

STEFAN BLOM

# ADEVĂRUL DESPRE RELAȚII

Traducere: Theodora Ughenu



NICULESCU

## Cuprins

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Cuvânt-înainte</b>                                           | <b>13</b> |
| <b>Introducere</b>                                              | <b>15</b> |
| <b>Capitolul 1: Pregătește-te să vorbești deschis</b>           | <b>19</b> |
| GÂNDEȘTE ÎNAINTE SĂ VORBEȘTI                                    | 19        |
| CUNOAȘTE-ȚI BINE SITUAȚIA                                       | 19        |
| CEI ȘAPTE PAȘI SPRE CONEXIUNE                                   | 22        |
| Pasul 1: Oprește răul acum                                      | 22        |
| Pasul 2: Arată puțină compasiune                                | 30        |
| Pasul 3: Alege-ți momentul și locul potrivite                   | 31        |
| Pasul 4: Protejează-ți relația                                  | 33        |
| Pasul 5: Calmează-te                                            | 36        |
| Pasul 6: Verificați modul în care vă percepeți unul pe celălalt | 39        |
| Pasul 7: Creează un cadru civilizat pentru a purta o discuție   | 40        |
| <b>Capitolul 2: Spuneți adevărul (sincer și calm)</b>           | <b>43</b> |
| BENEFICIILE SINCERITĂȚII ÎN RELAȚII                             | 45        |
| ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE                                        | 49        |
| Împărtășiți-vă supărările                                       | 49        |
| Decideți ce este cu adevărat important                          | 51        |
| Nevoia de a vorbi                                               | 53        |
| Vorbiți pe rând                                                 | 54        |
| Manifestați un interes real                                     | 55        |
| Vorbește numai în numele tău                                    | 56        |
| Amânați discuția                                                | 57        |
| Nu mai încercați să reparați, încercați să înțelegeți           | 59        |
| Acceptați că sunteți diferiți                                   | 60        |
| <b>Capitolul 3: Să știți cum să nu fiți de acord</b>            | <b>65</b> |
| CE SĂ NU FACEȚI                                                 | 69        |
| Nu vă luptați ca să aveți dreptate                              | 69        |
| Să nu tăceți                                                    | 71        |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Nu mai tot căutați scuze                                 | 72        |
| Nu vă mai certați din pricina lucrurilor evidente        | 73        |
| Nu vă mai împotriviți unul celuilalt                     | 74        |
| Nu vă mai uitați fiecare în ograda celuilalt             | 75        |
| CE SĂ FACEȚI                                             | 76        |
| Prioritizați-vă relația                                  | 76        |
| Nu mai exagerați lucrurile                               | 78        |
| Împărtășiți-vă supărările în mod responsabil             | 79        |
| Vorbiți doar în nume personal                            | 81        |
| Nu faceți niciodată compromisuri                         | 82        |
| SOLUȚII DE URGENȚĂ ÎNTR-O RELAȚIE                        | 84        |
| Amânați discuția despre un anumit subiect                | 85        |
| Vorbiți despre ce aveți nevoie fiecare                   | 86        |
| Faceți o invitație la schimbare                          | 87        |
| Vorbiți unul cu altul ca și cum ar mai fi cineva de față | 88        |
| Găsiți-vă un terapeut bun                                | 89        |
| ÎN ÎNCHEIERE                                             | 90        |
| <b>Capitolul 4: Trădarea încrederii</b>                  | <b>93</b> |
| CONCEPTUL DE ÎNCREDERE                                   | 95        |
| ÎNȚELEGERILE VOASTRE SACRE                               | 96        |
| MODALITĂȚI DE TRĂDARE A ÎNCREDERII                       | 99        |
| Prima rană                                               | 99        |
| A doua trădare a încrederii                              | 101       |
| Trădarea evidentă a încrederii: înșelatul                | 102       |
| Trădarea zilnică a încrederii                            | 106       |
| Reacțiile față de o trădare a încrederii                 | 107       |
| De ce oamenii nu respectă înțelegerile din relațiile lor | 107       |
| TRAGEDIA ȘI IRONIA                                       | 109       |
| CUM SĂ-ȚI RECAPEȚI SINGUR ÎNCREDEREA                     | 111       |
| Ajustează-ți așteptările                                 | 111       |
| Verificați-vă înțelegerile                               | 112       |
| Stabiliți niște limite                                   | 112       |
| Renunțați la fantezie și așteptări: spuneți adevărul     | 113       |
| Adoptați o nouă poziție, liniștită și puternică          | 114       |
| CUM SĂ VĂ RECĂPĂTAȚI ÎNCREDEREA ÎN PARTENER              | 114       |
| Multe conversații sincere                                | 114       |
| Ajungeți la o înțelegere clară și totală a motivului     | 115       |
| pentru care s-a întâmplat                                | 115       |
| Fiți deschiși și spuneți adevărul                        | 115       |

