

DANIELA IRIMIA

CUM SĂ
VORBEȘTI
CA SĂ FII
ÎNȚELES

GHID DE COMUNICARE ASERTIVĂ

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022



INTRODUCERE

M-am gândit mult la cartea aceasta și ea a așteptat mult să fie scrisă... M-am tot amăgit că nu sunt suficient de bună ca să mai scriu încă o carte, că nu mă simt în „flow”, că sunt atâtea cărți bune care așteaptă să fie citite...

Și totuși, scriu. Scriu pentru că am nevoie de asta. Am nevoie să îmi ordonez gândurile și să descarc emoțiile care par să se blocheze în corp. Pandemia de Covid 19 m-a scos din ritm, m-a provocat peste măsură, m-a învățat că, oricât m-aș minți eu, nu am control asupra a ceea ce se întâmplă. Am doar câteva opțiuni și câteva frici.

Uneori, văd viața ca pe un joc de cărți, câteodată ai o mână bună și câștigi ușor. Alteori, ai o mână proastă de cărți și, oricât de bine ai juca, tot pierzi. Da, o lecție grea pentru mine, învățată să câștig pentru că îmi joc bine „mâinile de cărți” și pentru că îmi fac norocul prin strategie și disciplină.

De data aceasta este diferit. Fie m-am schimbat eu, fie s-au schimbat regulile jocului. Sau ambele... Oricum ar fi, mă refugiez din nou în scris. Scriu pentru mine, scriu pentru tine, scriu pentru cei care s-au simțit pierduți cel puțin o dată în viață.

Scriu pentru cei slabi și pentru cei puternici, pentru cei curajoși și pentru cei anxioși, pentru cei emotivi și pentru cei raționali, scriu pentru fiecare om care își

recunoaște propria vulnerabilitate. Scriu pentru mine și pentru tine.

Despre ce scriu? Despre viață, despre principii, despre gânduri răzlețe care se cer scrise pentru a fi mai bine înțelese, despre frici și curaj, despre tristețe și bucurie, despre pierdere și câștig, despre aici și acum, despre comunicare ca mijloc de a ne arăta lumii, despre valori și credințe, despre acceptare și vindecare și, în fine, despre libertatea supremă pe care o avem cu toții – libertatea de a alege.

Eu am ales să respir, să gândesc și apoi să vorbesc...

Respir ca să fiu în contact cu mine, cu emoțiile și nevoile mele.

Gândesc ca să înțeleg ce îmi spune corpul și ce îmi spun cei din jur, ce îmi comunică lumea...

Vorbesc ca să îmi comunic nevoile și așteptările, ca să îmi comunic gândurile și emoțiile în mod autentic și sănătos.

Îți mulțumesc că ești aici, între cuvintele mele, și te invit să respiri și tu, să te gândești la ce citești și apoi să comunici liber și asertiv.

CAPITOLUL 1

De neînvinș

„Nu de moarte ar trebui să ne înfricoșăm. Ci că s-ar putea să nu începem să trăim niciodată.”

Marcus Aurelius

De neînvinș... Din primele luni ale anului 2020, când a început pandemia de Coronavirus, mă bântuie această expresie... „de neînvinș”!

Mă gândesc la mine și alte sute de mii se antreprenori și freelanceri, la oamenii care și-au pierdut locul de muncă sau vreun membru al familiei, la mamele care trăiesc cu grijă pentru copiii lor și la tații care au grija banilor... Mi-aș dori să fim de neînvinș, și dintr-un anumit punct de vedere, suntem.

Și totuși, citind recent cartea lui Irvin Yalom: *O chestiune de viață și de moarte*¹, m-a lovit realitatea, ca un duș rece ca gheața, iarna, când deja ești înfrigorat...

Singurul lucru de neînvinș este moartea!

Este dificil să te gândești și cu atât mai puțin să accepți asta când ai 20, 30 sau 40 de ani. Nu ne gândim

¹ Irvin D. Yalom, Marilyn Yalom – *O chestiune de viață și de moarte*, Editura Vellant, București, 2021 (n. red.).

la moarte când suntem atât de tineri și cu provocări cât se poate de pragmatice. Gândurile sunt prinse în grijile mărunte, de zi cu zi, și rareori ne facem timp pentru întrebări mai profunde.

