

„Dacă relațiile ar veni însoțite  
de un manual al utilizatorului,  
atunci acesta de față ar fi.”

– Richard Paul Evans,  
autorul bestsellerului *The Christmas Box*

# ÎNVAȚĂ SĂ ASCULȚI!

Șase principii practice prin care îi poți ajuta pe ceilalți  
să își rezolve problemele și să ai relații mai împlinite

GARY & JOY LUNDBERG



EDITURA AMALTEA

# Cuprins



Cuvânt înainte .....	13
Prefață.....	15
Mulțumiri.....	17
Introducere.....	19

## Partea întâi PRINCIPIILE

### Capitolul 1

<b>Cum să validezi în mod eficient .....</b>	<b>29</b>
Permite-mi să simt ceea ce simt .....	29
Ce înseamnă validarea?.....	33
O atitudine mentală pozitivă.....	34
Validarea începe cu sine.....	36
Validarea nu înseamnă manipulare .....	37
Limitele personale de acceptabilitate nu trebuie să se schimbe atunci când recurgi la validare .....	38
O nevoie universală .....	39

### Capitolul 2

<b>Nu îți asuma responsabilitatea altcuiva .....</b>	<b>41</b>
Principiul de bază .....	41
Puterea și dorința .....	42
Cum să-ți oferi ajutorul .....	43
Decizii luate pentru cei din jur.....	45
Responsabilitatea vizavi de o problemă .....	46
Dacă îmi ofer ajutorul, mă blochez?.....	50

**Capitolul 3**

<b>Recunoașterea emoțiilor .....</b>	<b>53</b>
Cele patru emoții de bază .....	53
Emoțiile ne pot afecta starea de bine fizică .....	55
Ce îi învățãm pe ceilalți fără să ne dãm seama .....	57
Așadar, ce putem face? .....	59
Regulile validării .....	60
Sã porți o disputã sau nu – iatã întrebarea .....	60
Renunțã pentru o vreme la egoism .....	61
Este nevoie de foarte puțin timp .....	62
Începe chiar de astãzi .....	63

**Capitolul 4**

<b>Desãvârșește-ți arta de a asculta .....</b>	<b>64</b>
Ascultarea este o artã .....	64
Ascultarea în vederea informãrii .....	65
O ușurare pentru cel care ascultã .....	66
Arta de a pune întrebãri .....	69
Cuvintele operative .....	70
Marele element de invalidare .....	72
Privirea îți transmite diverse indicii .....	74
Începe chiar de astãzi .....	75

**Capitolul 5**

<b>Gãsește momentul potrivit pentru a-i învăța și pe alții ceea ce știi .....</b>	<b>76</b>
Când are loc acțiunea de a învăța? .....	76
De ce nu e potrivit sã înveți ceva „la cald”? .....	79
Nu toate întrebãrile au nevoie de rãspunsuri imediate .....	82
Momentul potrivit pentru reluarea discuțiilor .....	84
Momentele de învățare planificate .....	87
Fã totul posibil .....	95
Începe chiar de astãzi .....	96

**Capitolul 6**

<b>Cele mai eficiente fraze și întrebări de validare .....</b>	<b>97</b>
Frazele de validare .....	97
Întrebările de validare .....	99
Începe chiar de astăzi .....	101

**Partea a doua**  
**APLICAȚII PRACTICE**

**Capitolul 7**

<b>Cum funcționează validarea în relația cu propriii copii .....</b>	<b>105</b>
Începe cu propriul tău copil .....	105
Lasă-i să simtă ceea ce simt.....	106
Dă-le șansa să își rezolve singuri problemele .....	108
Încearcă să vezi lucrurile din punctul lor de vedere.....	111
Respectă-ți limitele.....	113
Contactul vizual .....	116
Pune-te în pielea lor.....	117
Abține-te să le rezolvi problemele .....	120
Lupta cu boala .....	122
O nevoie universală .....	125
Începe chiar de astăzi .....	126

**Capitolul 8**

<b>Cum funcționează validarea în relația cu adolescenții.....</b>	<b>127</b>
Niciodată nu e prea târziu .....	127
Ajută-ți copilul adolescent să înceapă să stea de vorbă cu tine...	129
Reconsolidarea valorilor .....	130
Trebuie să crezi în ei .....	132
Disciplină fără validare .....	136
Controlează-te .....	140
Tăcerea poate valida .....	141
Adolescenții pot face alegeri înțelepte .....	143
Începe chiar de astăzi .....	145

## Capitolul 9

### Cum funcționează validarea în relația cu propriii

<b>copii adulți</b> .....	147
Nu ne putem controla copiii.....	147
Nu le permite copiilor să te controleze.....	150
Abține-te să dai sfaturi.....	155
Atunci când copiii dau vina pe tine.....	158
Copiii-bumerang.....	160
Atunci când stilul lor de viață nu se potrivește cu al tău.....	163
O nevoie universală.....	165
Începe chiar de astăzi.....	165

## Capitolul 10

### Cum funcționează validarea în relația cu partenerul

<b>de viață</b> .....	167
Ce impedimente apar?.....	167
Ce să facem când avem o zi mai proastă.....	169
Cum să gestionezi dezamăgirile.....	172
Încetează să îți mai aperi poziția.....	174
Ia-o de la capăt.....	176
Diferența dintre bărbați și femei.....	178
Stabilirea valorilor proprii voastre familii.....	180
Bucură-te de visul celuilalt.....	181
Planificați-vă momente pe care să le petreceți împreună.....	182
Simte nevoile celuilalt.....	184
Începe chiar de astăzi.....	186