|                                                                                             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Niciodată să nu-i spunei partenerului că este o persoană prea sensibilă sau prea emoțională | 117     |
| Înțelegeți-vă sentimentele în mod calm și blând                                             | 117     |
| Susțineți-l și dați-i asigurări din nou în mod constant                                     | 117     |
| Arătați-vă deschis afecțiunea unul față de celălalt                                         | 118     |
| Fiți extrem de sinceri asupra felului în care a înșelat fiecare                             | 118     |
| Arătați-vă aprecierea                                                                       | 119     |
| Renunțați la control                                                                        | 119     |
| <b>RELAȚIA DE ÎNCREDERE</b>                                                                 | 121     |
| Să știți în ce situație vă aflați                                                           | 121     |
| Să rămâneți constanți în timp amândoi                                                       | 121     |
| Fiți deschiși în fața schimbărilor                                                          | 121     |
| Concentrați-vă pe punctul comun al cuvintelor și acțiunilor                                 | 121     |
| Tratați-vă cu respect                                                                       | 122     |
| <b>ÎN ÎNCHEIERE</b>                                                                         | 122     |
| O nouă relație cu noi angajamente                                                           | 122     |
| Revizuiți-vă percepțiile                                                                    | 123     |
| Reînnoiți-vă jurămintele                                                                    | 123     |
| <br><b>Capitolul 5: Sexul și intimitatea</b>                                                | <br>125 |
| <b>ÎNȚELEGEREA SEXULUI ȘI A INTIMITĂȚII</b>                                                 | 125     |
| Sexul                                                                                       | 126     |
| Intimitatea                                                                                 | 129     |
| Relația complexă dintre sex și intimitate                                                   | 130     |
| <b>DE UNDE SĂ ÎNCEPEM</b>                                                                   | 131     |
| Schimbarea începe cu o conversație                                                          | 131     |
| <b>CE SĂ FACEM?</b>                                                                         | 141     |
| Nu mai căutați scuze                                                                        | 141     |
| Nu mai fiți leneși când vine vorba despre sex                                               | 143     |
| Schimbați locul                                                                             | 144     |
| Puneți pe primul loc sexul și intimitatea                                                   | 145     |
| Împărtășiți-vă reciproc fanteziile                                                          | 146     |
| Schimbați-vă focalizarea sexuală                                                            | 146     |
| Sărut, sărut și iar... sărut                                                                | 147     |
| Stați dezbrăcați                                                                            | 147     |
| Atingeți-vă și mângâiați-vă unul pe celălalt                                                | 148     |
| Conectați-vă mintea și corpul                                                               | 149     |
| Fiți mai atrăgători                                                                         | 150     |

