

PRIKAZ KNJIGE – JACQUES SALOME, *ODVAŽNO NAĆI SVOJ PUT: VJEŠTINA ISKRENOG KOMUNICIRANJA*

Piše: Marija Luketić

Autor: Jacques Salome

Izdanje: Alfa, Zagreb, 2008., 189. str.

Jacques Salome francuski je socijalni psiholog i pisac koji se posvetio bavljenju međuljudskim odnosima. Svojim radom zalaže se nauku nenasilnog komuniciranja i za to da se komunikacija jednog dana uvede u škole kao predmet iako i sam kaže kako je poprilično svjestan da je ta ideja utopijska. Osnivač je obrazovnog centra za međuljudske odnose koji osposobljava psihologe, savjetnike, liječnike, sociologe, a utemeljitelj je metode ESPERE o kojoj će biti riječ kasnije.

U ovoj knjizi, pisanoj u 1. licu, autor opisuje svoj život: rađanja, gubitke, dobitke, osjećaje, doživljaje, ljubav i prekide. Teorijske postavke oprimjeruje primjerima iz vlastitog života ili iz života ljudi s kojima je surađivao. Knjigu čini devetnaest poglavlja, uključujući uvod i zaključak.

Na samome početku, autor govori kako se u knjizi radi o angažmanu za što iskrenije odnose, a da taj angažman kreće od samoga djetinjstva. Kaže kako nas tijekom djetinjstva roditelji liše mogućnosti vlastitog govora jer diktiraju naše osjećaje, potrebe i ponašanja, ali da se sami trebamo „istrgnuti“ iz takvoga odnosa, otkriti moći ideja i riječi, preispitivati svijet oko sebe i reći ono što mi mislimo, a ne netko drugi umjesto nas.

Odnose s drugima strukturiraju dvije vrste sastavnica: pozitivne i negativne. Pozitivne su pokretači, a negativne ograničenja, ali i jedne i druge konstruiraju naš odnos sa svijetom i zato treba pridati važnost što to drugi, putem navedenih sastavnica, mogu potaknuti u nama, hoće li nas pokrenuti ili ograničiti u našim djelovanjima. Poteškoća je u tome, navodi Salome, kako smo u nekim odnosima zaslijepljeni ili umrtvljeni što ne dopušta naš prosvjetljen i zdrav pristup.

Pozitivni odnosi grade se na opraštanju. Kada oprostimo, osjećamo se bolje, smirenije, a odnos s osobom koja nas je povrijedila je mirniji i otvoreniji. Za početak, trebamo se prestati ljutiti na sebe, a kada to učinimo moći ćemo se prestati ljutiti na druge i time graditi iskreniji i kvalitetniji odnos. Ističe kako je važno izgraditi vjernost prema samome sebi. Do toga se dolazi boljim upoznavanjem sebe, rasvjetljavanjem vlastitih strahova, ovladavanjem svojim govorom i ne dopuštanjem drugima da nas određuju. Osoba treba preuzeti rizik da se razlikuje od drugih, da sačuva svoje vrijednosti/vjerovanja i da posvjedoči svojim pravim

osjećajima. Ako ubijamo svoje osjećaje, ako ne iskazujemo ljubav, osakaćujemo svoje tijelo, opominje Salome.

Čovjek treba biti sposoban ponovno se odrediti, preispitati svoje stajalište, potvrđivati svoje gledište iskrenošću. To će ga učiniti junakom svakidašnjice, a ne način na koji ga drugi određuju. U odnosu s drugim ljudima osoba mora znati reći „da“ i time se obvezati i ići dalje, ali i reći „ne“ i time jasno dati do znanja da ju to odbijanje potvrđuje i da to ne radi da bi se drugima suprotstavila.

Ponašanja koja narušavaju odnose su ona kojima druge nastojimo odrediti u nadi da će odgovarati onomu što bismo mi htjeli da budu ili kada drugi nastoje odrediti nas. To su ponašanja u kojima govorimo o drugima, a ne njima samima, kada ih okrivljujemo nastojeći kod njih stvoriti osjećaj krivnje i nečiste savjesti, ponašanja koja sadrže prijetnje, odbacivanje i pritiske. Autor navodi kako je jedan od najterorističnijih ponašanja želja za drugom osobom te kako se tim ponašanjem nastoji drugoj osobi reći kako znamo što je za nju najbolje, odnosno da mislimo umjesto nje. Prisvajanje tuđe patnje također narušava odnose jer tada puštamo svoju energiju da ode i ne usmjeravamo se na rješenje problema.

Važno je u svakom događaju naći nešto pozitivno jer negativni signali koji se pohranjuju u našem tijelu mogu lučiti patnju, a i troše energiju, dok pozitivni signali daju energiju i zrače ljubavlju i dobrobiti koja je potrebna za kvalitetne odnose s drugima. Treba znati preuzeti odgovornost prema kakvoći odnosa s drugima.

Za kraj, autor u tabličnim prikazima donosi prikaz svoje metode ESPERE¹. Objašnjava ju kao putanju po spirali koja ima svoje silazno i uzlazno gibanje. Silazno gibanje stvara se prilikom naših povrataka unatrag, otpora s kojima se sudaramo, iskušnja s kojima se susrećemo. Uzlazna putanja događa se prilikom skokova koje moramo izvesti na mnogim razinama stvarnosti. Neke od stvari za koje se zalaže metodom ESPERE su: odnosna komunikacija utemeljena na dijeljenju, zajedništvu i verbaliziranju, a ne komunikacija putem komunikacijskih mreža; razvoj stajališta koja pogoduju sazrijevanju i sagledavanje tvrdnji s različitih stajališta, a ne stajališta koja vode do rangiranja i djetinjastih ponašanja; razvoj umijeća življenja, stvaranja i mijenjanja, a ne akumuliranje znanja i vještina.

Jednostavnim stilom pisanja knjiga je lako čitljiva. Svi teorijski pristupi su oprimjereni primjerima iz svakodnevnog života u kojima se i sami možemo pronaći te koji nam mogu pomoći da svoja ponašanja usmjerimo prema uzlaznoj putanji odnosa s drugima. Knjiga *Odvažno naći svoj put: Vještina iskrenog komuniciranja* ne bi trebala biti zanimljiva samo sociolozima, već i nama pedagozima, ali i svim drugim ljudima koji se ne bave društvenim ili humanističkim područjem jer govori o iskrenoj i kvalitetnoj komunikaciji, odnosima suradnje i nenasilja koje možemo primijeniti na sve aspekte naših odnosa s drugima, od djetinjstva do odraslosti.

1 Energiéspécifiquepouruneécologierelationnelleessentielle/ Specifična energija za bitnu ekologiju odnosa