

Ens, Som, Tu, Nosaltres.

“*Ens agrada que ens mirin quan parlem*”. “*El xiuxiueig dels ocells és excel·lent per despertar-te*”. “*Esperem una trucada amiga quan ens sentim tristos*”. “*Necessitem viatjar per a desconnectar de la rutina*”. “*Quan t'estires al sofà et ve tot el cansament del dia*”.

... Què tenen en comú totes aquestes afirmacions? Ja ho has trobat?

Exacte!... totes estan expressades des de la 2^a Persona del singular i del plural: *Tu, Nosaltres*.

Les paraules tenen molt poder a l'hora de comunicar, no només per la informació que transmeten sinó per la informació implícita que deixem anar. Al parlar des de la 2^o Persona posem en evidència dos factors.

Faig de la meua opinió una veritat absoluta. Davant: “*Ens agrada que ens mirin quan parlem*” dono per fet que tothom pensa igual que jo, tanco la porta a altres opcions davant la mateixa situació. Si esborro el mot “ens” i el substitueixo per “Em”, el significat de la frase canvia considerablement. Anem a comprovar-ho!

“*M'agrada que em mirin quan parlo*”.

La vivència personal, al comunicar aquesta frase de l'anterior, no té res a veure.



Quan parlem conjugant els verbs amb la 2^a Persona del singular o del plural, s'embla que generem frases inamovibles, com $2 + 2 = 4$. En canvi, al parlar des de la 1^a Persona, el que expresso és, en exclusiva, la pròpia opinió, la pròpia experiència que la poses al servei dels altres. D'aquesta manera, no donem lliçons de com són les coses i com les hem de sentir. Tan sols exposo la manera de viure-ho des del meu cos i ànima i potser pot servir al que m'escolta i potser no.

Explicat el primer factor del poder de la 1^a Persona, passem a reflexionar sobre el segon factor.

Al començar les frases en 1^a Persona, automàticament em faig responsable del que dic. No parlo en nom de ningú, parlo des de el meu propi Jo i la manera de veure la vida. Aquí és on està el “quit” de la qüestió.

Si parlem sovint llençant els missatges a l'aire des de “ens agrada”, “la gent necessita”, “ens estem matant els uns als altres”, em desresponsabilitzo del missatge que surt de la meua boca. En canvi, si poso consciència en com començo a parlar, puc decidir utilitzar la 1^a Persona del singular i fer-me càrrec de la meua pròpia paraula.

Poder parlar des de la responsabilitat, és parlar des de l'adult. ***Un adult que opina i valora, no jutja ni sentència el que ha de pensar, sentir i fer tota la humanitat.***

La Gestalt aposta per aquesta comunicació directa de Jo a Jo, on potser coincideixen les opinions i potser no. Aquesta comunicació si surt de dos adults podran ser respectades malgrat les diferències.

Sabeu xinès? Em sembla força difícil, també em resulta difícil parlar des del Jo, a vegades perquè es dispara l'automàtic de parlar a partir del Tu i el Nosaltres. Així m'incloc en un grup i no em sento tan vulnerable sota la meva experiència.

A vegades em costa molt utilitzar el Jo en frases que vull expressar, doncs em converteixo incondicionalment en la màxima responsable de la meua veu. És una sensació que impacta.

Ho voleu provar?

Os convido a experimentar amb les següents frases:

Tens l'opció de dir: "La família t'estima".

Tens l'opció de fer-te responsable i dir: "**Jo** t'estimo".

Tens l'opció de dir: "A la gent no l'agrada que la jutgin".

Tens l'opció de fer-te responsable i dir: "**A mi** no m'agrada que em jutgin".

Què canvia? Com et sents després de mostrar una part més personal del teu Jo?

Laura Rucio Torres

Psicòloga: nº 15673, Terapeuta Gestalt