## Capitolul 11

### Cum funcționează validarea în relația cu părinții

<b>și socrii</b> .....	187
Să le acceptăm sentimentele.....	187
Nu încerca să le schimbi modul de gândire.....	188
Iubește-i, respectă-i și stabilește niște limite.....	192
Decesul.....	196

Comportamentul abuziv .....	198
Senilitatea .....	200
Cu toții avem această nevoie .....	203
Începe chiar de astăzi .....	204

## Capitolul 12

### Cum funcționează validarea în cazul celor divorțați și al familiilor mixte .....

205

Mituri existente.....	205
Sunteți căsătoriți de curând.....	206
Provocarea de a fi părinte .....	207
Cum să faci față singurătății.....	209
Comunicarea cu fostul partener de viață .....	210
Răspunsul la întrebări .....	211
Nevoia existenței unor limite .....	215
Nu ești tatăl meu (sau mama mea).....	216
Stabilirea regulilor într-o familie mixtă .....	219
Promisiunile neîndeplinite .....	222
Un mediu plin de dragoste.....	223
Începe chiar de astăzi .....	225

## Capitolul 13

### Cum funcționează validarea în relația cu prietenii .....

226

Fiecare dintre noi avem nevoie de un prieten .....	226
Nu le spune prietenilor ce să facă.....	227
Stabilirea limitelor în relația cu prietenii .....	229
Un prieten pierde pe cineva drag .....	233
Dă-le un sentiment de satisfacție .....	235
Începe chiar de astăzi .....	235

## Capitolul 14

### Cum funcționează validarea la locul de muncă .....

237

Relațiile cu clienții.....	237
Nu toate nevoile pot fi îndeplinite.....	239

Grija cu care îi tratezi pe ceilalți.....	240
Caută exemple .....	242
Profesorul care apelează la validare.....	244
Validarea salvează vieți.....	246
Încrederea în angajați .....	247
Începe chiar de astăzi .....	249
Epilog .....	251
Începe chiar de astăzi .....	251
Un cântec inspirațional.....	252

### Partea a treia GHID PRACTIC

<b>Exerciții pentru aplicarea în practică a celor șase principii.....</b>	<b>257</b>
Note.....	285

# Introducere



*Faptul că am învățat că nu stă în puterea mea să rezolv problemele altora, nici măcar pe cele ale rudelor mele, și că prin validarea adecvată a sentimentelor lor îi ajut să își rezolve ei înșiși problemele, m-a ajutat foarte mult să îmi îmbunătățesc relațiile pe care le aveam cu ei.*

Viața este plină de experiențe care vin la pachet cu o multitudine de emoții – fie ele pozitive sau negative. În momentul în care resimțim aceste emoții, cei mai mulți dintre noi ne dorim să le împărtășim persoanelor care țin la noi sau care ne sunt dragi. Vezi dacă te poți identifica cu următoarea experiență.

Avusesem o zi foarte grea la birou. Părea că nimic nu merge așa cum ar trebui. M-am așezat la o masă cu un prieten apropiat și nu voiam decât să îi povestesc ceea ce mi se întâmplase. În timp ce vorbeam, mă tot întrețuram să îmi spună ce credea el că ar trebui să fac sau cum să procedez astfel încât să rezolv problema. Nu aveam nevoie însă de acest tip de ajutor. De fapt, în sinea mea îmi venea să țip: „Taci din gură și ascultă-mă. Trebuie să spun cuiva ceea ce s-a întâmplat, înainte să explodez; credeam că ții la mine și că m-ai putea înțelege.” Mă simțeam frustrat, așa că am terminat repede discuția, plecând de acolo trist și supărat.



Charlene, mama unui adolescente, mi-a relatat un incident în care fiica ei, Carrie, și-a manifestat supărarea și dezamăgirea față de modul în care era tratată de prietenele ei.

Carrie a venit într-o zi acasă și mi-a spus: „Mami, nu fac altceva decât să se folosească de mine și apoi să se poarte nepoliticos. Împrumută haine de la mine, nu mi le dau înapoi când le vreau, iar când, într-un final, mi le returnează, sunt murdare.” Nu știam ce să-i răspund, așa că i-am zis: „Draga mea, răspunsul este simplu. Nu le mai împrumuta altele și ia-le înapoi pe cele pe care le-ai dat deja.” S-a uitat la mine și mi-a spus: „Nu înțelegi nimic! Nici măcar nu-ți pasă. Nu mă ascuți niciodată!” După care a ieșit din cameră. Nu îmi dorisem decât să o ajut.

Într-o formă sau alta, incidente ca acestea mi s-au întâmplat și mie de foarte multe ori și fără îndoială că le-ai experimentat și tu. Fiindcă nu știam cum să procedez, răspundeam sau reacționeam în același fel. Când eu eram cel care dădea sfaturi și vedeam că persoana de lângă mine pleacă la fel de tristă, mă gândeam: „Am încercat doar să ajut.” Eram de părere că aș putea rezolva problemele celorlalți și să îmbunătățesc lucrurile prin sfaturile mele înțelepte. Cu toate acestea, persoana respectivă pleca la fel de dezamăgită, indiferent cât de tare mă străduiam eu. La un moment dat pe pacursul căsniciei noastre, nu am vrut să-i spun soției mele ce probleme aveam. Mi-ar fi dat tot felul de sfaturi și mi-ar fi spus ce să fac sau ar fi încercat să interpreteze ceea ce simțeam. Când am discutat despre această frustrare, am descoperit că și eu procedam la fel cu ea. Amândoi aveam aceeași justificare: „Încercam să te ajut să îți rezolvi problemele. La urma urmei, nu pentru asta există soțul sau soția?”

