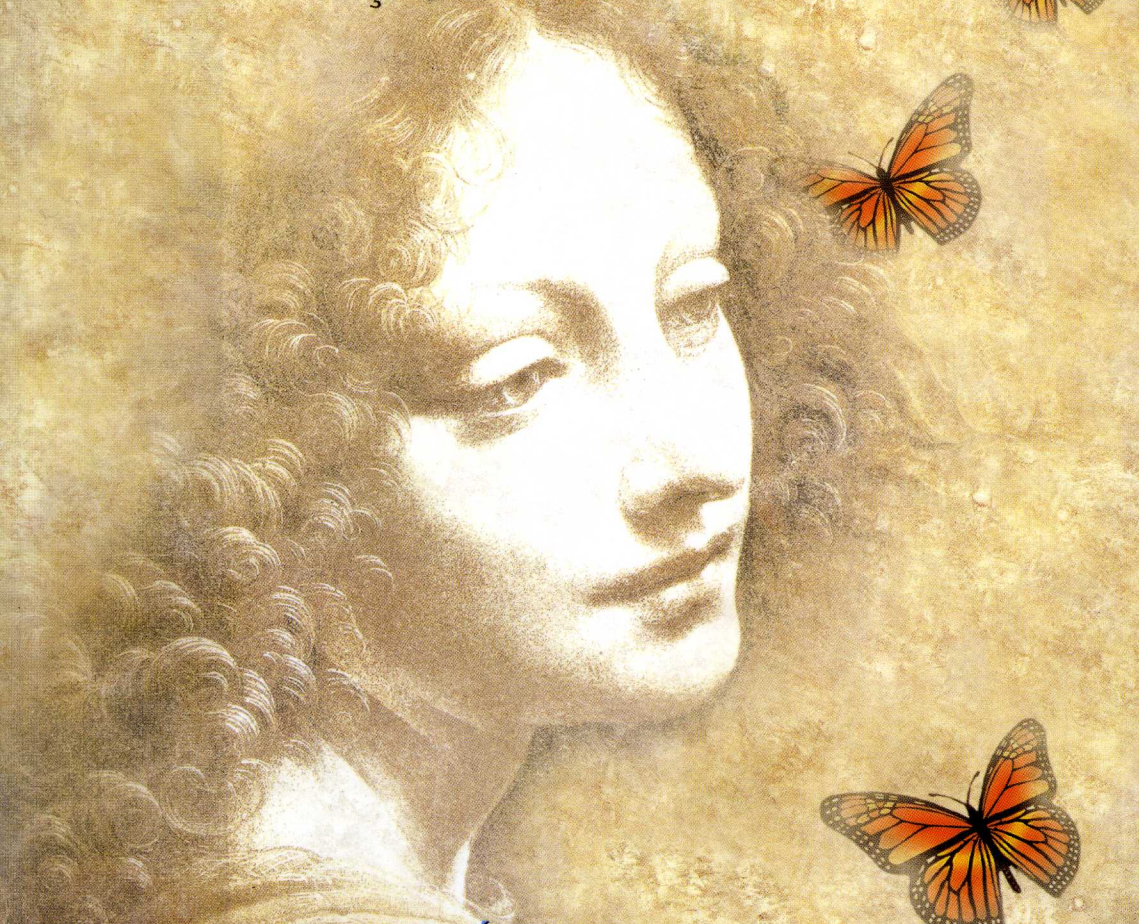


JACQUES SALOMÉ SYLVIE GALLAND

A ARTE DA COMUNICAÇÃO HUMANA



*Saber escutar a VOZ INTERIOR e estabelecer
relações humanas harmoniosas*



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	15
I — A COMUNICAÇÃO	17
A anti-comunicação	17
Princípios de base	19
Comunicação e expressão	20
Dizer	22
O nível dos factos	22
O nível das sensações e dos sentimentos	23
O nível do pensamento, das ideias	24
O nível da repercussão	25
O nível do imaginário	26
Não dizer	28
Escutar	30
Entender	32
As diferenças	35
Metacomunicar	37
Comunicar consigo mesmo	38
II — AS RELAÇÕES	41
Os laços	42
Dar	45
Dar o que gostaria de receber	45
As «dádivas-pedido»	47
As dádivas-retribuição	48
As «dádivas-presente»	48
Receber	49
Receber gratificações (recompensas)	49
Receber recusas ou reconsiderações	50
Receber ideias novas e propostas inesperadas	51
Receber marcas de interesse	51
Receber objectos	52
Receber sem constrangimento	53

