

Cuprins

În loc de introducere	11
Să începem!	19
La început a fost... cuvântul rodnic binefăcător	19
De ce vrem, de fapt, să comunicăm?	20
Interconectivitatea benefică - un nou model de înțelegere	23
O scurtă recapitulare constructivă	28
O excelentă comunicare și o optimă cunoaștere de sine	29
Nai, femeile benefic orientate, putem fi cămori ale acestei lumi	29
Inteligența noastră feminină profundă este conectată cu intuiția	33
Transformarea pe care aspirăm să o descoperim în lume are legătură cu propria noastră transformare reală, rodnică	34
Trei cuvinte binefăcătoare, magice: hrană adecvată, rugăciune și iubire	36
Misterul complex al oglinzii	43
Descălușiri despre oglinzile noulor noastre	49
Nudul col formocătar al Zeiței	49
Ce este în realitate tainicul Efect Venus	53
De ce tocmai Venus?	55
Starea fecundă benefică de transfigurare, dar și de auto-transfigurarea adecvată	58
Puterea binefăcătoare nebanuită a verbirii tale, a cuvintelor pe care le rostiești	66
Cum să devii și să rămâi o excelentă hartă în mișcare	72
Răspunsuri la tema de la pagina 45	74
Exerciții practice	74
O scurtă recapitulare constructivă	81
Intermezzo inspirațional	82
Arta constructivă de a dialoga într-un mod benefic cu tine însăși	85
Cei doi pași importanți: ascultarea lăuntrică și interogarea creatoare	85
Cum să-ți conștientizezi eventualele mesaje generatoare de constrângere	89
Identifică neîntârziat declanșatorii emoționali ce te caracterizează	94

Inducția vindecării prin intermediul unui dialog constructiv lăuntric	97
Raata complexă a emoțiilor	98
Operând cu emoțiile noastre binefăcătoare	103
Tainicul efect Venus ne ajută să ne descoperim forța benefică interioară	104
Atunci când femeia este și se manifestă precum un măr părguit	105
Conectarea promptă, rodnică la înțelepciunea feminină universală	108
Anumite exerciții practice:	111
Exercițiul „Cândul puful, euforic ce este precum un nor încântător ce apare pe cerul pătălit de vară”	111
Exercițiul „Filmul cel binefăcător al conștiinței”	112
Exercițiul „Zâmbetul spontan cel hrănit”	113
Exercițiul „Cum leagănă într-un amune mic Venus întreaga lume cu și între coapsale ei splendide”	114
O scurtă recapitulare constructivă	114
Intermezzo inspirațional	116
Comunicarea binefăcătoare, între rostire rodnică și tăcere	117
Comunicarea verbală transformatoare	117
Arta de a asculta cu atenție ceea ce merită să fie ascultat	123
Ce este ascultarea activă?	123
Uneori este timpul să tăcem spre a asimila	128
Comunicările multiple ce țâșnesc din miczul enigmatic al tăcerii	130
Idei inspiratoare pentru o excelentă comunicare	134
Câteva exerciții practice	136
O scurtă recapitulare constructivă	139
Cum să-ți exprimi cât mai bine și creator punctul de vedere	141
Asertivitatea transformatoare	141
Felurile stiluri de comunicare	144
Dezvăluiri despre stilurile verbale	149
Reformularea, o cale excelentă de a comunica eficient	154
Starea benefică de asertivitate considerată dintr-o perspectivă spirituală	155
Cine cere, nu pierde	160
Să spui totuși „nu”, atunci când este necesar, precum o regină	162
Tehnici și metode eficiente de creștere interioară pe tipologii	169

