percep relațiile**

1. Nu uit că în orice relație suntem întotdeauna trei: celălalt, relația dintre mine și el și eu.

2. Eu fac diferența între ceea ce primesc de la celălalt (un mesaj care îmi este destinat) și ceea ce înțeleg eu (mesajul primit): nu întotdeauna este același lucru!

3. Ceea ce transmit eu (mesajul trimis) nu este întotdeauna ceea ce înțelege celălalt (mesajul primit). Celălalt îmi răspunde în funcție de ce a înțeles.

4. Trebuie să fiu atent să nu confund sentimentele cu relația

- pe de o parte există dimensiunea afectivă emoțională





-\* pe de altă parte, dimensiunea relațională:  
a cere, a da, a primi și a refuza

5. Sunt atent să mențin un echilibru între cele patru dimensiuni – a cere – a da – a primi – a refuza.

6. În diverse stadii ale unei relații pot să îmi formulez aporturile, așteptările, să îmi definesc mai clar zonele de intoleranță și să îl invit și pe celălalt să se poziționeze în funcție de cele trei aspecte.

7. Când vreau să vorbesc despre mine vreau să fiu înțeles și eu pot să verific dacă celălalt este pe aceeași lungime de undă și mă ascultă în același registru în care vorbesc (fapt-sentiment-emoție-imaginar-simbolic) în care mă exprim.

♦ Pentru a reuși să mă descentrez (în ascultarea celuilalt) și a accepta să mă ascult pe mine.

8. Dacă mă simt atins, rănit de vorbele sau de comportamentele celuilalt, oare voi reuși să observ la mine comportamentele și sentimentele prin care încerc să mă protejez sau să îl atac?

9. Pot să mă întreb: cui sau cărui fapt spun cu adevărat Nu, atunci când spun Da, celuilalt?

10. Am posibilitatea de a exprima în cuvinte ceea ce simt, fie că este vorba despre ceva pozitiv, fie că este ceva negativ, pentru a nu fi constrâns să vorbesc despre celălalt și de a rămâne astfel în reacțional?

11. Oare pot să înțeleg ceea ce rezonază în mine, ceea ce este atins, prin mesajul, comportamentul pe care îl primesc de la celălalt?

12. Pot să am anumite dorințe care pot fi excese... ce pot duce la scăderea respectului față de mine sau mă pot face surd în ascultarea adevăratelor mele nevoi.

13. Mi se poate întâmpla să am o stare de ambivalență, adică să simt în același timp sentimente pozitive și sentimente negative față de aceeași persoană.

14. Eu sunt responsabil de a nu confunda dorințele cu nevoile mele.

Nevoia ține de dimensiunea supraviețuirii (trebuie să fie satisfăcută pe un termen mai scurt sau mai lung). Dorința se situează la nivelul plăcerii, care are nevoie să fie înțeleasă și recunoscută.





♦ **Pentru a-mi spori capacitatea de a mă exprima cu propriile mele cuvinte**

15. Pot să mă poziționez în fața celuilalt, folosind mereu "Eu".

16. Evit să fac generalizări sau să folosesc locuri comune sau să mă refugiez în spatele vorbelor altor persoane, asumându-mi riscul de a vorbi despre un model personal, concretizând, plecând de la un model trăit, personalizat.

17. Învăț să vorbesc despre mine celuilalt și să nu vorbesc despre celălalt, renunțând astfel la o relație de tip claxon (bazată pe folosirea lui tu, tu, tu).

18. Pot să dețin o mulțime de cunoștințe, dar nu pot să știu ceva pentru celălalt, pot să împărtășesc ceea ce știu, fără să încerc să impun ceva!

19. Dacă pot să îmi recunosc propriile sentimente ca fiind ale mele, acest lucru mă ajută să evit să le neg sau să le proiectez asupra celuilalt (să le atribui celuilalt).

20. Dacă mă exprim într-o relație apropiată vorbesc despre ceea ce trăiesc și despre ceea ce simt în acea relație.

21. Fiecare relație este unică și nu poate fi schimbată cu o alta. Evit să aduc într-o relație ceea ce aparține unei alte relații.