|                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Încercați să vă cunoașteți bine zonele erogene                                 | 152     |
| Sporiți-vă intimitatea în cuplu                                                | 154     |
| Mergeți la întâlniri în mod regulat                                            | 154     |
| Sporiți romantismul din relația voastră                                        | 155     |
| Abordați rolurile mai puțin sexy                                               | 156     |
| <b>ÎN ÎNCHEIERE</b>                                                            | 159     |
| <br><b>Capitolul 6: Întâlnirile de dragoste (și întâlnirile cu oameni noi)</b> | <br>161 |
| <b>ETAPA ÎNTÂI</b>                                                             | 161     |
| <b>VIGILENȚA ESTE PROTECȚIA VOASTRĂ</b>                                        | 162     |
| Pentru început, folosiți lista aceea                                           | 162     |
| Înțelegeți nivelurile de atracție                                              | 163     |
| Cea mai importantă parte a viitorului vostru                                   | 165     |
| <b>CUM SĂ VĂ PREGĂTIȚI PENTRU ÎNTÂLNIRI</b>                                    | 167     |
| Ce înseamnă, de fapt, întâlnirile amoroase pentru fiecare dintre voi?          | 167     |
| Întâlnirea de dragoste ca cercetare socială                                    | 168     |
| Sunteți pregătiți pentru a merge la întâlniri?                                 | 169     |
| Vă iubiți îndeajuns de mult pentru a fi plăcuți și îndrăgiți de altcineva?     | 170     |
| Sunt limitele voastre destul de rezistente?                                    | 171     |
| Sunteți gata să ieșiți din zona de confort?                                    | 171     |
| Puteți petrece timp cu voi înșivă?                                             | 172     |
| Ce fel de metodă de întâlnire preferați?                                       | 172     |
| Cum v-ar plăcea să vă prezentați?                                              | 176     |
| <b>LECȚIILE ÎNVĂȚATE</b>                                                       | 177     |
| „Poate” înseamnă întotdeauna „nu”                                              | 177     |
| Vârsta este relevantă                                                          | 178     |
| Distanța ca factor distrugător al relației                                     | 178     |
| Câteodată, anumite substanțe sau băuturi pot crea legături false               | 179     |
| Venitul celuilalt este relevant                                                | 179     |
| Aveți nevoie de ceea ce atrageți sau sunteți chiar asta                        | 180     |
| Generozitatea nu este niciodată o problemă                                     | 180     |
| Emoțiile nu vă mint niciodată                                                  | 181     |
| Farmecul este o abilitate                                                      | 182     |
| Potențialul nu este ceva palpabil                                              | 185     |
| Graba cauzează multe probleme și neplăceri                                     | 186     |
| Copiii, vinovați de eșecul multor relații                                      | 187     |
| Interesul real nu are nevoie de întrebări                                      | 187     |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Inconsecvența înseamnă supărări constante                     | 188 |
| Agresorii, prietesele și narcisiștii există cu adevărat       | 189 |
| Cuvintele și acțiunile trebuie să fie întotdeauna consecvente | 189 |
| Superficialitatea emoțională există                           | 190 |
| Profitorii nu sunt darnici                                    | 190 |
| Absența emoțională: nici să nu vă gândiți la aceasta          | 191 |
| ÎN ÎNCHEIERE                                                  | 191 |

## **Capitolul 7: lubește-te pe tine însuși 193**

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| SCHIMBĂ MODUL ÎN CARE VORBEȘTI                                     | 195 |
| Întreabă-te cum te vezi tu singur pe tine                          | 195 |
| Definește-te prin conștiință și adevăr                             | 197 |
| Spune adevărul despre cine ești cu adevărat                        | 199 |
| Dezvoltă o nouă voce interioară, care să fie bună și blândă        | 202 |
| SCHIMBĂ CEEA CE ESTE ÎN JURUL TĂU                                  | 206 |
| ÎNVAȚĂ SĂ TE MÂNGĂI SAU SĂ TE CONSOLEZI SINGUR                     | 209 |
| SCHIMBĂ CEEA CE FACI                                               | 210 |
| Nu-ți mai face griji în legătură cu ce gândesc oamenii despre tine | 211 |
| Închide televizorul                                                | 212 |
| Cunoaște bine zona în care locuiești                               | 213 |
| Fii recunoscător pentru tot ceea ce ai                             | 213 |
| Creează-ți niște amintiri bune                                     | 214 |
| Modifică spațiul tău fizic                                         | 214 |
| Învăț să-ți controlezi starea de spirit și temperamentul           | 215 |
| Preia controlul asupra depresiei sau a anxietății                  | 215 |
| Verifică-ți nivelul hormonilor și funcția tiroidiană               | 216 |
| Râzi puțin sau, dacă poți, mult                                    | 216 |
| Petrece cât mai mult timp în natură                                | 217 |
| Ține un jurnal                                                     | 217 |
| Respiră, transpiră și mișcă-te                                     | 217 |
| Hrănește-te cu mâncare bună                                        | 218 |
| Mergi mult pe jos                                                  | 218 |
| Renunță la un obicei prost                                         | 218 |
| Leși din tiparele vieții tale de zi cu zi                          | 219 |
| Dormi                                                              | 219 |
| Petrece timp în apă sau în apropierea acesteia                     | 220 |
| Invită oamenii în viața ta                                         | 220 |
| Escaladează un munte                                               | 221 |
| Leși în afara timpului                                             | 221 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Ascultă muzică                | 221 |
| Grădinărește                  | 222 |
| Gătește                       | 222 |
| Citește o carte bună          | 223 |
| Înconjoară-te de creativitate | 223 |
| Liniștește-te                 | 223 |
| Fii prezent aici și acum      | 224 |
| FĂ CEEA CE SPUI               | 224 |
| ÎN ÎNCHEIERE                  | 227 |