Vrem să fim de neînvinși în fața unui șef dominator, să fim puternici și să facem față cu bine unei probleme medicale, să avem curajul să dăm curs oportunităților care ne apar în carieră. Căutăm să fim de neînvinși în cotidian.

Căutarea sinelui, a sensului și a spiritualității cere timp, energie și foarte mult curaj.

Eu sunt optimistă, curajoasă, energică, de neînvinș de cele mai multe ori. De cele mai multe ori...

M-a fascinat întotdeauna capacitatea omului de a se reinventa, de a se dezvolta, de a crește, de a prospera ca reacție la stres... Am scris despre curaj și bucurie, despre reziliență și libertate în ambele mele cărți – *Femeia independentă*² și *Eliberează-te de stres*³.

Cred, până în măduva oaselor, că noi, oamenii, suntem o sursă imensă de energie bună și creatoare, de emoții pozitive și idei practice.

Noi, ca omenire, suntem de neînvinși, însă eu, la nivel individual, sunt fragilă. Cum fac să trăiesc cu această fragilitate, cu toate fricile și emoțiile, cu toate riscurile și schimbările din jur, cu toți oamenii egoiști cu care înltru în contact? Cum fac să am relații împlinite și autentice, să am alături acei oameni care mă susțin și mă acceptă așa cum sunt?

Singurul lucru de neînvinș este moartea!

2 Daniela Irimia – *Femeia Independentă*, Editura Bookzone, București, 2019 (n. red.).

3 Daniela Irimia – *Eliberează-te de stres*, Editura Bookzone, București, 2020 (n. red.).

Cum trecem fiecare dintre noi, de la fragilitate la antifragilitate? Cum devine un om de neînșins până când moartea va bate la ușa lui și el va fi pregătit să o urmeze?

Rășpunsul meu începe cu acceptarea și înțeleșrea fricii universale – frica de moarte. Această frică ce s-a arătat majorității de la începutul anului 2020 și care, în cazurile cele mai bune, ne face să fim mai recunoscători pentru ce suntem și ce avem.

Frica de moarte îi face pe mulți să conștientizeze care le sunt valorile, care sunt acele lucruri cu adevărat importante pentru ei, nu doar în următoarele trei luni, ci și peste trei sau treizeci de ani. Și am văzut multe astfel de situații în rândul clienților mei care au evoluat enorm în ultimii ani tocmai pentru că efemeritatea vieții i-a trezit din amorțea traifului pe pilot automat.

Alții neagă această frică sau nici măcar nu se gândesc la ea. Negarea nu este sănătoasă și duce la comportamente iraționale și dăunătoare nouă și celor din jur. Când te minți singur că nu ți-e frică de nimic (și aud asta în cursurile mele), de fapt îți respingi vulnerabilitatea, curajul de a privi în interiorul tău și de a înțeleș cu adevărat ce este acolo.

Frica de moarte stă la baza multor altor frici și, dacă nu te-ai gândit niciodată serios la asta, te invit să o faci acum. Crede-mă că nu te va șperia, ci te va elibera!

Îmi amintesc puternic de o întâmplare legată de perspectiva asupra morții și asupra vieții trăite pe pilot automat, când am făcut formarea în Programare Neurolingvistică în anul 2017. Aveam un coleg de grupă cam de aceeași vârstă cu tatăl meu, un om micuț, slab, instructor de arte marțiale de foarte mulți ani. Era exact opusul meu de atunci. Calm, matur, înțelept, blând, empatic...

Eu eram hiperactivă și impulsivă, frustrată și ambițioasă. Eram revoltată și spuneam clar, cu subiect și predicat, ce cred și cum ar trebui să se comporte ceilalți... Multe lucruri „trebuia” să fac eu sau să facă alții... Foloseam cuvântul în exces și, cum puneam presiune pe mine să fac multe lucruri care „trebuie”, așa ceream și celorlalți să facă ce credeam eu că este bine.

După câteva întâlniri cu colegii și terapeuta și formatoarea noastră, colegul îmi spune foarte calm și blând: „Daniela, singurul lucru care *trebuie* în viața asta este să mori! Restul sunt alegeri.”

Am povestit de sute de ori în cursurile mele această întâmplare și amintirea ei este încă la fel de puternică.