Când ne aflăm în postura celui care oferă, uităm cum e să fii cel care primește. În momentul în care cineva începe să ne povestească ce probleme are, intrăm automat pe poziția celui care

rezolvă probleme sau adoptăm o postură defensivă. Iată experiența unui pacient care lucra în domeniul relațiilor cu clienții:

Suna telefonul și am răspuns. Pe un ton ridicat, un client mi-a spus: „Sper că mă poți ajuta, fiindcă am mai vorbit cu alți trei oameni de la voi și vreau să se rezolve mai repede problema. Am avut mașina în service-ul vostru amărât de trei ori în două săptămâni pentru aceeași problemă, care nu s-a remediat încă.” I-am răspuns: „Mi-ați putea spune ce are acum?” „Dacă știam ce are nenorocita asta de mașină, aș fi reparat-o singur”, mi-a răspuns el. „Îmi pare rău că aveți asemenea necazuri”, a fost replica mea. Atunci a izbucnit și a spus: „Pun pariu că-ți pare rău. Numai din ăștia de vă pare rău sunteți acolo. Ce naiba ai de gând să faci ca să-mi repara mașina?” Și m-am trezit că răspund și eu pe un ton foarte tăios: „Uite ce e, domnule, nu e vina mea că ți s-a stricat mașina!”

Este destul de greu să știi cum să le răspunzi celorlalți în diferite situații. Din diverse motive, credem fie că este responsabilitatea noastră morală să remediem totul și să ajutăm pe toată lumea, fie că ceilalți sunt de părere că este datoria noastră morală să le rezolvăm problemele. Este o povară destul de greu de dus, care de multe ori ne face să ne dorim să dispărem undeva în neant. Ce ne determină să încercăm să rezolvăm problemele tuturor? De unde provine această obligație?

Cei mai mulți dintre noi nu știu de unde a apărut ideea că ar trebui să avem grijă de ceilalți și să le rezolvăm problemele. Unul dintre clienții mei mi-a spus: „Preocuparea aceasta am avut-o dintotdeauna. Cumva mă simt obligat să îi ajut pe toți.” Alți clienți, prieteni sau rude au avut răspunsuri asemănătoare. Se pare că dacă cineva la care ținem trece printr-o perioadă mai dificilă, avem senzația că este de datoria noastră să găsim o soluție. Iată câteva reacții reprezentative:

„Trebuie să renunț la acest soi de aură care le spune celorlalți că eu le pot rezolva problemele, fiindcă am ajuns ca toți necunoscuții să îmi povestească ce necazuri au.“

„Toată viața mi s-a spus că trebuie să am grijă de frații mei mai mici – fiindcă e responsabilitatea mea. Dacă se luau la ceartă, trebuia să gestionez problema și să fac astfel încât să nu se mai ciondănească. Dacă le era foame, trebuia să le dau de mâncare. Trebuia să le schimb scutecele, să spăl rufe și să fac curat în casă. Niciodată nu se ținea cont și de ceea ce îmi doream eu să fac. Deși aceste lucruri s-au petrecut acum mult timp, încă mă mai simt dator să le rezolv toate problemele și să le îndeplinesc toate nevoile.“

„Copiii mei au suferit foarte mult din cauza divorțului, iar eu a trebuit să le ușurez viața astfel încât să nu mai fie afectați. Viitorul meu soț va trebui să înțeleagă pur și simplu aceste lucruri.“

„De fiecare dată când soția mea îmi spune că are o problemă, simt că e responsabilitatea mea să o rezolv. Pare să spună: «Hei, ce vei face în acest sens?»“

„Am știut dintotdeauna că trebuie să îi înveslesc pe cei din jur. Este de datoria mea să am o atitudine pozitivă și să îi fac fericiți.“

„Fiul meu și soția lui au probleme cu banii și se plâng de asta de fiecare dată când ne vedem. Eu ce ar trebui să fac? Să le trimit bani astfel încât să nu se mai vaite? Tot încerc să le spun că nu le e chiar atât de greu.“

Ți se par familiare aceste situații? Eu personal am avut de-a lungul vieții sentimente asemănătoare și am făcut multe greșeli, fiindcă nu mi-am dat seama de importanța validării sentimentelor celorlalți și nici măcar nu știam cum s-o fac. Credeam că este de datoria mea să le rezolv problemele, fie că îmi povesteau sau nu

despre ele și indiferent că era vorba despre membrii familiei, prieteni sau diverși cunoscuți. Faptul că am învățat că nu stă în puterea mea să rezolv problemele altora, nici măcar pe cele ale rudelor mele, și că prin validarea adecvată a sentimentelor lor îi ajut să își rezolve ei înșiși problemele, m-a ajutat foarte mult să îmi îmbunătățesc relațiile pe care le aveam cu ei. Mai mult, am observat că aveau mult mai mult succes și o viață mult mai împlinită, în același timp îmbunătățindu-se și calitatea propriei mele vieți.