## **Capitolul 8: Încheierea unei relații 229**

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| ÎNAINTE SĂ ÎNCHEI O RELAȚIE                    | 229 |
| O schimbare reală                              | 231 |
| DE CE SE TERMINĂ RELAȚIILE                     | 233 |
| Cum să vorbești și să vă purtați unul cu altul | 234 |
| Certurile și neînțelegerile constante          | 235 |
| Lipsa legăturii emoționale și a înțelegerii    | 236 |
| Pierderea încrederii                           | 236 |
| Nu acorzi suficientă importanță relației tale  | 237 |
| Pierderea atracției                            | 237 |
| Prea multe influențe externe                   | 238 |
| Dependențele                                   | 238 |
| Preferințele sau orientările sexuale diferite  | 239 |
| O ULTIMĂ ȘANSĂ                                 | 239 |
| SFÂRȘITUL UNEI RELAȚII                         | 240 |
| De ce revenim?                                 | 240 |
| SFÂRȘITUL ESTE SFÂRȘIT                         | 243 |
| Înterup orice legătură cu fostul partener      | 244 |
| Nu mai fugi de emoțiile tale                   | 245 |
| Nu te mai învinui                              | 245 |
| Mângâie-te singur                              | 246 |
| Amintește-ți lucrurile adevărate despre tine   | 246 |
| Caută compania prietenilor și a familiei       | 246 |
| Încearcă să înțelegi ce s-a întâmplat          | 247 |
| Alină-ți durerea în mijlocul naturii           | 247 |
| Leși din casă                                  | 247 |
| Caută ajutor                                   | 247 |
| ÎN ÎNCHEIERE                                   | 248 |

## **Epilog 251**

## Capitolul 9: Întrebări și răspunsuri

### ÎNCREDEREA

### SEXUL ȘI INTIMITATEA

### DEZACORDUL

### ÎNTÂLNIREA DE DRAGOSTE

### CONDIȚIILE

### SCHIMBAREA ȘI DEZVOLTAREA

### VENITURILE

### VIAȚA UNEI RELAȚII

### DRAGOSTEA

### Mulțumiri

253

253

255

257

258

262

264

268

269

281

283

## Cuvânt-înainte

*M-am îndrăgostit și sunt pierdut,*

*Dar prefer să fiu mai degrabă*

*Rănit decât pustiit.*

*Ah, prefer să fiu*

*Distrus, nu pustiit!*

*Ah, prefer să fiu*

*Lângă tine!*

First Aid Kit,

*Shattered and Hollow („Distrus și pustiit”)*

Cuvintele mele sunt un cadou ce trebuie dăruit. Sunt atât cuvintele pe care le-am adresat ani de-a rândul, în timpul ședințelor de terapie, cuplurilor și tuturor oamenilor care mi-au cerut ajutorul, cât și cele pe care le-am auzit la persoanele care se luptau să-și înțeleagă mai bine relațiile pe care le aveau. Sunt, de asemenea, cuvintele pe care le-am învățat din relațiile mele. Ani întregi le-am scris în carnețele, pe laptop și pe telefon, ba chiar pe diverse bucățele de hârtie pe care le-am avut la îndemână. Adesea, seara, înainte să adorm, sau în timpul ședințelor de terapie de cuplu, când alerg, când sunt cu familia sau când mă plimb pe plajă, adevărul despre relații mi se înfățișează brusc, așa cum lumina străpunge întunericul. Am observat cum aceste cuvinte scrise și rostite de-a lungul anilor au impresionat multe persoane și chiar le-au schimbat viața.

Sper ca sfaturile și cuvintele mele să vă îndrume pe calea cea bună, să vă ofere idei și soluții noi, și mai ales, să vă aducă alinare.

## **Pregătește-te să vorbești deschis**

Poate crezi că trebuie să vorbești deschis despre fiecare lucru care te deranjează, dar a fi supărat nu înseamnă neapărat că trebuie să începi să te destăinuie. Când ești trist, ar trebui, mai degrabă, să începi să te gândești mai bine. Ai mai mult de câștigat dacă te gândești de două ori înainte să vorbești, dacă reflectezi mai mult înainte să reacționezi.

### **GÂNDEȘTE ÎNAINTE SĂ VORBEȘTI**

La ce te gândești? Gândește-te la ceea ce vezi în propria persoană și la relația ta. Observă-te bine și observă-ți relația, în loc să te uiți întotdeauna doar la partenerul tău. Înainte să începi să vorbești și să reacționezi, reflectează mai întâi la ceea ce se întâmplă cu adevărat cu tine și cu relația ta.

