

## Introducere

„Nu sper să pot ieși singur din starea mea de singurătate. Piatra nu speră să fie nimic altceva decât piatră, dar se adună laolaltă cu alte pietre și împreună devin Templu.“

— ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

ERAM UN AVOCAT FOARTE AMABIL ȘI POLITICOS, DEPRIMAT și demotivat. Acum susțin conferințe și seminarii și organizez sesiuni de consiliere psihologică, plin de entuziasm. Eram un burlac îngrozit de ideea de a mă implica într-o relație afectivă și compensam singurătatea prin hiperactivitate. Acum sunt căsătorit, sunt tată și mă simt împlinit. Trăiam într-o tristețe interioară bine disimulată dar constantă, iar acum sunt încrezător și animat de bucuria de a trăi.

Ce s-a întâmplat?

*Mi-am dat seama* că, ignorându-mi nevoile atât de mult timp, devenisem violent și aveam tendința să pun aceste manifestări violente pe seama celorlalți. *Am acceptat* faptul că am propriile mele nevoi, că pot să ascult de ele, că le pot diferenția, le pot prioritiza și pot avea *eu însumi* grijă de mine în loc să mă plâng că nu face nimeni acest lucru în locul meu. Am început să recuperez toată energia pe care înainte o consumam ca să mă plâng, să mă revolt și să fiu nostalgic și să o *reorientez*, puțin câte puțin, către un demers personal de transformare interioară, de renaștere și de remodelare a relațiilor. Totodată, am realizat și am acceptat că și ceilalți au, la rândul lor, propriile nevoi și că nu sunt, în mod automat, singura persoană potrivită și disponibilă pentru a le satisface.

În demersul de transformare pe care l-am întreprins, procesul Comunicării Nonviolente a fost și continuă să fie pentru mine un ghid care m-a luminat și mi-a călăuzit pașii cu încredere; îmi doresc ca el să aducă cititorului aceeași claritate și încredere în sine, ca să-și poată înțelege mai bine propriile relații, începând cu relația pe care o are cu el însuși.

Prin această carte, aș dori să ilustrez modelul dezvoltat de Marshall Rosenberg<sup>1</sup> în spiritul viziunii și abordării promovate de Carl Rogers în lucrările sale. Cei familiarizați cu studiile lui Thomas Gordon vor regăsi, de asemenea, noțiuni care le sunt cunoscute. Aș vrea, totodată, ca această carte să fie o mărturie a convingerii mele că dacă fiecare dintre noi ar accepta să-și observe propria violență, pe care o exercită inconștient și foarte subtil asupra lui însuși și asupra celorlalți – adesea cu cele mai bune intenții – și s-ar strădui să înțeleagă cum se declanșează ea, atunci ar avea șansa să o dezamorseze și să o transforme. Fiecare dintre noi ar putea astfel să contribuie la cultivarea unor relații interumane care să ne aducă mai multă satisfacție și să devină persoane mai libere și mai responsabile.

Marshall Rosenberg denumește modelul pe care l-a dezvoltat Comunicare Nonviolentă (CNV). Eu vorbesc despre comunicare conștientă și nonviolentă. Violența este, de fapt, consecința lipsei noastre de conștiință. Dacă în adâncul nostru am fi mai conștienți de ceea ce simțim cu adevărat, am găsi cu mai multă ușurință modalitatea de a ne exprima forța de care dispunem fiecare dintre noi, fără a ne agresa reciproc. Cred că violența apare în momentul în care ne folosim de forța pe care o avem nu pentru a crea, a stimula sau a proteja, ci pentru a constrânge, indiferent că este o formă de coerciție pe care o

---

<sup>1</sup> Marshall Rosenberg este doctor în psihologie clinică, un binecunoscut promotor al păcii și fondator al Centrului pentru Comunicare Nonviolentă. Recomand cu căldură cartea sa, *Comunicarea Nonviolentă: un limbaj al vieții*, Editura Ponte, 2014. (n.a.)

exercităm asupra noastră sau asupra celorlalți. Această forță poate fi afectivă, psihologică, morală, ierarhică, instituțională. În plus, violența subtilă, violența cu mânuși de catifea și, mai ales, violența afectivă sunt mult mai răspândite decât cea violență care se manifestă prin agresiuni fizice, crime și insulte și este cu atât mai periculoasă cu cât nu este explicită.

Iar dacă această formă de violență nu este explicită, asta se întâmplă fiindcă ea se insinuează în cuvintele pe care le folosim, cu inocență, zi de zi. Este înglobată în vocabularul nostru cotidian. De fapt, gândurile și deci conștiința noastră se exprimă în special prin intermediul cuvintelor. Așadar, putem alege să comunicăm ce gândim și ce se află în conștiința noastră prin cuvinte care divizează, separă, creează discordie, compară, etichetează sau condamnă sau prin cuvinte care unesc, propun, reconciliază și stimulează. Astfel, dacă ne aplecăm asupra conștiinței și limbajului nostru, le putem deparazita de ceea ce bruiază comunicarea și generează violență în mod curent.