---

*Validarea nu este un remediu bun la toate. Ci o modalitate de a le permite celor apropiați să își asume responsabilitatea pentru propria viață, ajutându-i în același timp să simtă mult mai mult că ții la ei.*



---

Văzând ceea ce se întâmpla în viața unei persoane care aplica aceste principii, mi-am dorit să le împărtășesc și clienților mei sau celor care participau la seminariile organizate de mine. Odată ce oamenii au început să înțeleagă procesul validării și modul în care îi ajută pe ceilalți să își rezolve propriile probleme, și-au dorit să afle mai multe detalii. Este nemaipomenit să le vezi privirile pline de încântare în timp ce învață cum să își asculte mult mai bine prietenii, rudele sau partenerii de afaceri.

Validarea nu este un concept nou. Cu toate acestea, mulți par să nu înțeleagă cât de simplu este și ce impact pozitiv poate avea în relațiile cu ceilalți. Se poate ca unii să îl aplice deja într-o mică măsură, însă nu integral. Cu ajutorul informațiilor din această carte, vom ilustra conceptul și aplicarea practică a validării astfel încât să știi cum să îl folosești întotdeauna cât mai eficient cu putință – și în mod automat – în fiecare zi a vieții tale. Fiindcă doar așa te poți simți împlinit și liniștit și doar așa poți avea relații care să îți aducă satisfacții și bucurie.

Validarea nu este un remediu bun la toate. Ci o modalitate de a te elibera de o povară care nu este a ta. O modalitate de a le permite celor apropiați să își asume responsabilitatea pentru propria

viață, ajutându-i în același timp să simtă mult mai mult că ții la ei. Mulți nu sunt de acord cu asta de la început – și se poate să te numeri și tu printre ei – dar este perfect adevărat: chiar nu trebuie să îmbunătățești tu totul.

Primele șase capitole (mai exact, partea întâi) explică principiile și conceptele referitoare la validare. Dacă citești cu atenție aceste capitole, vei înțelege importanța lor și modul în care le poți folosi. Este vorba despre elementele fundamentale care te vor ajuta să înțelegi pe deplin cum se aplică în practică principiile, dar și să rezolvi exercițiile prezentate pe parcursul cărții.

Capitolele de la 7 la 14 (partea a doua) arată cum a fost sau cum poate fi folosită în mod eficient validarea în diferite situații din viața reală. În cele mai multe exemple este vorba despre persoane care și-au însușit conceptele și le-au aplicat în cazul personal. Au fost apoi dispuși să ne împărtășească experiențele, astfel încât să poată observa și ceilalți cât de eficiente sunt principiile în sine. Unele dintre exemple vorbesc despre efectele adverse apărute în situațiile în care sunt eronat folosite, valoarea validării devenind astfel mult mai pregnantă. Te poți regăsi și tu în aceste situații. Sunt experiențe de zi cu zi, cu care fiecare dintre noi ne confruntăm la un moment dat. Te vei surprinde cu siguranță spunând: „Aha... acum am priceput!”

Desigur, exemplele citate în această carte nu acoperă toate situațiile în care poți aplica principiile validării. Îți prezentăm mai degrabă o selecție care să te facă să te gândești și la alte conjuncturi. Se poate să ți se pară că se repetă permanent aceleași fraze referitoare la validare. Acest lucru se întâmplă fiindcă sunt ușor de folosit sau fiindcă, în situația în care ești beneficiarul lor, te fac să te simți extrem de bine. Apelează și tu la ele atunci când te confrunți cu situații similare și caută modalități care să te ajute să îți gestionezi propriile probleme.

Am scris această carte într-un stil extrem de accesibil, astfel încât să îți poți însuși cu ușurință conceptele prezentate și să înveți cu plăcere.

Unele dintre ideile prezentate de noi aici ți se pot părea foarte simple. Trebuie să înțelegi însă că funcționează atunci când sunt aplicate simplu. Acordă o șansă validării și testeaz-o înainte să emiți judecăți de valoare. Căci chiar funcționează!

Partea întâi

.....

# *Principiile*



## Cum să validezi în mod eficient



### PERMITE-MI SĂ SIMT CEEA CE SIMT

În fiecare zi, în întreaga lume, într-o multitudine de situații, oamenii încearcă în mod constant să își exprime sentimentele față de cei care îi înconjoară. Să luăm în considerare următoarele exemple:

- ☞ Într-o dimineață geroasă de iarnă, îți trezești copilul din somn. „Nu vreau să mă scol. E prea frig!“, vociferează micuțul. Tu îi răspunzi: „Nu e chiar așa de rece. Trebuie doar să te dai jos din pat, să îți pui sângele în mișcare și totul va fi bine.“
- ☞ Vii acasă de la serviciu și masa nu e gata. Soția ta, care stă acasă și are grijă de cei trei copii, spune: „Nu mai am nici un chef să gătesc în seara asta. Sunt frântă de oboseală, cu toate treburile de care m-am ocupat azi.“ Tu îi răspunzi: „Să crezi tu că ție ți-a fost greu. Habar n-ai cât de norocoasă ești. Stai acasă toată ziua, în timp ce eu trebuie să mă duc la muncă.“
- ☞ Băiatul tău, un adolescent pasionat de sport, vine acasă trist și decepționat. „Nu am reușit să mă calific în finală“, îți spune el – iar tu îi răspunzi:



„Ei bine, străduiește-te mai mult și vei reuși în cele din urmă.“

- ☞ Fata ta, căsătorită de curând, ți se plânge: „Căsnicia e foarte grea. Nu ne rămân bani pentru aproape nimic din ceea ce ne face plăcere.“ Iar tu îi spui: „Draga mea, habar nu ai ce înseamnă greul. Când m-am căsătorit eu cu tatăl tău, ...“.