***Nu poți schimba ceva ce nu vezi.***

Dacă tu și partenerul tău nu știți în ce moment al vieții vă aflați, te vei îndepărta de tine și de persoana cea mai apropiată ție. Neștiind unde te afli pe plan personal și în relația ta prezintă o serie de riscuri pentru tine și pentru legătura ta cu partenerul.

### **CUNOAȘTE-ȚI BINE SITUAȚIA**

Să rămâi conectat la tine însuși și la relația ta înseamnă să știți fiecare unde vă aflați din punct de vedere emoțional, intelectual,

spiritual, financiar și sexual. Dacă aveți o viață ocupată, nu este întotdeauna posibil să știți cu exactitate acest lucru. Cuplurile și persoanele care nu se conectează periodic cu ele însele se vor îndepărta și în timp vor avea probleme.

**Să știi unde ești într-o relație înseamnă să rămâi conectat.**

În momentele de deconectare, este mai important să știi în ce situație te afli decât să știi cine ești. Într-un fel, fiecare știm cine suntem, dar se pare că nu știm unde ne aflăm în viața noastră.

Știi ce gândești și ce simți în acest moment al vieții tale? Știi de ce ai nevoie pentru tine și pentru relațiile tale? Știi ce conectează pentru tine..., ceea ce este cu adevărat important în viață?

Știi unde este în acest moment partenerul tău? Știi ce este în mintea și în inima lui/ei? Știi ce face el sau ea cu adevărat și de ce are nevoie?

Dacă nu știi aceste lucruri, e posibil să ai probleme.

Este bine să știm unde suntem în viață. Când vezi unde ești și unde se află partenerul tău, te simți înțeles și acceptat. Și dacă ești înțeles, te simți iubit. Ești conectat la sine și la relația ta atunci când poți vedea unde te situezi și unde se află partenerul tău. Când suntem observați și înțelegi de ceilalți, ne simțim iubiți.

**A înțelege și a fi înțeles înseamnă a iubi și a fi iubit.**

Pentru a înțelege mai multe despre tine, relația ta și voi amândoi, parcurge câteva dintre următoarele întrebări, pentru a afla în ce situație ești.

### Întrebări pentru tine

Următoarele întrebări te-ar putea ajuta atunci când te gândești la tine:

- De ce am nevoie în viață?
- Unde mă aflu din punct de vedere emoțional, fizic, financiar, sexual sau spiritual?

- Ce rol am în „supărările” din relația mea? Cum am contribuit la acestea?
- Ce cred că aș fi putut face diferit ca să-mi ajut și îmbunătățesc relația?
- Cu ce am contribuit eu cel mai mult și de ce sunt mândru în relația mea/relațiile mele?
- Ce încerc să fac pentru a contribui la bunăstarea relației mele?
- De ce cred că mă comport în relația mea în felul în care o fac?
- Care sunt adevăratele mele intenții când vine vorba despre relația mea?
- Ce aud și ce încerc să înțeleg?
- Ce încerc să spun, de fapt?

### Întrebări despre relația voastră

Următoarele întrebări v-ar putea ajuta atunci când vă gândiți la relația voastră:

- Cum este să avem în acest moment o relație ca a noastră?
- Care dintre experiențele din relația noastră ne plac?/nu ne plac?
- Ce experiențe din relația noastră prefer? Cum mi-aș dori/ne-am dori să fie relația noastră?
- Cu ce contribui eu/contribuim noi la viața relației noastre de cuplu?
- Cum pot/putem îmbunătăți experiența relației noastre?

### Întrebări pentru partenerul tău

Următoarele întrebări te-ar putea ajuta atunci când te gândești la partenerul tău:

- Ce înțeleg când văd comportamentul partenerului meu?
- Ce simte și ce gândește cu adevărat partenerul meu?
- Ce încercă să-mi spună partenerul meu?
- De ce el/ea gândește și simte așa?

Când reflectezi asupra vieții tale, este bine să-ți păstrezi gândurile în memorie și apoi să le așterni pe hârtie. Când te gândești la tine și la relația ta, scrie ce îți trece prin cap pe telefon, pe laptop sau într-un jurnal. Notarea gândurilor și a sentimentelor este, pentru majoritatea oamenilor, un mijloc

eficient pentru a-ți înțelege mai bine viața. În acest fel nu trebuie să îți mînte toate gândurile care îți trec prin mînte și vei ști clar unde te afli exact.