Pe de o parte, singurul lucru cert în viața fiecăruia este că vom muri. De asta nu scăpăm orice am face! Mai devreme sau mai târziu cu toții suntem învinși de natură.

Pe de altă parte, atâta timp cât suntem în viață, avem libertatea supremă de a alege!

Putem alege să ne stresăm sau să ne creștem reziliența la stres.

Putem alege să învățăm în mod constant sau să ne limităm la ce ne învață școala.

Putem alege să ne victimizăm sau să căutăm soluții la problemele noastre.

Putem alege să ne comportăm asertiv sau agresiv cu cei din jur.

Putem alege orice, oricând. Important este să ne asumăm asta și să înțelegem, oricât de dificil ar fi, că fiecare este responsabil, într-o foarte mare măsură, de ceea ce este și ce are azi!

Eu am înțeles că moartea este de neînving. A dispărut frica? Nu! Dar sunt mai conștientă de ea și asta

mă face să fiu și mai conștientă de viață. De privilegiul de a trăi fiecare zi, alături de familie și prieteni, făcând bine pentru mine și pentru cei din jur.

Întrebarea „Cum devine un om de neînvinș?” caută încă un răspuns. Acum știu că nu trebuie să avem neapărat o definiție a omului care nu se lasă doborât de provocările vieții. Este de dorit să îl observăm și să învățăm de la el, să ne găsim astfel de mentori.

Poate fi un părinte, un prieten, un coleg, un scriitor, un profesor... Poți fi tu! Privește-te cu adevărat, caută să te înțelegi și să te accepți.

Cine știe... Poate că până la finalul cărții vom descoperi împreună cum reușesc unii oameni să prospere în situații grele, să nu se lase doborâți de probleme și înghețați de frici.

Eu consider că am avut o viață normală, poate chiar ușoară. Sau cel puțin așa mi se pare acum când mă uit în urma celor 37 de ani ai mei. Minte noastră are tendința de a păstra doar amintirile frumoase și de a le șterge pe majoritatea celor urâte. Până la urmă, sunt tânără și sănătoasă, am o familie frumoasă și iubitoare, am o casă mare și caldă, niște economii în bancă și o meserie aliniată cu valorile personale.

Am trăit toată viața în armonie cu aceste valori: iubire, libertate, dezvoltare, contribuție și respect. Probabil de aici sentimentul de împlinire și credința că am și am avut o viață ușoară. Chiar dacă acum, scriind această carte, caut să mă simt „de neînvinș”, îmi dau seama că sunt privilegiată și binecuvântată.

Știi că poveștile triste stârnesc emoție și vând... că a povesti „călătoria eroului” m-ar pune într-o lumină mai bună... Dar nu pot să mă plâng. Sunt milioane de oameni care o duc mult mai rău decât mine, care chiar au trecut peste situații foarte grele și și-au reconstruit viața în urma unor traume puternice.

Scriu asta și îmi dau seama că sunt recunoscătoare pentru ce sunt și ce am! Îți recomand și ție să faci exercițiul de recunoștință zi de zi. Vei găsi calea spre starea de bine și împăcare.

Și poate asta înseamnă să fii de neînvinc în fața provocărilor din cotidian?

CAPITOLUL 2

Vulnerabilitatea ne conectează cu adevărat

„Trebuie să avem încredere ca să ne arătăm vulnerabili și trebuie să fim vulnerabili pentru a construi încrederea.”

Brené Brown

De când lucrez cu oamenii în sesiuni de training și sedințe individuale de coaching, conștientizez și mai bine ce putere extraordinară are vulnerabilitatea.

Reușim să ne conectăm profund și vindecător atunci când ne lăsăm armurile deoparte și ne dăm voie să ne arătăm lumii așa cum suntem. Cu cicatricile noastre, cu traumele și fricile, cu năzuințele cele mai mari.

Spune foarte bine Brené Brown – *curajul de a fi vulnerabil*⁴. Chiar este nevoie de mult curaj să îți arăți sinele autentic, să privești în interiorul tău având curiozitate și blândețe, cu compasiune și iubire.