---

*Fiecare dintre noi ne dorim, indiferent de situație, să simțim că valorăm ceva, că sentimentele noastre contează și că celorlalți le pasă de noi – este o nevoie universală.*



- ☞ Prietenul tău, care lucrează pe șantier și toarnă ciment, îți spune: „Doamne, cât de cald e aici. Uneori mă simt ca o bucată de friptură într-o tigaie.“ Tu, care ești șofer pe camionul ce transportă cimentul, îi spui: „Ia să stai tu în cabina asta – și-atunci ai să vezi ce înseamnă căldura!“

Din nefericire, foarte mulți dintre noi răspund exact așa cum au făcut-o cei din exemplele de mai sus. Nu reușim să ne dăm seama de existența unei nevoi universale, pe care o are orice ființă umană – aceea de a simți că valorăm ceva, că sentimentele noastre contează și că celor din jur le pasă de noi. Această nevoie începe să fie îndeplinită atunci când putem recunoaște, conștientiza și exprima propriile sentimente.

Pentru unii oameni, în special pentru partea masculină, identificarea sentimentelor celorlalți este un aspect dificil. Există foarte multe cazuri de persoane – indiferent că este vorba despre bărbați sau femei – cărora nu li s-a permis să își exprime ceea ce simt în adâncul sufletului. Din nefericire, pe măsură ce creștem, părinții, profesorii sau prietenii ne spun că nu avem dreptul să simțim ceea ce simțim. Un client mi-a spus că de fiecare dată când încerca să își exprime sentimentele, părinții îi spuneau:

„Copiii trebuie văzuți, nu auziți. Așa că stai liniștit și joacă-te.” Mi-a explicat: „Am învățat că nu e bine să îmi exprim sentimentele sau nevoile. Fiindcă, dacă o făceam, se foloseau de ele ca să mă facă să mă simt jenat.” A continuat: „Uneori, când prieteni de-ai lor veneau în vizită la noi, unul dintre părinți le spunea: «Știi ce a zis fiul meu?»” Și repeta ceea ce spusese, amuzându-se teribil.

O altă clientă mi-a spus că, de fiecare dată când începea să își împărtășească sentimentele, i se spunea că nu simte ceea ce trebuie și că nu ar trebui să simtă așa. Iar părinții îi explicau ce sentimente ar trebui să aibă într-o anumită situație.

La una dintre emisiunile lui Oprah Winfrey, două femei discutau despre sentimentele lor din copilărie. Îi explicau mamei ei că aveau adesea senzația că nu valorează nimic, din cauza modului în care ea reacționa la sentimentele pe care ele și le exprimau când erau mici. Una dintre fete a spus că în momentul în care îi împărtășea mamei ei anumite sentimente, aceasta îi răspundea: „Nu ar trebui să simți așa, ci așa.” Fata a continuat: „Am crescut convinsă fiind că eu nu contez ca persoană și că sentimentele mele nu sunt niciodată importante.” Fata privea la mama ei, care stătea alături pe canapea, în emisiune, și, cu ochii în lacrimi, a spus: „Nu voiam să aud decât că înțelegi ceea ce simt. Doar așa aș fi putut simți că valorez și eu ceva.”

Observând, de-a lungul timpului, tristețea și diminuarea respectului de sine pe care le pot cauza asemenea situații, am început să îmi doresc să ajut oamenii să înțeleagă principiul validării, bazat pe faptul că înțelegem la nivel personal că ceilalți trebuie să fie acceptați așa cum sunt și că eu însumi trebuie să fiu acceptat așa cum sunt. Mult prea mulți oameni gândesc ceva de genul: „Eu sunt acceptat ca atare, iar tu nu vei fi acceptat decât în momentul în care vei gândi, vei simți, vei vedea lucrurile și vei vorbi așa cum o fac eu.”

Cu toții vrem să fim ascultați și înțeleși. Ne dorim să fim apreciați pentru ceea ce suntem la nivel individual. Vrem să ne facem auziți și să nu fim judecați, corectați sau sfătuiți. În mo-

mentul în care cei dragi nu își fac timp să ne audă ascultându-ne cu adevărat, efectul asupra noastră este unul profund negativ.

În multe familii, tradiția a dictat că cei mici, indiferent de vârstă, trebuie să fie văzuți, și nu auziți. Părinții sunt posesorii adevărului universal. Copiii rămân copii până la moartea părinților și până în acel moment ei trebuie să îi privească ca pe niște persoane atotștiutoare. Copiii trebuie să accepte și să urmeze întotdeauna sfatul părinților. Sunt idei extreme și, totuși, într-o anumită măsură, există în cele mai multe familii. Această atitudine afectează dezvoltarea personală și nu denotă deloc respect și înțelegere.