## CEI ȘAPTE PAȘI SPRE CONEXIUNE

După ce te-ai gândit bine, este timpul să și acționezi, deoarece schimbarea adevărată nu vine doar prin gândire, ci prin gândire și acțiune. Dacă vrei să schimbi experiența relației tale, acționează acum, înainte de a distruge dragostea unuia pentru celălalt.

Dacă te simți nemulțumit de relația ta și deconectat de la sine și de oamenii pe care îi iubești, dar și dacă ești blocat într-o luptă nocivă, urmează oricare dintre următorii șapte pași pentru a începe să te reconectezi.

### Pasul 1: Oprește răul acum

Cu toții am trecut prin asta.

Alegi un subiect și încerci să împărtășești ce crezi și simți despre el. Curând începi să țipi, să strigi sau să pleci. În acel moment, te simți mai rănit și mai supărat, fiindcă niciunul dintre voi nu este cu adevărat înțeles de celălalt. Te simți deconectat, lipsit de iubire, distant și blocat. Niciunul dintre voi nu se simte în siguranță pentru a putea fi sincer cu celălalt. Atmosfera dintre voi este tensionată, uneori chiar zile întregi, până când aveți curajul de a încerca din nou, numai că observați că se repetă aceeași problemă. Deveniți tăcuți și începeți să duceți vieți separate. Încercați să vă împărtășiți gândurile și sentimentele prietenilor sau membrilor familiei, iar distanța dintre voi se adâncește până când ajungeți să vă simțiți ca doi străini care trăiesc împreună sau au grijă de copilul lor.

În momentele de deconectare, căutăm alinare și simțim că avem un fals sentiment de dragoste și intimitate prin crearea unor zone de confort. Stăm mai mult timp la serviciu sau cu prietenii și familia. Ne petrecem serile în fața laptopului sau a televizorului. Învățăm să trăim în același spațiu, dar evităm să împărtășim ceea ce credem și simțim. Asta înseamnă să ne punem în pericol relația.

Majoritatea cuplurilor mă întreabă cum să iasă din acest blocaj în care se află. Se simt pierduți și nu știu cum să se elibereze dintr-o astfel de situație. Cum este posibil să fii supărat și să spui ce ai pe suflet, și totuși să te simți încă apropiat de celălalt? Cum putem întrerupe acest ciclu nesfârșit de certuri și tăcere?

În cazul în care nu știți cum să purtați o conversație fără să vă faceți rău unul altuia, nu aceasta este calea cea mai bună de urmat; fie că ești într-o relație intimă sau nu, să vorbești cuiva astfel nu îți face bine ție sau relației tale.

***Dacă îți distrugi relațiile, te distrugi pe tine.***

Înainte de a începe să vorbești, elimină toate modurile de exprimare nocive pentru tine și relația ta. Așa cum înainte de a pansa o rană o cureți, tot așa trebuie să îți „cureți” relația de lucrurile nocive înainte ca aceasta să se poată vindeca.

Dacă modul în care vorbești sau te comporți dăunează relației, este de preferat să nu mai spui sau să nu mai faci nimic; mai întâi, învățați amândoi cum să vă tratați reciproc cu mai mult respect. Dacă nu vă puteți vorbi cu blîndețe și respectuos, mai bine nu mai spuneți nimic până nu vă simțiți pregătiți.

***Cea mai bună conversație pe care o puteți avea este una ce afectează cât mai puțin posibil relația voastră.***

Majoritatea cuplurilor se ceartă mai mult din cauza modului de exprimare decât a subiectului conversației. Ce spun este

adesea mai puțin dăunător decât felul în care o fac. Modul în care te exprimi va determina rezultatul conversațiilor; deci, cu cât mai repede încetați să vă mai faceți rău unul altuia, cu atât mai bine va fi pentru relația voastră.

O conversație nocivă este una în care:

- Strigați sau țipați unul la altul;
- Vorbiți dur ori sarcastic;
- Vă jigniți reciproc sau vă etichetați („ești prost/ridicol/prea sensibil/nebun”);
- Vă împingeți, vă zgâriați sau vă loviți unul pe altul; vă împingeți sau trageți unul de celălalt;
- Trântiți uși sau spargeți lucruri;
- Vă ignorați și refuzați să vă vorbiți ca o formă de pedeapsă (comportament pasiv-agresiv);
- Vă ascundeți dragostea și gândurile, refuzând să participați la o discuție sau să manifestați interes;
- Înjurați;
- Vă întrerupeți unul pe celălalt;
- Amenințați trăinicia relației sau spuneți lucruri nedorite („Nu mai fac asta!”, „Vei regreta asta într-o zi!”);
- Faceți declarații generale, tumultuoase, în care nu credeți („Întotdeauna faci asta!”, „Niciodată nu faci nimic!”).