O scurtă recapitulare constructivă	173
Intermezzo inspirațional - proverbe și maxime referitoare la vorbire	174
Tipuri de comunicare binefăcătoare	175
Comunicarea nonverbală	175
Când ne armonizăm - sincronizarea	179
Raportarea la spațiu - proxemica	181
Muzica armonioasă a comunicării	182
Exerciții practice	184
1. Ca notele pe portativ	185
2. Oglinda auditivă	185
3. Vorbește la cazonilor ca și când ai vrea să danseze	185
Comunicarea subtilă sau ce se aude deși nu se spune	187
Ce își spun câmpurile noastre electromagnetice când noi vorbim	189
Exerciții practice	191
1. Vrei să comunici bine? Lasă-te privită de Dumnezeu	191
2. Cântă!	192
Comunicarea profesională - cum și ce vorbim la serviciu	192
Între conflicte și confruntare	193
Când suntem criticați, când suntem apreciați	194
Tehnica „Până-n pânzole albe”	197
Tehnica ramurii de ciroș	198
Comunicarea în familie - cum și ce vorbim acasă	199
Comunicarea binefăcătoare cu prietenii	200
Comunicarea scrisă	202
Cum să navighezi pe apele rețelelor de socializare sau: fetelar, așa nu!	203
O scurtă recapitulare constructivă	207
Intermezzo inspirațional	208
Comunicarea armonioasă în cuplu - cum și ce să vorbești cu iubitul	209
Unitatea ce se naște din contrarii	209
Ce este polarizarea?	211
Ce vrei, de fapt, tu?	211

Ce nu vrea el?	214
Verba dulce mult aduce	216
Cum să-i vorbești unui bărbat	217
Când iubirea profundă e chiar treaba ta	220
Cele cinci limbaje ale iubirii	221
Când intimitatea vine cu câte o întrebare - cele de 36 de întrebări	236
Fluxul hrănitor al dialogului	240
Ce facem când e greu de comunicat în cuplu?	240
Cum împiedici la timp bulgărele, înainte să devină o avalanșă de zăpadă... sau cum să nu te certți 243	
Mic dicționar de comunicare în cuplu	249
Cum ne sacralizăm relația	252
Ritualurile benefice de conectare	256
Ritualul de recunoștință	257
Exerciții practice	259
Exerciții de practicat în cuplu	261
O scurtă recapitulare constructivă	265
Intermezzo inspirațional	266
Comunicarea la superlativ - în loc de încheiere -	267
Comunicarea la superlativ	269
Exerciții practice	270
O scurtă recapitulare constructivă	271
Glosar de termeni	273
Bibliografie	286
Anexă 1 - Listă cu opere de artă	287
Anexă 2 - Roata emoțiilor	288

I

Să începem!

La început a fost... cuvântul rodnic binefăcător

Te-ai gândit vreodată ce spun oamenii care te cunosc cel mai bine despre felul în care comunică tu? Ești o bună interlocutoare? Ai variantele de răspuns: *foarte bună, excelentă, bună, medie, slabă*. Unde te-ai situa tu în rolul de comunicator în viață? De obicei, suntem tentați să ne dăm o notă mai bună decât ne dau ceilalți.

După ce ți-ai făcut autoevaluarea, următorul pas este să-i întrebi pe cei care te cunosc bine și a căror opinie contează pentru tine – un părinte, cea mai bună prietenă, iubitul (nu mai mult de 5 persoane) – să spună, pe o scară de la 1-10, unde te-ar situa la capitolul comunicare. Fă o medie a răspunsurilor, apoi compară rezultatul cu evaluarea pe care ți-ai făcut-o singură. Alege să te confrunți cu onestitate, ieșind din zona de confort. Dacă diferența este foarte mare între cum te autoevaluezi tu și cum te oglindesc ceilalți, e bine să te pună pe gânduri.

Care este pentru tine diferența între „a spune” și „a comunica”? Prima este ca o stradă cu sens unic – eu spun ceva – cealaltă ca o stradă cu două sensuri și linie întreruptă într-un oraș vesel, scăldat în lumina soarelui: spun ceva și mă fac înțeleasă și pot să și verific în ce măsură am reușit.

Rostirea dumnezeiască se află la baza întregii Creații, emanată la origini prin intermediul Logosului Dumnezeiesc Creator. „La început era Cuvântul, și Cuvântul era cu Dumnezeu, și Cuvântul era Dumnezeu”, se spune în Biblie (Ioan 1:1). Vorbirea înseamnă responsabilitate, căci ridică lumi. Comunicarea se aseamănă unei muzici, spun misticii sufiți, pe care, ascultând-o, ne facem pașii în dansul vieții. Este, dacă vrei, o cheie, o modalitate, un instrument.

De ce vrem, de fapt, să comunicăm?