Există o paralelă în relațiile interpersonale. Asemenea părinților atotștiutori, cei mai mulți dintre noi ne dorim să fim considerați înțelepți. Cei mai mulți ne dorim să îi ajutăm pe ceilalți să își rezolve problemele. Credem în mod automat că atunci când cineva are o problemă, noi trebuie să o rezolvăm imediat în locul acelei persoane. De fapt, când respectiva persoană ne împărtășește problema, în loc să ascultăm cu atenție, mintea noastră se chinuie disperată să găsească o soluție. Abia așteptăm să se oprească din vorbit ca să îi spunem ce anume ar trebui să facă. Fiindcă ținem la acea persoană, considerăm că este de datoria noastră să o ajutăm într-un fel sau altul. Dar, cu toate acestea, nu facem decât să inducem o stare de tensiune, care nu ar trebui să existe.

În mod similar, în unele situații legate de afaceri, există nevoia de a avea întotdeauna răspunsuri. Dacă eu sunt proprietarul, sau managerul, trebuie să am și răspunsul la toate nevoile și problemele. În realitate, acest lucru este obligatoriu atunci când vine vorba despre politici sau aprobări finale, însă în ceea ce privește rezolvarea problemelor, este o povară foarte mare pe care să o ducă o singură persoană. Unii patroni sunt de părere că angajații trebuie să facă ceea ce li se spune și să lase pe seama lor gândirea propriu-zisă. Companiile care funcționează după această filosofie au probleme mai mari decât cele în care se ține cont de părerile

angajaților. Noile idei, care de cele mai multe ori apar în urma procesului de validare, sunt vitale pentru atingerea succesului.

---

*Validarea este actul, procesul sau situația confirmării sau coroborării semnificației sau relevanței sentimentelor unei alte persoane (sau ale celor personale).*

---



## CE ÎNSEAMNĂ VALIDAREA?

Pornind de la prima parte a cuvântului, și anume „valid”, unele dintre definițiile întâlnite în dicționare<sup>1</sup> se referă la a fi valabil sau autentic; relevant și plin de semnificație; potrivit cu realitatea. Dacă ne referim la verbul „a valida”, două dintre înțelesuri sunt „a confirma valabilitatea” sau „a recunoaște viabilitatea”. Cuvântul în sine, „validare” înseamnă „actul, procesul sau situația în care validezi”.

Folosindu-ne de o combinație a acestor definiții, vedem că validarea este actul, procesul sau situația confirmării viabilității sau relevanței sentimentelor unei alte persoane (sau ale celor personale). Altfel spus, înseamnă să poți asculta dând dovadă de empatie și să înțelegi punctul de vedere al celeilalte persoane fără să încerci să îl schimbi.

O altă modalitate de a defini conceptul este capacitatea de a păși alături de o altă persoană, din punct de vedere emoțional, fără să încerci să îi schimbi direcția. Robert Bly, poet american și fondatorul mișcării „A Gathering of Men”, a fost intervievat de comentatorul TV Bill Moyers în cadrul unei emisiuni difuzate de PBS. Acesta a declarat: „În fiecare conversație există mai multe atitudini. Dacă cineva îți spune «Mi-am pierdut fratele acum cinci ani», poți replica: „Ei bine, tuturor ne moare câte cineva» sau poți lua de mână acea persoană și să te gândești în sinea ta că și tu ți-ai pierdut sau ți-ai putea pierde un frate. Și dovedești astfel că empatizezi cu suferința celuilalt.” Dacă pășim alături de celălalt din punct de vedere emoțional, tratăm acea persoană cu

atenție, grijă și respect. Cu alte cuvinte, o tratăm așa cum am vrea și noi să fim tratați. Dacă unui individ i se permite să își conștientizeze emoțiile în momentul în care are nevoie să fie cineva alături de el la nivel emoțional, atunci acel individ își poate reveni mai ușor.

---

*Dacă unui individ i se permite să își conștientizeze emoțiile în momentul în care are nevoie să fie cineva alături de el la nivel emoțional, atunci acel individ își poate reveni mai ușor.*

---



(Trebuie să recunosc totuși că există o mare paletă de probleme emoționale. Unele pot fi rezolvate doar cu tratament medicamentos, alte cu ajutorul consilierii și al terapiei, iar altele cu o combinație între acestea două. Una dintre cele mai răspândite probleme este depresia clinică, o afecțiune serioasă, care necesită atenție medicală. O persoană diagnosticată cu depresie clinică poate avea nevoie de tratament medicamentos ca să își echilibreze sistemul fiziologic. În cele mai multe cazuri, problema nu este rezolvată doar cu ajutorul medicamentelor, însă persoana respectivă va avea șansa de a-și dezvolta mecanismele prin care să facă față problemelor, mecanisme cu ajutorul cărora va găsi singur soluții. Validarea ajută în procesul dezvoltării acestor soluții.)

## O ATITUDINE MENTALĂ POZITIVĂ

Există o filosofie denumită Atitudine Mentală Pozitivă (AMP). Foarte multe boli se vindecă cu ajutorul AMP. Am fost învățați să vedem întotdeauna partea pozitivă a lucrurilor. Prin urmare, modul în care îi ajutăm pe ceilalți este să le arătăm partea pozitivă a vieții și să le oferim această doză de AMP indiferent de ceea ce simt ei. Deși acest lucru poate fi bun într-o anumită măsură, trebuie să îl facem singuri, în ritmul nostru propriu. Când cineva îți spune „să vezi partea plină a paharului“, îți poți spune: „Tu nu

înțelegi și gata. În momentul ăsta nu pot vedea partea frumoasă a lucrurilor.”