În ciuda faptului că știm cu toții că nu avem voie să ne vorbim sau să ne purtăm astfel, majoritatea cuplurilor nu cunosc modalitatea în care ar putea ajunge să se poarte cu blândețe, calm și respectuos.

De ce ridicăm tonul și țipăm unul la celălalt când ne dorim să fim auziți? De ce continuăm să ne certăm atunci când știm că acest lucru nu funcționează? Observ adesea că, în general,

cu cât ne simțim mai neînțeleși, cu atât mai mult ridicăm tonul; strigăm ca să fim auziți. Ne luptăm să fim observați și înțeleși, pentru că noi credem că, dacă ne iubim cu adevărat și ne respectăm pe noi înșine, partenerii noștri vor înțelege și vor manifesta interes față de gândurile și sentimentele noastre.

Această luptă neplăcută și distructivă mă face să mă întreb: chiar nu te interesează ce crede și simte partenerul tău? Este atât de important ca tu să ai mereu dreptate, încât nu-ți poți asculta partenerul? De ce continuăm să ne purtăm într-un mod atât de nociv dacă știm că asta nu funcționează niciodată în relația noastră?

***Ne certăm pentru dreptul nostru de a fi auziți și înțeleși.***

***Nu ar trebui să ne certăm niciodată ca să ni se dea dreptate.***

Știm cum să ne certăm, cum să ne rănim unii pe alții și să ne distrugem relațiile. În ceea ce te privește, nu știu ce să spun exact, dar pe mine nu m-a învățat nimeni niciodată cum să vorbesc, ce să evit să spun și cum să mă contrazic cu partenerul într-o relație de dragoste. Tot ce facem toți este de fapt să încercăm, cu disperare, să fim înțeleși și observați de ceilalți. Când partenerul pricepe într-adevăr ceea ce vrei să spui, când te simți înțeles, atunci te simți iubit și respectat; în acel moment devii din nou o persoană calmă.

Cele trei mari greșeli pe care le fac partenerii unui cuplu atunci când se ceartă sunt următoarele:

**Se întrerup reciproc.** Membrii majorității cuplurilor simt că își vor uita ideile dacă nu le articulează în momentul în care le vin în gând, deși, dacă vă întrerupeți unul pe celălalt, acest lucru va dăuna mai mult relației. Soluția evidentă pentru aceste întreruperi este, pur și simplu, să vorbiți pe rând și să vă

notați gândurile dacă sunteți îngrijorați că nu vă veți aminti ce  
voiați să spuneți când vă va veni rândul să vorbiți.

**Țipă și strigă cât pot de tare.** În cearta clasică, cea plină de țipete, unul dintre parteneri spune: „Nu mai țipa la mine!”, iar celălalt răspunde: „Nu am ținut la tine... Eu vorbesc tare mereu.” Este amuzant, dar cu toții am trecut prin asta: ne-am certat din cauză că... ne certăm. Când unele cupluri mă întreabă: „Crezi că țin?”; răspunsul este simplu: „Dacă partenerul tău crede că ții înseamnă că tu chiar ții.” Trebuie să respecti sentimentele și părerile partenerului; nu trebuie să fii de acord cu ele și să-ți placă, însă trebuie să accepți că ceva poate fi prea mult pentru partenerul tău la un moment dat. Dacă îi respecti sentimentele, lucrurile se vor calma.

Pe o scară de la 1 la 10, tonul pe care îl tolerează o persoană poate fi de 3, dar poate fi și de 8, numai dacă această persoană este un italian! Oricum ar fi, toleranța sau sensibilitatea ta față de tonul vocii celui alt depinde de cât ai dormit, de ce ai mâncat la micul dejun, de felul în care se certau părinții tăi și de mulți alți factori. Este un lucru bine știut că atunci când partenerul tău spune că vocea ta este prea ridicată chiar înseamnă că este prea ridicată pentru el sau ea. Trebuie să respecti acest lucru și să încerci să vorbești mai încet.

Sensibilitatea sau toleranța ta la volumul sau tonul vocii partenerului nu ar trebui să fie niciodată dezbătută, ci doar respectată.