Ce este la modul simplu comunicarea, care este rostul ei? Dincolo de o simplă necesitate firească, ea este o acțiune care-l implică și pe celălalt. Comunicarea este un proces activ de schimb, de transmitere și de primire de informații între două sau mai multe ființe, prin care ne facem înțeleși și prin care îl înțelegem pe celălalt. Termenul provine de la „comun”, așadar este vorba de un bun, care este împărtășit. Prin comunicare, împărtășim propria noastră lume în care îl invităm pe celălalt și acceptăm invitația celui alt de a-l descoperi la rândul nostru.

De ce ne este necesară comunicarea? Pentru că în adâncul nostru aspirăm să fuzionăm cu celălalt. „Mă comunic” celuilalt, împărtășesc cu el misterul ființei mele și mă deschid cu bucurie către miracolul de a-l descoperi la rândul meu. N-o fac doar pentru că vreau să mă înțeleg bine cu celălalt, ci năzuiesc să ies din limitele ființei mele. Aspir la unitatea care se naște din unificarea întregitoare a părților. La comuniune.

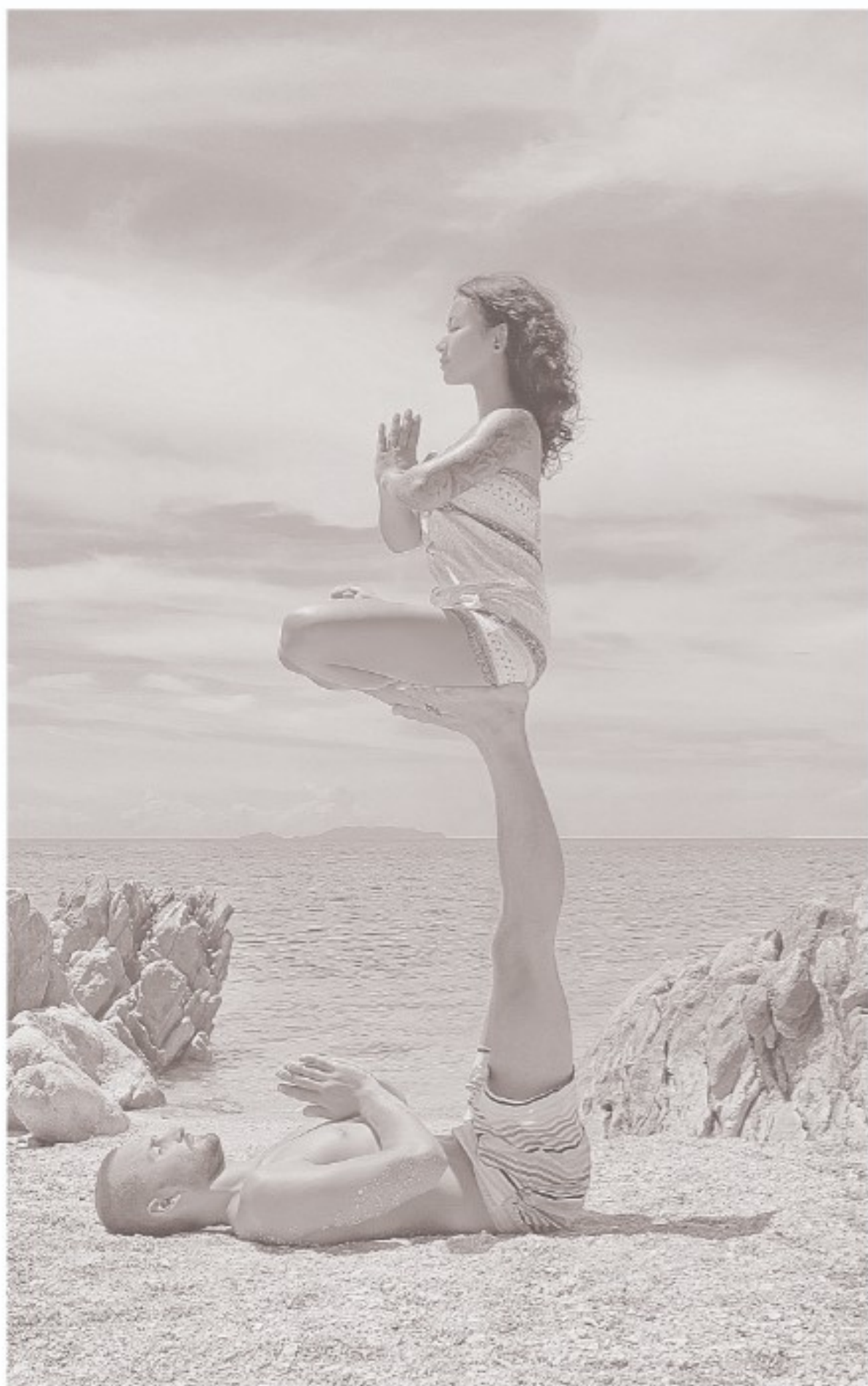
La fel este și cu iubirea. Aspir să dăruiesc din mine și, în același timp, mă deschid plenar să primesc tot ce are celălalt să-mi ofere mai bun și mai frumos. Iubirea, spune psihologul Erich Fromm, nu ține atât de obiectul iubirii, de ființa pe care o iubesc, cât de facultatea de a iubi, de deschiderea spre a primi și dăruirea iubire. Este ceva ce se cultivă și se propagă. Dar, înainte de toate, spune Fromm, iubirea este o artă care presupune responsabilitate, respect și cunoaștere și, ca orice artă, implică disciplină, concentrare și răbdare – toate trei fiind cel mai greu de practicat într-o cultură în care este apreciată rapiditatea și încurajat consumul.