Să presupunem că ai fost diagnosticat cu cancer în stadiu incipient. Îți suni un prieten să îți dai îngrozitoarea veste, adăugând: „Sunt chiar speriat. Oamenii mor zilnic de cancer.” Cum te-ai simți dacă în momentul acesta prietenul tău ți-ar spune: „Hei, capul sus! Probabil că nu ai de ce să te îngrijorezi.” Cât de sensibil este prietenul acesta vizavi de ceea ce simți tu? De ce anume ai nevoie de la el în acest moment? Să ți se servească cumva o doză de Atitudine Mentală Pozitivă? Nu cumva te-ai simți mai bine dacă prietenul ți-ar spune „Vai, îmi pare rău să aud asta”, după care să te întrebe: „Cum ai aflat?” sau „Ce a spus medicul?” Aceste întrebări îți permit să continui să vorbești despre problema ta, despre ceea ce te îngrijorează, despre cât de serioasă ar putea fi situația și ce anume ți-a recomandat doctorul.

Deși fiecare dintre noi avem dorința și nevoia inerentă de a vedea partea frumoasă a lucrurilor în viață, avem totodată și nevoia ca sentimentele noastre să fie înțelese și recunoscute *înainte* să vedem partea plină a paharului și să știm că ne este permis să simțim ceea ce simțim. Odată ce am trecut prin acea emoție, suntem pregătiți să mergem mai departe și să adoptăm o atitudine mult mai pozitivă. Suntem mult mai capabili să descoperim partea pozitivă atâta vreme cât suntem însoțiți de altcineva din punct de vedere emoțional pe parcursul drumului.

---

*Atunci când ești împăcat cu tine și ești mulțumit de propriul  
tău sistem de valori, poți asculta, poți învăța și poți accepta sau  
respinge ceea ce spun sau fac alții.*

---



John, un client de-al meu, mi-a spus cât de bucuros este că a învățat cum să permită celorlalți să își atingă profunzimea emoțională, fără să recurgă la Atitudinea Mentală Pozitivă sau fără să încerce să schimbe ceva. Bobby, băiatul lui de 13 ani, a venit într-o zi acasă supărat și înfuriat la maximum pe prietenul său, spunând: „Îl urăsc pe Jimmy!”.

În mod normal, latura de părinte a lui John ar fi reacționat spunându-i fiului său să nu mai folosească verbul „a urî”, fiindcă nu asta voia să spună. În loc să-i pună bețe-n roate printr-o asemenea frază care nu denota validarea, a rostit doar un „Ah!”, un cuvânt mic, dar puternic (și un simplu enunț, nu o întrebare).

Bobby a continuat: „Jimmy mi-a spus că părinții lui vorbeau despre tine și au spus că tu câștigi mulți bani, dar că nu știi ce să faci cu ei și că îi risipești.”

John i-a răspuns simplu: „Trebuie să te fi supărat când l-ai auzit vorbind despre tatăl tău în felul ăsta.”

Bobby i-a spus: „Da, îmi venea să-l omor.”

John a evitat să cadă în capcana folosită de Bobby drept reacție și a spus: „Dar chiar văd că ești supărat, nu glumă!”

Bobby i-a spus că da, chiar este supărat, după care a început să dea frâu liber sentimentelor. Furia i s-a diminuat însă treptat și s-a dus să se joace.

John mi-a spus că, cu cât l-a ascultat pe mult pe Bobby și cu cât era mai aproape de el la nivel emoțional, cu atât a devenit cel mic mai deschis. Prin urmare, fiul său și-a putut descătușa supărarea, iar relația lor a devenit mai strânsă ca niciodată.

## VALIDAREA ÎNCEPE CU SINE

Validarea se bazează pe o puternică încredere în sine și pe propriul sistem de valori. Acest lucru înseamnă că nu trebuie să cauți îndrumare din exterior atunci când vine vorba despre valorile, convingerile și principiile după care te direcționezi în viață. Cu alte cuvinte, te simți confortabil cu tine însuși. Dacă cineva are o altă părere decât tine, nu te simți amenințat. De asemenea, dacă cineva se comportă altfel decât tine, nu trebuie să îți schimbi convingerile sau comportamentul astfel încât să procedezi ca persoana respectivă.

Ești ceea ce ai ales să fii. Atunci când ai niște convingeri puternice, bazate pe ceea ce ai învățat, ai studiat și ai experimentat,

înseamnă că ți-ai dezvoltat deja un model de viață pe care îl folosești să evaluezi tot ceea ce ți se întâmplă. Poți auzi un alt punct de vedere, îi poți evalua viabilitatea și chiar să te întrebi: „Mi se potrivește?”. Fiindcă te simți confortabil în pielea ta și crezi în propriul sistem de valori, poți asculta, poți învăța și poți accepta sau respinge ceea ce fac sau spun ceilalți.

## VALIDAREA NU ÎNSEAMNĂ MANIPULARE

Fiecare dintre noi trebuie să-și determine propriul mod în care privește restul ființelor umane. Dacă suntem de părere că oamenii se află pe această planetă pentru ca noi să îi controlăm și să îi manipulăm, atunci validarea nu funcționează în cazul nostru. Dacă avem încredere bunătatea oamenilor, atunci validarea va funcționa.