Principiile Comunicării Nonviolente nu sunt noi. De secole, ele sunt parte a înțelepciunii omenirii, această înțelepciune prea puțin pusă în practică, fără îndoială fiindcă adesea chiar pare prea puțin practică. Ceea ce mi se pare însă nou și ceea ce am ocazia să verific în fiecare zi din această perspectivă foarte practică este modul în care este articulat procesul propus de Marshall Rosenberg.

Pe de o parte, este vorba de articularea, prin intermediul limbajului, a două noțiuni cunoscute, cea de comunicare și cea de nonviolență. Aceste două noțiuni și valorile pe care le reflectă, oricât de atractive ar fi, ne lasă adesea un sentiment de neputință: chiar este posibil să comunicăm întotdeauna fără violență? Cum putem face ca respectul, libertatea, toleranța reciprocă, responsabilitatea – aceste valori la care, teoretic, toată lumea aderă – să devină concrete, palpabile și eficiente?

Pe de altă parte, este vorba de articularea în conștiința noastră a elementelor și provocărilor comunicării. Prin acest proces

În patru pași, suntem încurajați să devenim conștienți de faptul că întotdeauna reacționăm la ceva, la o situație (acesta este pasul 1, observația), că această constatare ne provoacă întotdeauna un sentiment (acesta este pasul 2) și că acest sentiment corespunde unei nevoi (pasul 3) care ne determină să formulăm o cerere (pasul 4). Această metodă se bazează pe constatarea că ne simțim mai bine atunci când ne este clar la ce reacționăm, atunci când ne înțelegem mai bine atât sentimentele, cât și nevoile, și atunci când reușim să formulăm solicitări negociabile și putem accepta reacția celuilalt, indiferent care este ea, cu un sentiment de siguranță. În egală măsură, metoda se bazează pe constatarea că ne simțim mai bine atunci când ne este clar la ce se referă sau la ce reacționează celălalt, atunci când îi înțelegem atât sentimentele, cât și nevoile, și primim o solicitare negociabilă care ne lasă libertatea de a nu fi de acord și de a căuta împreună o soluție care satisface nevoile ambelor părți, nu doar ale uneia în detrimentul celeilalte. Așadar, dincolo de a fi doar o metodă de comunicare, CNV ne ajută să stăpânim arta de a conviețui respectându-ne pe noi înșine, pe ceilalți și lumea înconjurătoare.

În era informaticii, tot mai mulți oameni comunică tot mai rapid și tot mai prost! Tot mai mulți oameni suferă din cauza singurătății, a pierderii reperelor, a absenței sensului vieții și a lipsei empatiei celor din jur. Preocupările legate de organizarea și de funcționarea relațiilor sunt încă prioritare în raport cu grija acordată calității acestora. Este esențial și urgent să explorăm și alte modalități de a conviețui.

Mulți dintre noi ne simțim epuizați din cauza incapacității de a ne exprima cu adevărat, de a fi realmente ascultați și înțeleși. Chiar dacă, datorită mijloacelor actuale de comunicare, schimbăm tot mai multe informații, suntem mai degrabă incapabili să le exprimăm și să le ascultăm *cu adevărat*. Această neputință generează o mulțime de frici care, la rândul lor, declanșează reacții de răspuns adânc întipărite: generalizări, naționalism, rasism. În această cucerire pasionantă a tehnologiei,

în special a mijloacelor globale de comunicare, și în contextul cu totul nou al întrepătrunderilor și amestecurilor de etnii, rase, religii, modele politice și economice pe care aceste mijloace le fac posibile, nu riscăm oare să ratăm pe nesimțite acel ceva atât de intim și de autentic, atât de prețios, încât orice altă căutare riscă să se dovedească lipsită de speranță: întâlnirea, întâlnirea reală dintre o ființă umană și alta, fără prefăcătorie, fără mască, acea întâlnire care nu este „infectată“ de fricile, de obiceiurile și de clișeele noastre, care nu este împovărată de condiționări și vechi reflexe și care ne scoate din izolarea receptoarelor, a ecranelor și a imaginilor noastre virtuale?

Se pare că avem de cucerit un nou teritoriu, prea puțin explorat până acum și care pe mulți îi sperie: *relația autentică dintre niște ființe umane libere și responsabile.*

Iar dacă această explorare ne sperie, este pentru că adesea ne temem să nu ne pierdem pe noi când relaționăm cu ceilalți. De fapt, am învățat să ne rupem de propria persoană pentru a fi împreună cu celălalt.