„Fără iubire, omenirea n-ar putea exista nicio clipă.” (Erich Fromm)

Practica acestei arte a iubirii cere credință – convingerea că are sens, că vei reuși și credința în „potențialitatea celui alt” – aceasta din urmă fiind, cred, un alt mod de a descrie fenomenul de transfigurare, despre care vom vorbi.

Și iubirea, și comunicarea au ca trăsătură fundamentală năzuința de a împărtăși. Năzuința de fuziune interpersonală – prin iubire sub toate aspectele ei, erotice, sufletești, spirituale – este una dintre cele mai puternice aspirații ale omului.

**A comunica într-un mod binefăcător înseamnă
totodată a împărtăși ceea ce este fecund
și constructiv în ființa noastră.**



VII

Comunicarea armonioasă în cuplu – cum și ce să vorbești cu iubitul

Iată subiectul cel mai fierbinte pentru noi, femeile. Sigur că ne interesează cum să ne afirmăm în plan profesional, să avem relații armonioase cu familia și cu prietenii, dar comunicarea în cuplu este aspectul care ne interesează, cu siguranță, cel mai mult. Tu știi ce își dorește ființa iubită? Îl cunoști îndeajuns de bine? Ești atentă la nevoile lui? Îi cunoști grijile, speranțele, bucuriile?

Unitatea ce se naște din contrarii

Bărbații și femeile sunt universuri de sine stătătoare care se completează spre a atinge unitatea primordială ce se naște din fuziunea dintre feminin și masculin.

Femeile și bărbații vorbesc limbi diferite și, chiar când folosesc aceleași cuvinte, ele au pentru fiecare un alt înțeles; ne traducem diferit mesajele, acordăm cuvintelor, sensului lor o semnificație și importanță diferite. O bună comunicare cu iubitul începe prin acceptarea din start a acestor diferențe ca pe ceva firesc, necesar, binevenit și încântător. Ce bine că nu suntem la fel! – este starea de minunare, de a descoperi lumea prin ochii unui bărbat.

Diferențele sunt nenumărate și semnificative. Iată doar câteva dintre acestea.

Diferă vederea: Femeile au o percepție periferică mai amplă, în timp ce bărbații văd mai bine la distanță, îngustat, ca printr-un tunel. Cum femeile

se îngrijeau de casă și de urmași, au învățat să perceapă pe o rază mică, dar amplă toate detaliile mediului înconjurător cu toate nuanțele. În schimb bărbații, pentru a putea fi buni vânători au dezvoltat privirea ageră, focalizată, dar restrânsă.