---

*Prin faptul că oferim ajutor cuiva, responsabilizăm persoana respectivă.*

---



Este important să te întrebi ce anume te motivează să faci ceea ce faci. Pe ce se bazează paradigma ta (sau punctul tău de vedere) referitoare la viață? Dacă ajut o altă persoană gândindu-mă permanent la ceea ce aș putea primi în schimb, atunci probabil că manipulez acea persoană ca pe o marionetă. Mă simt manipulat în marea majoritate a timpului? Dacă răspunsul este afirmativ, atunci probabil că ar trebui să îmi reconsider modul în care mă valorizez, dar și propriul sistem de valori. Dacă îi consider pe alții manipulatori, poate că ar trebui să văd ce anume fac eu personal, ca să-mi dau seama dacă îi manipulez pe alții. Îmi pasă de oameni și vreau să îi ajut? Îmi ofer ajutorul astfel încât, când voi avea nevoie de ceva, să nu fiu refuzat de persoana respectivă? Îi ajut pe ceilalți astfel încât să se vadă acest lucru și să am parte de recunoaștere? Nu sunt chiar atât de naiv încât să cred că totul pe



lumea asta este făcut cu o singură motivație. Uneori sunt valabile mai multe motive. Cu toate acestea, totul se rezumă la motivația ta personală de ordin general, care se bazează pe propriul tău sistem de valori. Iar sistemul de valori este cel care îți determină granițele sau limitele personale.

---

*Limitele personale sunt stabilite de propriul tău sistem de valori.*




---

## LIMITELE PERSONALE DE ACCEPTABILITATE NU TREBUIESĂSE SCHIMBEATUNCICÂNDRECURGILA VALIDARE

Limitele personale te definesc pe tine ca persoană. Îți spun ce anume vei face și ce nu vei face, ce îți place și ce nu îți place, cât de departe vei merge, cât de mult se poate apropia cineva de tine sau cât de mult te poți apropia tu de altă persoană. Există însă și alte elemente care îți descriu limitele personale. Pe scurt, ele reprezintă propriul tău sistem de valori în acțiune. Să ai o încredere foarte mare în propriul tău sistem de valori înseamnă că ai opțiuni și că trebuie să îți asumi responsabilitatea pentru gândurile, convingerile și acțiunile tale. Când te simți confortabil în legătură cu propriul sistem de valori, îți poți stabili limitele fără să fii nevoit să le justifici sau să le aperi. Sunt de părere că limitele personale trebuie să țină cont de patru atribute: (1) amabilitate; (2) politețe; (3) respect; (4) fermitate. Nu trebuie să te justifici niciodată de ce le ai, căci ele îți aparțin pur și simplu. Unii cred că limitele trebuie să fie caracterizate de răutate, obrăznicie și fermitate ca să fie eficiente. Dacă punem însă problema așa, limitele se pierd undeva pe parcurs și nu mai pot fi restabilite.

În momentul în care încerci să înțelegi o altă persoană, valorile sau limitele personale nu ți se schimbă. Nu faci decât să fii alături de acea persoană și să încerci să o înțelegi. De exemplu, dacă

persoana respectivă încearcă să decidă cum să acționeze într-o anumită situație, poate spune ceva de genul: „Mi-ar plăcea să-i trag lui X un pumn în față“. Sistemul tău de valori îți spune: „Nu aş putea să fac rău fizic cuiva.“ Ai simțit totuși vreodată dorința de a-i trage cuiva un pumn, dar nu ai făcut-o fiindcă sistemul tău de valori nu ți-a permis? Dacă da, atunci poți spune: „Înțeleg ceea ce simți. Și eu am simțit uneori că îmi vine să bat pe cineva.“ Nu ai făcut decât să *înțelegi*. Nu înseamnă că trebuie și să fii de acord cu acțiunea respectivă.

Înțelegerea sentimentelor altuia permite acelei persoane să își exprime liber sentimentele și să își proceseze eficient trăirile interioare. Dacă sentimentul este validat, de cele mai multe ori persoana respectivă va trage o concluzie responsabilă și va acționa în consecință. Capacitatea de a provoca o mică revelație personală chiar și contemplând ceva atât de nefiresc precum un pumn în față ajută persoana respectivă să găsească o soluție potrivită. Am văzut acest lucru de nenumărate ori la mine la birou. O persoană care reacționează la o anumită emoție ia în considerare o acțiune mai puțin chibzuită, după care se gândește și spune: „Nu aş putea face așa ceva. Dar m-am simțit bine pentru moment.“ Urmează apoi procesul propriu-zis, despre care vom discuta în următorul capitol, în care ajuți persoana respectivă să găsească cea mai bună soluție – *nu soluția ta, ci a sa*. Prin intermediul acestui proces, nimeni nu trebuie să își schimbe sistemul de valori sau modul de acțiune.

## O NEVOIE UNIVERSALĂ

Soluția prin care validarea sentimentelor se poate transforma realmente într-un obicei este să ții permanent cont de faptul că fiecare persoană pe care o întâlnești simte nevoia – universală, de altfel – de a crede în următoarele lucruri:

SUNT O PERSOANĂ VALOROASĂ.  
SENTIMENTELE MELE SUNT IMPORTANTE.  
CELOR DIN JUR CHIAR LE PASĂ DE MINE.

Ar trebui să reții permanent aceste propoziții, astfel încât să îți le reamintești ori de câte ori cineva începe să îți împărtășească ceea ce simte. Dacă recunoști valoarea acelei persoane, atunci ea se va simți iubită și mult mai capabilă să își rezolve propriile probleme.