

Principii de bază ale comunicării

- Recunosc și îi confirm celuilalt că exprimarea sa îi este proprie, că sentimentele sau părerile îi aparțin.
- Mă exprim vorbind despre mine, afirmându-mi poziția.
- Doresc să reunesc punctul tău de vedere și pe al meu, nu opunându-le sau confundându-le, ci adunându-le unul lângă celălalt, confruntându-le. De aici se poate naște o uniune, un schimb.

Aceste trei poziții au drept corolare imediate:

- Nu îl las pe celălalt să vorbească despre mine în locul meu.
- Îl invit să vorbească despre el însuși.
- Admit că „a te înțelege cu cineva” nu înseamnă a avea aceeași părere, aceleași sentimente, același punct de vedere.
- Accept să fac diferența între ceea ce vine de la celălalt (și îi aparține) și ceea ce simt eu (și îmi aparține).