22. Dacă vreau să fiu înțeles, pot să aleg să renunț la o exprimare implicită pentru a fi mai explicit.

23. Încerc să practic o comunicare directă. Nu vorbesc despre cineva în absența acelei persoane și refuz să ascult pe cineva care vorbește despre o persoană care nu este de față.

24. Dacă gândesc în locul celuilalt (consider că acesta este prea mic, nu poate înțelege sau risc să îl rănesc...), dacă fac ceva în locul celuilalt (deoarece acesta este prea slab, cred că nu este capabil sau nu va reuși...) risc să infantilizez acea persoană (indiferent ce vârstă are) și să îi întretin depedența față de mine.

25. A ieși dintr-o relație de supunere sau de dependență înseamnă a-ți asuma riscul de a spune nu.

26. Cum să obținem mai multă autonomie și mai multă reciprocitate: să facem din ce în ce mai puține lucruri în locul celuilalt, pentru a face tot mai multe lucruri împreună cu el.





♦ Pentru a repera mai ușor și a cunoaște mai detaliat sistemul S.A.P.P.E.

27. Să observ dacă folosesc injuncții sau îl definesc prea mult pe celălalt. Atunci când dictez ceva, propun, îi sugerez celuilalt ceea ce trebuie să spună, să simtă sau să facă adopt o poziție de influență și de putere prin care vreau să îl definesc.

28. Atunci când nu mai pun în evidență aspectul negativ al trecutului, al vieții sau al comportamentului celorlalți și al propriului meu comportament, când încetez să mai văd doar lucrurile care nu funcționează, pentru a mă centra pe prezentul relațiilor mele.

29. Când îl las pe celălalt să vorbească despre mine, să îmi dicteze sau să îmi sugereze ceea ce trebuie să fac sau să simt, risc să mă las închis într-o imagine care nu corespunde cu ceea ce simt cu adevărat.

30. Încerc să mă concentrez pe prezent în relațiile mele. Deoarece persoana care îmi vorbește azi nu mai este aceeași ... cu cea care mi-a vorbit ieri! Persoana care sunt astăzi este de asemenea diferită de persoana care eram eu ieri.

31. Evit să fac comparații, renunț să pun etichete, să emit judecăți de valoare sau să întrețin zvonurile și bârfele...

32. Când vorbesc despre un anumit fapt, spun în primul rând cum am văzut eu acel lucru, cum l-am trăit... lăsând astfel loc și pentru o altă viziune asupra lucrurilor.

33. Evitând devalorizările, fără să scot în evidență mereu ceea ce nu a spus celălalt, ceea ce ar fi trebuit să spună sau să facă, mă respect pe mine și îl respect și pe celălalt.

34. Când evit comparațiile directe sau indirecte, pot să primesc mai bine ceea ce îmi transmite celălalt.

35. Când evit să folosesc șantajul, amenințările reale sau imaginare, presiunile fizice sau morale... mă respect pe mine și îl respect pe celălalt.

36. Nu voi cultiva culpabilizarea, dacă sunt dezamăgit, frustrat, eu sunt cel care va trebui să mă ocup de decepția ea, de frustrarea mea fără să îl fac responsabil pe celălalt pentru ceea ce simt eu.

38. Când formulez o cerere deschisă, îmi asum riscul răspunsului celuilalt. (Altfel, cererea mea se transformă într-o exigență mascată.)

39. Când pot formula cereri directe, mă confrunt cu răspunsul celuilalt ... și îmi asum consecințele acestui





răspuns. Fără să uit însă faptul că cererea mea nu va dispărea dacă a fost respinsă sau refuzată!

40. Nu voi întreține decepții și frustrări inutile, cerându-i mereu celuilalt exact ceea ce nu poate să îmi ofere.

41. Nu îl voi face pe celălalt responsabil, indiferent de ceea ce a spus sau a făcut, pentru ceea ce simt eu. Ceea ce simt îmi aparține doar mie, iar acel sentiment decurge din rezonanța pe care am avut-o față de un episod pozitiv sau negativ din trecutul meu sau față de o situație neterminată.

42. Trăirile celuilalt mi se pot părea excesive, nedrepte, greșite, dar acestea îi aparțin doar lui! Altfel spus, acesta trebuie să fie înțeles cu trăirile pe care le are.