De multe ori, este dificil să faci acest lucru de unul singur, durerea poate fi copleșitoare sau frica prea mare pentru a lăsa deoparte zidurile de autoapărare. În aceste cazuri un psihoterapeut sau un coach te pot ajuta enorm

⁴ Brené Brown – *Curajul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăiești, iubești, educi și conduci*, Editura Curtea Veche, București, 2022 (n. red.).

să te redescoperi și mai ales să înveți să te accepți și să te iubești așa cum ești.

De peste 9 ani livrez training și în primele 20–30 de minute de la începerea fiecărui curs focusul meu este pe a crea un spațiu sigur și de încredere între mine și participanți. Mă concentrez pe a-i face să se simtă relaxați, în siguranță, nejudecați și acceptați. Este esențial să fac acest lucru și o fac cu o atitudine deschisă, blândă, curioasă și cu expunerea mea către ei, cât mai autentic și uman.

Prin a fi eu vulnerabilă în fața lor le transmit indirect că și ei pot lăsa garda jos pentru a crea spațiu pentru o relație adevărată între noi.

Calitatea oricărei relații depinde enorm de atitudinea pe care o au oamenii implicați în ea și lucrez foarte mult, atât în companii, cât și cu clienții individuali, în direcția dobândirii asertivității. Ținta mea este să cultiv atitudinea „Eu sunt OK – Tu ești OK”, despre care a scris și a studiat mult Thomas Harris⁵.

Ca să fiu eu OK în primul rând, este nevoie să am acest curaj de a privi în interiorul meu, de a înțelege ce este acolo și apoi de a accepta ceea ce sunt. Când dobândesc acest curaj, îmi dau voie și să fiu vulnerabilă, îmi dau voie să mă arăt lumii așa cum sunt, cu bune și cu rele, cu curaj și cu frică, cu emoție și cu rațiune.

Din acest punct, abia din acest punct, reușesc să mă conectez cu adevărat cu oamenii din jurul meu.

Imaginează-ți că fiecare dintre noi purtăm niște armuri reci și grele, menite să ne „protejeze” interiorul fragil de ceea ce este în mediul înconjurător. Ne-am creat pas cu pas aceste armuri încă din copilărie și apoi, în procesul de maturizare, am îmbunătățit și înfrumusețat

5 Thomas A. Harris – *Eu sunt OK – Tu ești OK*, Editura Trei, București, 2016 (n. red.).

aceste scuturi menite să ne apere de „oamenii răi” cu care am interacționat.

Și azi, la 30 sau 50 de ani, suntem chiar mândri de felul în care ne arătăm lumii. Și ne-am obișnuit atât de mult cu această haină frumoasă, încât am și uitat cum suntem noi de fapt și ce nevoi reale are sinele nostru.

Și cum ne plimbăm prin lume, fiecare cu armura sa, ne dăm mâna sau ne îmbrățișăm și ce simțim este... nimic! Mai degrabă ne ciocnim armurile decât să ne dăm mâinile. Mai degrabă auzim ecoul a ceea ce trăim pentru că emoțiile fiecăruia dintre noi sunt ferecate în spatele armurii.

Ceea ce sunt eu, ceea ce ești tu, ținem de multe ori ascuns de ochii lumii de frică să nu fim din nou răniți, așa cum s-a întâmplat când eram copii. Teama de a fi respins este una dintre cele mai profunde și timpurii frici pe care le trăim. Nu vrem să fim singuri, așa că ne asumăm roluri pe care credem că ceilalți le vor aprecia. Renunțăm la noi ca să fim acceptați, când, de fapt, acceptarea autentică vine atunci când ne arătăm pe noi așa cum suntem.

Copilul din noi s-a conformat atâtea ani să le facă pe plac altora... Dar acum nu mai suntem copii, suntem adulți și, dacă lucrăm cu noi și privim în interiorul nostru, vom elibera o forță minunată care se numește VIAȚĂ.

Viața este imperfectă, este presărată cu experiențe mai mult sau mai puțin plăcute, cu oameni mai sinceri sau mai puțin sinceri, cu locuri prietenoase sau periculoase... Doar noi, oamenii, am ajuns să credem că putem fi perfecți și că cele din jurul nostru „trebuie” să fie corecte.

Cred că am ajuns să nu vedem ceea ce este evident tot din cauza faptului că ne ascundem adevăratul sine. Totul în natură este vulnerabil. O plantă poate fi oricând ruptă de un om sau mâncată de un animal. O insectă poate fi zdrobită sau mâncată, un animal poate fi vânat de un prădător sau de prădătorul suprem – omul!