Eu propun explorarea unei piste care să le permită oamenilor liberi și responsabili să aibă relații autentice, o pistă pe care o voi enunța prin această întrebare dublă care mi se pare că se află, de regulă, la originea problemelor cu care se confruntă mulți dintre noi: *Cum să fii tu însuși fără să încetezi să fii alături de celălalt și cum să fii alături de celălalt fără a înceta să fii tu însuși?*

Când am scris cartea de față, am fost mereu preocupat de un lucru. Cărțile educă și pot contribui la evoluția noastră, știu bine asta. Știu însă la fel de bine că nu este suficientă cunoașterea intelectuală în sine pentru a ajunge la o transformare autentică și profundă. Transformarea reală vine din înțelegerea și cunoașterea emoțională, adică a ceea ce simți, ea se naște din experiență și practică repetată. Iar această carte este un astfel de exemplu: ea se bazează, în mod fundamental, pe experiență și pe practică.

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

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

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

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

Prin urmare, de multe ori ne așteptăm ca altcineva să se ocupe de nevoile noastre, deși n-am avut grijă să le identificăm noi înșine. În plus, formulăm cerințele adresate celuilalt ca pe niște obligații, fără să-i spunem ce nevoi avem. Iată și câteva exemple: „Am nevoie...”

- ca *tu* să faci asta sau cealaltă;
- ca *tu* să te schimbi;
- ca *tu* să fii așa sau altfel.“

Iar dacă celălalt nu reacționează așa cum vrem noi, îl criticăm, îl judecăm, îi facem reproșuri: „Ai putea, totuși, să faci un efort...“, „După tot ce fac pentru tine...“, „Ești de-a dreptul egoist...“, „Dacă mai faci asta, mă supăr sau te pedepsesc.“

Acest mod de exprimare nu spune nimic despre noi și nici nu-i comunică ceva interlocutorului. Ne menține în starea de dependență față de ceea ce face sau nu face celălalt: dacă face ce spunem noi, suntem mulțumiți, dacă nu face, nu suntem. Și atât!

E adevărat că, de multe ori, fiindcă nu ne cunoaștem nevoile și nu știm să le exprimăm într-o manieră negociabilă, ne folosim de sentimentul de frică, de vinovăție sau de rușine pentru a obține ce ne dorim.

Conștientizarea propriilor nevoi ne ajută să înțelegem că ele există, indiferent de situație și de persoana cu care suntem într-o relație. Aceasta din urmă nu face decât să activeze conștientizarea nevoii respective și ne oferă o ocazie (printre multe altele) de a le satisface. De fapt, nevoile noastre există indiferent de situație. Întotdeauna avem nevoie de recunoaștere sau de înțelegere, chiar dacă suntem singuri într-o drumeție pe munte sau ne plimbăm pe plajă. Fără îndoială, aceste nevoi nu sunt neapărat active în acel moment, cu atât mai mult cu cât respectivele clipe de solitudine pot fi ocazia conștientă sau inconștientă de a ne oferi singuri recunoașterea sau compasiunea de care avem nevoie.

Însă nevoile sunt și rămân parte din noi și vor deveni și mai palpabile atunci când ne reintegrăm într-un grup, în familie sau în societate.

Când eram copil, nevoia de afecțiune mi-a fost împlinită, fără îndoială, în principal de atenția pe care mi-au oferit-o mama și tatăl meu. Pe măsură ce am crescut, am putut să mi-o satisfac și datorită relației cu frații și surorile mele, apoi cu colegii și colegele de clasă, și apoi cu prima prietenă, cu iubitele de mai târziu și cu prietenii. De-a lungul mai multor ani de singurătate afectivă, am simțit pe pielea mea faptul că nevoia de afecțiune există chiar dacă nu primește răspuns. Acum, sunt conștient că această nevoie îmi este împlinită, fără îndoială, de relația cu soția și cu copiii mei; în același timp, sunt pe deplin conștient că ea este satisfăcută, în egală măsură, și de alte relații: cu familia extinsă, cu prietenii, cu tovarășii de călătorie, cu persoanele pe care le însoțesc și le ghidez. Sunt la fel de conștient că îmi pot împlini această nevoie și dacă dansez pe ritmul unei melodii care îmi place mult, mă afund în foșnetul pădurii, admir apusul soarelui sau contemplan, încântat, venirea primăverii.

Prin urmare, nu aștept ca soția mea și copiii să-mi împlinească *întreaga* mea nevoie de afecțiune.

Această atitudine comportă două beneficii. Pe de o parte, mă deschid în fața extraordinarului potențial al iubirii față de întreaga lume, pe care Rilke<sup>5</sup> îl descrie perfect în versul „O bunătațe gata să se reverse asupra oricărui lucru viu“. Am profun-da convingere că, dacă am fi dispuși să savurăm toată iubirea care ne este oferită fără încetare sub mii de forme în lumea asta, am fi realmente mult mai împăcați. Din păcate, așa cum spune și Michèle Delaunay<sup>6</sup>, „pesimismul [nostru] ne face să vedem numai ceea ce se vede, iar neatenția să nu vedem mare lucru“.