43. Cel care vorbește are de obicei ceva de spus... chiar și dincolo de ceea ce a spus de fapt.

44. A răspunde prea repede la o întrebare înseamnă să îți asumi riscul de a nu fi înțeles întrebarea, interogația reală din spatele întrebării formulate.

45. Pentru a nu cultiva auto-culpabilizarea, conflictele și neînțelegerile inutile nu voi confunda exprimarea în cuvinte cu punerea mea în cauză de către

celălalt, atunci când încearcă să exprime o dificultate sau o situație dificilă trăită în relația dintre noi.

46. Pentru a nu întreține pseudo-ascultarea și nereceptarea mesajului, nu voi uita faptul că cel care vorbește vrea să fie înțeles în ceea ce a trăit și a simțit el.

47. Atunci când evit proiectele în gol (tot ceea ce nu voi putea face cu celălalt), pot să mă concentrez pe proiectele cu șanse de reușită (tot ceea ce vreau sau ceea ce aș putea face cu celălalt).

48. Voi renunța la victimizare, la acuzații, la scuze pentru a înțelege mai bine impactul pe care îl are asupra mea mesajul celuilalt.

49. Eu sunt responsabil de a recunoaște ceea ce trăiește celălalt, așa cum a simțit el acel lucru, fără să minimalizez sau să îl descalific.

♦ Pot să mă sprijin pe câteva repere pentru a trece de la ascultare la înțelegere, prin intermediul ascultării active.

50. În loc să pun foarte multe întrebări, pot face propuneri deschise prin care îl invit pe celălalt să vorbească despre el, despre ceea ce a trăit.





Interogatoriul este de obicei intruziv sau prea direcțional.

51. Îmi va fi greu să îl însoțesc pe celălalt, în ceea ce este el, atunci când mă îndrept spre el având o idee preconcepută ... despre el.

52. Când îl confund pe celălalt cu comportamentul sau cu funcția lui, îmi asum riscul de a nu-l întâlni niciodată.

53. În spatele oricărei întrebări există o interogație, mai importantă. Interogația este adeseori semnul unui schimb... mai important decât subiectul abordat la început.

54. Persoana care vorbește este mai importantă decât problema, care adeseori este un ecran în spatele căruia acea persoană se poate adăposti și ascunde.

55. Pentru a comunica, pentru a pune în comun, voi acorda un timp și pentru tăcere (pentru celălalt și pentru mine).

56. Nu îmi însușesc problema celui alt, ci îi confirm faptul că deocamdată este problema lui. Astfel, îl voi întreba ce poate face el însuși pentru acea problemă, cu sau fără ajutorul meu.

57. Pot să ascult limbajul corpului și manifestările sale – somatizările – comportamentele atipice – ticurile - gesturile, care sunt mesaje prin care se exprimă sau se ascund lucrurile nespuse.

58. Atunci când mă strădui să împlinesc dorințele celui alt, fără ca acesta să fi exprimat o cerere clară, nu înseamnă neapărat că îi fac acestuia un serviciu.

59. În loc să încerc să înțeleg, să explic, pot să ascult și să confirm ... ceea ce am înțeles.

60. Cel mai frumos cadou pe care îl putem face cuiva, nu este neapărat să îl iubim, ci să îi permitem să se iubească el însuși.

61. Dacă sunt părinte, rolul meu este de a răspunde nevoilor copiilor mei și nu dorințelor lor. Știind că o dorință are nevoie de a fi recunoscută, înțeleasă și uneori... valorizată, ceea ce nu înseamnă să fie realizată.

♦ **Pot să învăț să devin mai autonom prin afirmare, poziționare, respectarea nevoilor mele, fără ca acestea să depindă de răspunsul celui alt.**

62. Diferențiez lucrurile și nu iau cuvintele drept... acte. Intențiile enunțate sau reacțiile produse nu sunt întotdeauna alegeri reale.





63. Când celălalt enunță o intenție, o dorință, pot să îl întreb "ce crezi că poți să faci tu singur pentru a-ți realiza intenția sau a-ți îndeplini dorința?"

64. A comunica, a împărtăși, a se înțelege, nu înseamnă neapărat a fi de acord, ci, în acest sens mai este necesară enunțarea clară a punctelor de vedere diferite.