Și totuși, omul se crede de neînvinc, își reprimă vulnerabilitatea, refuză să o accepte și cu atât mai puțin să o arate față de ceilalți.

Omul a evoluat și s-a dezvoltat prin capacitatea lui de a crea relații, de a comunica și a colabora, de a se adapta și a învăța. Omenirea este aproape de neînvinc, ca specie. Suntem atât de evoluți și rezilienți, încât ajungem că credem că și la nivel individual suntem la fel. Ei bine, la nivel individual suntem mult mai fragili. Omenirea va dispărea doar în urma unei calamități spațiale. Eu ca om pot să dispar chiar azi, în urma unui banal accident de mașină.

Ca individ sunt fragil fizic și vulnerabil emoțional! Pe mine mă ajută enorm să accept acest lucru. Din zona aceasta de acceptare sunt recunoscătoare și pot să mă bucur pe deplin de viață, de mine, de relații, de tot și toate.

A fi vulnerabil înseamnă a fi om.

Ce arătăm lumii atunci când ne dăm voie să fim vulnerabili?

Arătăm visurile și temerile noastre, ne exprimăm nevoile și valorile în mod liber, arătăm umanul din noi, imperfecțiunile care ne fac unici și speciali.

Când ne dăm voie să fim vulnerabili, devenim mai empatici și arătăm compasiune față de noi și față de ceilalți oameni. Doar din zona aceasta de compasiune și empatie ne putem conecta în mod real cu ceilalți.

În relațiile intime cu partenerul de viață și copiii suntem vulnerabili. Intimitatea înseamnă automat vulnerabilitate. Cei care sunt alături de tine zi de zi o fac pentru ceea ce ești...

Familia reprezintă, sau așa este de dorit, zona noastră de siguranță și încredere. În casa noastră, alături de cei dragi, ne dăm voie să râdem zgomotos și să plângem. Ne arătăm emoțiile și le înțelegem mult

mai ușor și pe cele ale partenerului și copiilor. În casa noastră, cu oamenii „noștri”, putem sta în pijamale și cu părul ciufulit fără să ne facem griji de ce vor crede despre noi. Tot lor le spunem și temerile pe care le avem, dar și visurile și dorințele.

Familia și prietenii cei mai apropiați ne sunt familie și prieteni pentru că ne arătam lor așa cum suntem, fără armuri! Suntem vulnerabili în intimitate. Și asta duce la relații bune, la comunicare eficientă și asertivă, la sentimentul de confort și siguranță.

*A fi vulnerabil
înseamnă
a fi om.*

Și dacă vrem să avem relații bune și cu alți oameni?

Ei bine, avem de lucrat cu noi, avem nevoie să ne dezvoltăm emoțional și spiritual, să dobândim încredere și iubire de sine, să ne cultivăm empatia și autocompasiunea. Abia apoi putem să ne arătam vulnerabilitatea și față de alți oameni, pentru a-i încuraja și pe ei să renunțe la armuri.

Am spus frecvent în cărțile și în cursurile mele: nu poți cere de la alții ceea ce tu nu oferi!

Vrei ca oamenii să fie sinceri cu tine? Fii mai întâi tu sincer cu ei!

Vrei ca oamenii să fie buni cu tine? Fii tu bun cu ei!

Vrei ca oamenii să fie respectuoși cu tine? Arată-le tu respect mai întâi!

Legea reciprocității se aplică întotdeauna! Oferă ca să primești și nu aștepta să se întoarcă exact de la aceiași oameni cărora le-ai oferit.

Când două suflete stau față în față, se creează o legătură puternică de încredere, apreciere, înțelegere. Iar acestea sunt nevoi fundamentale umane. Atunci când ne sunt satisfăcute nevoile de recunoaștere, apreciere,

înțelegere și validare, suntem pe deplin deschiși și pregătiți pentru a relaționa sincer și deschis cu ceilalți.

Nimeni nu este perfect și eu am acceptat asta. Ceea ce mă face să mă iubesc pe mine în pofida defectelor pe care le am. Și dacă mă pot iubi pe mine, așa imperfectă, atunci pot să fiu înțelegătoare și bună și cu tine, căci și tu ești imperfect / imperfectă.