---

<sup>5</sup> Rainer Maria Rilke, *Le livre d'heures*, Bruxelles, Le cri, 1989. (n.a.)

<sup>6</sup> Michèle Delaunay, *L'ambiguïté est le dernier plaisir*, Arles, Actes Sud, 1987. (n.a.)

Pe de altă parte, îl las pe cel de lângă mine, în acest caz soția mea, liber să-mi ofere ceea ce vrea să-mi ofere de bună voie. Ea nu este supapa nevoii mele de afecțiune, nu este jumătatea menită să mă consoleze pentru că nu sunt decât jumătate din mine însumi, nu este proiecția unei iubiri materne necondiționate care mi-ar fi lipsit. Este ea însăși, o ființă de sine stătătoare, deopotrivă femeie, soție și mamă. Niciunul dintre noi nu își dorește să fie parte a unui joc de roluri, căci, oricât de bine statuat ar fi acesta, ne dorim o relație adevărată între doi oameni care sunt în același timp liberi și responsabili.

Constat deci că a ne exprima nevoile și a le deosebi de așteptările mai mult sau mai puțin clare pe care le avem unul de la celălalt ne deschide, pe de o parte, în fața întregului potențial de soluții – dintre care unele ar putea presupune intervenția unei altei persoane, dar nu neapărat –, iar pe de alta îi garantează celuilalt propriul său spațiu liber, adică posibilitatea de a ne spune: „Țin cont de nevoia ta și, în același timp, eu am o altă nevoie, cum facem astfel încât să le împlinim pe ambele, iar nevoia ta să nu primeze în fața nevoii mele și invers?”

*Acest tip de libertate este cel care permite o întâlnire reală.*

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

Am evocat relația mea de cuplu pentru a ilustra faptul că rațiunea de a exista a celui de lângă noi nu este aceea de a răspunde nevoilor noastre, chiar dacă poate contribui la ele, din două motive. Primul este acela că mult timp am fost un celibatar îngrozit de ideea de atașament afectiv – și asta tocmai de teamă că voi fi nevoit să îndeplinesc toate nevoile altcuiva și să mă ignor complet pe mine. În relațiile mele sentimentale, din momentul în care perspectiva unui cuplu „amenința” să se profileze la orizont, aveam grijă să o sabotez; mai mult, lăsam în seama celeilalte persoane, cu mult curaj, decizia de a pleca. În

mod sistematic, nu luam nici decizia de a continua relația, implicându-mă serios, nici de a-i pune capăt, întrerupând legătura. Acum îmi dau seama că frica mea indica următoarele nevoi:

- Nevoia de a mă asigura că pot rămâne eu însumi în timp ce eram cu persoana respectivă, nu unul sau celălalt, ci unul și celălalt.
- Nevoia de a putea continua să-mi explorez propriile sentimente și în același timp să fiu atent și la sentimentele celuilalt, nu doar unul sau celălalt, ci unul și celălalt.
- Nevoia de afecțiune, de înțelegere și de susținere reciprocă, fără a fi nevoit să devin responsabil de cealaltă persoană și fără să risc să fiu luat sub aripa sa protectoare (a se înțelege „ocrotit“).
- În fine, nevoia de a fi într-o relație cu o persoană care are suficientă forță interioară și stimă de sine astfel încât să rămână autonomă și responsabilă, care să mă iubească pentru ceea ce sunt și nu pentru ceea ce ar vrea ea să fiu și pe care să o iubesc pentru ceea ce este și nu pentru ceea ce mi-aș dori eu să fie.

Nu voiam să-mi petrec viața satisfăcând nevoia de afecțiune, de securitate sau de recunoaștere a altei persoane, nici ca ea să existe doar pentru a-mi oferi mie ceea ce-mi lipsea. Prin urmare, aveam nevoie ca fiecare dintre noi să-și fi identificat și împlinit deja acele nevoi (de afecțiune, securitate, recunoaștere), astfel încât să se asigure că, dacă celălalt putea contribui, evident, la satisfacerea lor – iar asta, în mod cert, înaintea oricui altcuiva –, nu era singurul care o putea face. Acest spațiu de libertate, de respirație și de încredere îmi era indispensabil pentru a mă putea angaja într-o relație, iar în prezent apreciez din tot sufletul șansa de a împărtăși cu soția mea un asemenea mod de a vedea lucrurile. Acum sunt perfect conștient de faptul că libertatea pe care ne-o oferim unul altuia este ceea ce ne leagă.