65. Nu îl pot schimba pe celălalt, dar pot schimba relația mea cu celălalt. Pot face acest lucru plecând de la capătul meu de relație, printr-o poziționare nouă sau pertinentă.

66. Nu încerc să mă impun, să am câștig de cauză în fața celuilalt, ci să comunic sau să câștig împreună cu celălalt.

67. Dacă vreau să mă respect, eu sunt cel care poate refuza un mesaj, un gest sau o propunere, atunci când ceea ce mi se transmite nu este bun pentru mine. Pot chiar să restitui acel lucru (gest sau mesaj) celuilalt.

68. Risc să nu îmi fiu fidel mie însumi când accept ceva ce nu corespunde sensibilității mele, așteptărilor sau valorilor mele, pentru a-i face pe plac celuilalt, pentru a nu-i produce suferință sau din teamă de reacția lui.

69. Când favorizez o relație directă, acest lucru înseamnă că îți vorbesc despre mine și te invit să îmi vorbești despre tine.

70. Când îndrăznesc să spun un "nu" de afirmare, nu confund acest nu cu unul de opoziție, de respingere, de incertitudine sau de așteptare.

71. Spun un Da adevărat, care mă angajează, atunci când renunț la un Da de evitare sau de pseudo-acord.

♦ Pot să învăț să mă respect și să am grijă de mine.

72. Eu trebuie să fiu atent să nu îl consider pe celălalt o pubelă relațională, în care îmi pot vărsa temerile, fantezmele sau emoțiile, crezând că astfel mă voi elibera de ele.

73. Eu singur sunt capabil să îmi respect propriul ritm și să îl respect și pe al celuilalt.

74. Pot să observ dinamica mea de receptare a mesajelor în fiecare dintre relațiile mele. Oare ce fel de dinamică am? [A buretelui, a pâlniei, a filtrului sau a alambicului?] ?

75. Pot să îmi instalez, undeva la îndemână, o pubelă relațională în care să arunc mesajele rele pe care le primesc de la ceilalți.





76. Evit să cred în atotputernicia voinței, a gândirii, a relaționalului sau a logicii, pentru a avea acces la imprezibilul iraționalului, al lipsei de logică, pentru a ajunge la câteva dintre misterele comunicării infraverbale sau a schimbărilor de stare conștiente.

77. Ascultând limbajul inconștientului meu – vise – lapsus – acte ratate – somatizări... pot să-mi înțeleg mai bine conflictele intrapersonale.

78. Știu că îmi asum riscul de a fi considerat egoist sau egocentrist... dacă am grijă de mine, dacă mă respect mai mult sau pur și simplu dacă îndrăznesc să fiu un mai bun însoțitor pentru mine însumi.

79. Nu rămân în reacțional atunci când pot să ascult ce anume este atins în mine prin cuvintele, comportamentele sau atitudinile celuilalt.

80. Nu îmi petrec prea mult timp încercând să înțeleg de ce are celălalt anumite comportamente sau atitudini, adică încercând să găsesc un sens pentru aceste comportamente. Pot, mai simplu, să le consider ca fiind un limbaj prin care acesta încearcă, în felul său, să spună sau să țipe ceea ce a devenit insuportabil.

81. Atunci când îmi ascult sentimentul din prezent sau rezonanța pe care o resimt, pot să-mi ascult emoțiile, violențele, supărările, tristețile, furiile și să le

consider limbaje care exprimă lucrurile nerostite sau care nu se spun.

82. Să fiu deschis spre tandrețe, să renunț la teama de erotizare (la celălalt sau la mine), la teama de dependență și de abandon... atunci când celălalt nu va mai fi aici!

83. Nu pot să îl fac pe celălalt responsabil de suferința mea, deoarece eu singur am produs-o plecând de la activarea unei răni vechi sau a unei situații neterminate.

84. Atunci când îmi respect propria nevoie de intimitate și nevoia celuilalt, devin mai congruent, mai în acord cu mine însumi.

85. Nu pot să îmi schimb trecutul, dar pot să îmi schimb relația cu acel trecut sau cu o anumită întâmplare din trecut. !!!