Dacă într-o încăpere sunt 50 de cupluri, o femeie obișnuită are nevoie de mai puțin de 10 minute pentru a analiza relația din fiecare cuplu, să identifice cuplurile care se înțeleg, care s-au certat, cine cui îi face avansuri și care sunt femeile care pot fi o concurență sau îi pot deveni prietene. Un bărbat în aceeași încăpere va analiza locul pentru a vedea care sunt ieșirile și intrările, în virtutea străvechii stări a creierului lor, evaluând de unde ar putea veni un potențial atac și pe unde să scape. Apoi caută chipuri cunoscute sau posibili dușmani, după care fixează felul în care e împărțită camera. Percepția lor logică va înregistra tot ce este necesar să fie reparat – un geam spart sau un bec ars, etc. –, timp în care femeile au analizat chipurile și știu exact cine cu cine e și ce simte fiecare. (Allan Pease)

Diferă auzul: Nu auzim aceleași sunete, pentru că atenția noastră a evoluat diferit. Femeia percepe sunete înalte (plânsul unui copil), modificările de volum și de intensitate din glas, diferitele semnale care indică schimbări emoționale, la care a învățat să fie atentă prin rolul ei de protectoare a căminului. Bărbatul poate dormi neîntors la auzul aceluiași plâns, în schimb se poate trezi de la cele mai mici zgomote, cum a fi o ramură care trosnește în dreptul geamului și îi poate identifica precis din ce direcție vine – o potențială sursă de pericol – prin rolul său de luptător și protector al familiei.

Diferă structura creierului: Localizarea vorbirii la femei este în ambele părți ale creierului. Creierul femeii este configurat să facă mai multe deodată, în vreme ce la bărbat existând mai puține conexiuni, el nu poate face decât o singură sarcină într-un moment dat.

Diferă nevoile afective: Bărbatul are nevoie de încredere, apreciere, femeia de protecție și respect (le vei găsi descrise puțin mai jos).

Diferă intenția comunicării: Femeile vorbesc ca să stabilească și să cultive relațiile umane, bărbații vorbesc ca să comunice ceva concret.

Acceptarea acestor diferențe structurale și cultivarea lor conștientă dă naștere la o creștere lăuntrică, la complementaritate și la amplificarea polarizării.

Ce este polarizarea?

Legea polarizării spune că forța de atracție dintre două ființe este direct proporțională cu diferența de polaritate dintre ele. Potrivit tradiției milenare tantrice, relația dintre o femeie și un bărbat este expresia jocului dintre (+) și (-), dintre principiul masculin (solar) și cel feminin (lunar). Polarizarea este unitatea ce se naște din atracția contrariilor. Ca să fie puternică polarizarea, cele două principii se cultivă în mod conștient – femeile prin activități specific feminine, bărbații prin activități comune masculine. Cu cât fiecare manifestă mai puternic calitățile specifice cu atât mai mare va fi atracția dintre ei. Dacă diferența generează atracția dintre cei doi poli, înrudirea sufletească creează relația.

Polarizarea și vorbirea: vorbirea nerespectuoasă, lipsită de iubire și de transfigurare – cu alte cuvinte să trântești ceva ce-ți trece prin cap la nervi, la supărare – poate fi profund depolarizantă, făcând să scadă magia și sacralitatea unei relații de iubire. Deci, nu vorbi oricum, oricând și nu-i îngădui nici celuilalt să o facă.

Ce vrei, de fapt, tu?

O povestioară cu tâlc

Iată o frumoasă poveste, din ciclul legendelor regelui Arthur despre ce caută femeia în viață.

Se povestește că pe când regele Arthur era tânăr, urmând vânatul s-a aventurat odată în pădurile regelui din vecinătate. Acesta l-ar fi putut omorî pe loc pentru fapta sa, dar, impresionat de tinerețea sa, i-a făgăduit libertatea cu condiția să răspundă la o întrebare în decursul unui an. Întrebarea era astfel: Ce vrea de fapt o femeie?

O asemenea întrebare l-ar fi pus în încurcătură și pe un mare înțelept, iar tânărului Arthur i se păru cu neputință de răspuns. Dar chiar și așa, era mai bine decât să i se ia viața. S-a întors așadar în ținuturile lui și începu să întrebe pe toată lumea ce vrea femeia. O întrebă pe prințesă, pe regină, pe doamnele de la curte, pe prostituate, pe călugări, pe înțelepți chiar și pe nebunul de la curte, dar niciunul nu reuși să-i dea un răspuns convingător.