Pedir	54
Recusar	56
Em direcção a um equilíbrio possível	59
III — OS DESEJOS, OS PEDIDOS, AS NECESSIDADES E AS CARÊNCIAS	61
Os desejos	62
Os pedidos	70
O pedido ao outro	70
O pedido do outro	74
As necessidades e as carências	76
IV — OS ENCADEAMENTOS REACCIONAIS OU A DIFICULDADE DE PASSAR DO REACCIONAL AO RELACIONAL	81
A dinâmica da esponja	86
Os falsos compromissos	88
A necessidade de responder às expectativas do outro	91
Os impasses amorosos	103
O amor de desejo	104
O amor de necessidade	105
O amor de consumação	106
O amor de reparação, de filiação	107
As violências do amor	109
As violências da dependência	109
As violências da mudança	110
A violência da idealização	116
V — AS MITOLOGIAS PESSOAIS	119
Algumas crenças	121
As crenças reaccionais	121
As verídicas imagens falsas	123
O devido e a justiça	128
O «pensar dever»	131
As ficções	133
A evolução	139
VI — OS GRANDES SABOTADORES	141
A autoprivação	142
O ressentimento ou quando o sentido mente	150

O ciúme	156
As origens do ciúme	157
O ciúme alimenta-se do imaginário	158
O ciúme fraternal	160
O ciúme parental	161
O ciúme no casal	161
O ciúme na vida familiar e social	163
A injustiça das partes iguais	165
Gerir os ciúmes	166
A culpabilização	167
A auto-culpabilização	168
O medo da reacção do outro	168
A desvalorização	171
A ambivalência	172
A culpabilidade onipotente	174
A culpabilidade inconsciente	175
Culpabilizar o outro	177
O julgamento	177
A comparação	179
A projecção e a apropriação	181
A projecção	181
As minhas imagens parentais	181
Os meus próprios sentimentos	182
Aspectos desconhecidos de mim próprio	184
O meu ideal e as minhas ilusões	185
Intenções	186
A apropriação	187
VII — A QUEIXA	191
Queixar-se de si próprio	192
Queixar-se dos outros ou do destino	194
A «queixa-chamada»	194
A queixa-censura	195
A queixa-ataque	196
A queixa-justificação	197
A queixa-valorização	198
A cumplicidade na queixa a propósito de uma terceira pessoa .	199
A queixa paradoxal	200
A queixa-escape	200

VIII — QUANDO O SILÊNCIO DAS PALAVRAS DESPERTA	
A VIOLÊNCIA DOS MALES	203
O que exprimem os nossos males?	209
Os conflitos intrapessoais e interpessoais	210
As situações inacabadas	212
As separações e as perdas	214
As mensagens antigas de fidelidade ou de reparação	217
A causa ou o sentido da doença	219
As prescrições simbólicas	225
IX — O TERRORISMO RELACIONAL OU	
«SE ME AMASSES VERDADEIRAMENTE»	229
Um arsenal variado	231
«Não me podes fazer isso»	232
As boas intenções	234
Amuar	236
«Tu é que és o mau»	238
Não digo nada	241
As somatizações	242
A colaboração	243
Para ir além do terrorismo relacional	246
Obedecer, conformar-se	247
Manter a sua posição	251
Não alimentar o sistema proposto pelo outro	251
A autodefinição	252
Confirmar o desejo do outro para poder sair dele	252
O opositor	252
A resistência ao terrorismo	253
X — AS RESPONSABILIDADES	255
«O outro é responsável pelo que sinto»	255
Quero mudar o outro	258
«Quero ser responsável pelo que sente o outro»	261
Não sou responsável pelo que sente o outro	265
Sou responsável pelos meus sentimentos	268
O que cultivamos?	269
A minha parte da relação	272
Intra-relações e inter-relações	277

XI — UM MELHOR COMPANHEIRO PARA NÓS PRÓPRIOS	281
Gerir a inevitável poluição relacional	283
Gerir o impacto das mensagens dos outros	285
Reenquadrar os acontecimentos e os sentimentos	287
Assumir as suas próprias necessidades	290
Ser um bom pai e uma boa mãe para si próprio	293
Aceitar ser um melhor companheiro para si próprio	298
XII — A DIFERENCIAÇÃO	301
Quando o outro nos define	301
Diferenciar-se	304
Distinguir «entendido» (entender) do «de acordo» (concordar) ..	307
Distinguir os actos das intenções e das reacções	308
A confrontação	309
A definição de si	312
As resistências do outro à mudança	316
Sentimentos e relações	319
A mutação dos sentimentos	322
As relações parentais e filiais	323
As situações inacabadas	324
O amor apaixonado	325
A mudança	326
CONCLUSÃO	327