86. Când mă mobilizez plecând de la o dorință, pot să depășesc astfel anumite inhibiții, limite legate de temerile mele.

♦ Pot să învăț să trec de la opoziție la apoziție și de la înfruntare la confruntare

87. O cerere nu dispare în urma unui refuz, deoarece validitatea unei cereri nu depinde de acceptarea sau de răspunsul celuilalt.





**88.** Când renunț să mă mai justific, mă confrunt cu impactul actelor mele, a vorbelor sau comportamentelor mele, așa cum au fost resimțite de către celălalt.

**89.** Când mă responsabilizez, nu am nevoie să îl acuz pe celălalt, pe Dumnezeu sau anumite circumstanțe, care ar fi împotriva mea, ci îmi asum ceea ce simt față de lucrurile care mi se întâmplă.

**90.** Când îl invit pe celălalt să nu mai vorbească despre mine și îi propun să vorbească despre el, îmi asum astfel riscul de a reactiva la acesta sistemul S.A.P.P.E. sau de a întrerupe comunicarea și chiar de a pune în pericol relația noastră ... dacă el va continua să vorbească despre mine

**91.** În loc să mă opun și să îl contrazic pe celălalt, pot să pun în apozitie punctul meu de vedere față de punctul său de vedere.

**92.** Atunci când reușesc să diferențiez mai clar ceea ce cred eu despre mine de ceea ce cred ceilalți despre mine, încep să exist prin mine însumi.

**93.** Pot să confirm, fără să mi le însușesc, părerea sau punctul de vedere ale celuilalt despre mine și... să i le las lui!

**94.** Nu pun în practică așa numitele pseudo-acorduri, nu cedez pentru a avea pace, nu confund compromisul cu compromiterea și oricum pot să continui o relație prin diferențiere.

**95.** Când renunț la opoziție sau la supunere, pot să mă poziționez mai bine și să fiu astfel recunoscut pentru ceea ce sunt.

**96.** Promisiunile și angajamentele nu sunt niciodată definitive, se revizuiesc mereu, mai ales atunci când simt că nu aș mai fi fidel față de mine însumi dacă le-aș mai păstra.

♦ **Rămâne să mă confrunt cu sechelele iluziei atotputerniciei infantile (I.A.P.I) care persistă uneori mult timp în mine și sunt reactivate de anumite întâlniri și situații.**

**97.** Nu confund autoritatea cu puterea:

♦ Am o putere atunci când îl influențez pe celălalt printr-o constrângere reală sau imaginară.

♦ Am o autoritate când îl influențez pe celălalt... pentru a-i permite să fie mai mult el însuși.





98. Când sunt deschis pentru A primi, nu mai am nevoie să descalific darul primit și nu valorizez sacrificiul și privațiunile în care aș putea să mă închid.

99. Când este atins pragul meu de toleranță, nu am nevoie să pun în practică respingerea sau refuzul, ci doar să îmi formulez poziția și propriile limite.

100. Când creez o alternanță a pozițiilor de influență în relațiile mele, favorizez relații de schimb și de reciprocitate.

101. Ascultându-mi rezistențele față de ideea de a împărtăși, pot să înțeleg mai bine dificultățile pe care le am în a primi sau a da.

102. Când diferențiez dorințele mele îndreptate spre celălalt de dorințele mele îndreptate asupra celuilalt, nu mai întretin astfel și nu mai colaborez la terorismul relațional.

103. Reperând mai bine printre dorințele mele care dintre ele sunt autonome și care sunt dependente (a căror satisfacere nu depinde de mine) învăț să mă poziționez mai clar într-o relație.

104. Când pot să îmi exprim dorințele fără să formulez o exigență, îmi sporesc libertatea de a fi și mai ales amplific libertatea celuilalt.

105. Când diferențiez ceea ce fac pentru celălalt de ceea ce fac pentru a alimenta imaginea mea de persoană bună, pot să îi dăruiesc ceva cu adevărat.

106. Cel care primește mesajul este cel care îi atribuie un sens. Iar cu acest sens pe care el îl atribuie mesajului ... poate să sufere, se poate valoriza sau se poate supăra.

Text compus de Jacques Salomé





## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

### Cărți scrise de Jacques Salomé:

- Carta vieții relaționale la școală. Ed. Albert Michel
- Pentru a nu mai trăi pe planeta tăcerii. Ed. Albin Michel
- O viață pentru a vorbi despre tine. Ed. de l'Homme
- Fericiți cei care comunică. Ed. Albin Michel
- Curajul de a fi tu însuți. Ed. du Relié
- Trecător prin viață. Ed. Dervy.

### Filme video realizate:

- O zi la școală (90') – CRDR- Audio visuel – Bp 387 51063 Reims
- Este posibil să îndrăznim să comunicăm altfel? (120 ') CRDR  
16 rue Jean Chatel, 97400 St Dennis de la R
- Să învățăm să comunicăm – Service formation – Direction des  
Affaires Culturelles du Hainaut. Rue de Warocque 59 – B. 7100  
la Louvière (Belgique)
- Să comunicăm mai bine la școală (25') televiziunea Educativă –  
13 quai J. Ferry – 98000 Nouméa
- O comunicare vie pentru o școală vie – Joseph Bretomé,  
54 rue des Moines – 45000 Orléans.

## GLOSAR

### COMUNICAREA RELAȚIONALĂ

Acest termen este folosit ca opus al celui de “comunicare de consum”, formată dintr-o inflație de informații care ne traversează fără să lase urme importante. Plecând de la o implicare personală, comunicarea relațională ne permite să creăm schimburi în care fiecare va avea posibilitatea să se dezvolte.

### METODA E.S.P.E.R.E.

(Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Nume dat de Jacques Salomé ansamblului de reguli, de concepte și de instrumente relaționale pe care le-a dezvoltat.

### ECOLOGIE RELAȚIONALĂ

Expresie care desemnează punerea în practică și integrarea în cotidian a conceptelor propuse de metoda E.S.P.E.R.E. Ecologia se sprijină pe un anumit număr de principii, printre care se numără credința în posibilitatea stabilirii unei congruențe între așteptările unuia și răspunsurile celuilalt, fără exploatare, dominare, aservire sau control.

### ILUZIA ATOTPUTERNICIEI INFANTILE

Orice formă a unor urme sau sechele de laudă, înscrise la copiii foarte mici și care persistă la vârsta adultă, conform cărora lumea, ceilalți sunt în serviciul propriilor lor nevoi și trebuie să le îndeplinească, în numele sentimentelor pe care le au, toate dorințele.

### INSTRUMENTELE COMUNICĂRII

Acestea rezultă din constatarea că cuvintele sunt necesare, indispensabile pentru a putea comunica, dar sunt insuficiente pentru a stabili o relație vie. Instrumentele prezentate constituie un punct de





plecare (eșarfa relațională, vizualizarea externă, simbolizarea...) care ne permite în același timp să ne exprimăm mai bine și să ne facem înțeleși mai bine.

## **POLUAREA RELAȚIONALĂ**

Este constituită din diversele și multiplele agresiuni verbale, comportamentale sau de alt fel, care ne sunt adresate. Poluarea este întreținută de cel care nu îndrăznește să îi restituie celuilalt ceea ce nu este bun pentru el.

## **REGULI DE IGIENĂ RELAȚIONALĂ**

Constituie totalitatea reperelor propuse de metoda E.S.P.E.R.E., pentru a nu întreține poluarea relațională. Fiecare regulă de igienă relațională ne permite să avem un alt unghi de vedere, o altă abordare a relațiilor umane, o schimbare a credințelor.

## **SIMBOLIZAREA**

Reprezintă totalitatea actelor simbolice pe care ni le putem imagina, crea, depune și folosi în relațiile cele mai importante pentru noi. Există de asemenea simbolizări pentru a avea grijă de o anumită stare emoțională, de un sentiment, de o dorință, de o nevoie.

## **VIZUALIZAREA**

Este un instrument menit să amelioreze calitatea comunicării, permițându-i celui care se exprimă să se definească mai bine și celui care ascultă să discearnă mai bine și să clarifice conținutul mesajelor sale.

**\* Jacques Salomé, PENTRU A NU MAI TRĂI PE PLANETA TĂCERII- GLOSAR, paginile 351-353**