**Evită o discuție sau pleacă (tratamentul silențios).** Aceasta este cealaltă versiune a ținutului și a strigătului și poate fi la fel de dăunătoare precum țipetele și strigătele, după cum este și atitudinea care presupune tăcere după ce v-ați certat, când pur și simplu refuzi să participi la discuții, te bosumfli și te înfurii

ca un copil, evitând o conversație ca între doi adulți. E foarte dureros să simți că ai probleme, dar fără să știi de ce. Nimănui nu îi place să trăiască în tăcere și în tensiune zile întregi. Soluția evidentă este să spui cât mai repede posibil ce vrei de la celălalt și nu să te porți urât. Când ești supărat, ar trebui să spui asta foarte clar.

În relații, există un punct fără de întoarcere, un punct în care tacticile nocive încep să distrugă sentimentele de bază ale partenerilor. Certurile pot distruge dragostea și respectul reciproc. Așadar, identificați, cât mai repede posibil, tiparul de distrugere și promiteți-vă unul altuia că veți încerca să nu vă mai vorbiți niciodată așa. Numai voi puteți pune punct unor astfel de certuri sau discuții, ca apoi să găsiți un nou mod de a comunica ce presupune respect față de dragostea voastră.

Unul dintre pașii cei mai importanți care trebuie făcuți este să renunțați la lucrurile nocive care vă distrug relația. Trebuie să faceți un nou pact prin care să vă angajați să vă abțineți de la a vă mai vorbi unul altuia în moduri care nu arată respect pentru dragostea voastră. Menținerea acest pact sacru restabilește respectul și încrederea în relație. Intenția ta este să îi vorbești celui alt mereu cu dragoste și respect. Nu vă certați din cauza acestei înțelegeri, mai degrabă acceptați-vă reciproc preferințele fără a vă judeca sau fără să vă certați și gândiți-vă întotdeauna că pactul este important și relevant pentru amândoi partenerii. Faceți o listă cu toate lucrurile inacceptabile din conversațiile voastre și puneți-vă de acord în așa fel încât să încercați să nu vă mai comportați în aceste moduri nocive. Promisiunile voastre constituie un nou acord, dar relația voastră nu va supraviețui dacă nu-l respectați.

Tocmai fiindcă suntem ființe umane imperfecte, avem discuții imperfecte. Intenția voastră nu va fi niciodată una ideală,

dar trebuie să dați tot ce este mai bun pentru a avea cea mai utilă conversație posibil. Pentru a purta conversații care să vă apropie mai mult unul de altul, trebuie să fiți cinstiți, calmi și deschiși, ca să vă puteți observa și înțelege mai bine.

**Intenția voastră trebuie să fie să nu vă mai faceți rău și să începeți să vă ascultați mai mult.**

Dacă metodele voastre umane imperfecte vă distrug reciproc, trebuie să vă dați silința mai tare. Încercați, de cât mai multe ori, să vă vorbiți cu iubire și respect. Nu trebuie să fii bun la conversație, ci doar cinstit și să nu-l rănești pe celălalt. Dacă faci o greșeală, cum ar fi să țipi, recunoaște asta. Cere-ți scuze pentru contribuția ta distructivă și încearcă să nu mai faci la fel data viitoare.

Intenția nu este de a avea o conversație pozitivă, ci una sinceră. Discuția nu trebuie să fie pozitivă, ci una cinstită și blândă: important este să vorbești, nu să țipi. Modul în care vă vorbiți unul altuia este esențial pentru respectul și înțelegerea din relația voastră. Înțelegerea față de celălalt reiese din felul în care vă vorbiți, modul în care vă vorbiți unul altuia demonstrează dacă vă iubiți sau nu, iar iubirea bazată pe respect și angajament nu face altceva decât să crească sau să dispară. Din acest motiv, trebuie să luați lucrurile foarte în serios și să fiți atenți cum vă vorbiți. Întotdeauna.

### Întrebări pentru tine

- ▶ Cum îmi este afectată relația de felul în care vorbesc și mă comport?
- ▶ La ce trebuie să lucrez cu mine pentru a fi mai puțin nociv în conversațiile noastre?
- ▶ În ce fel trebuie să mă comport pentru a demonstra că nu sunt mândru de relația mea?
- ▶ Cum altfel aș vrea să mă port?

## EXERCIȚII PENTRU RELAȚIA VOASTRĂ

### Exercițiul 1: Faceți o listă cu tipologiile de comportamente nocive

Fără a da vina unul pe celălalt sau a vă arăta cu degetul reciproc, faceți o listă a tuturor comportamentelor nocive din relația voastră (din trecut și prezent) la care vreți să renunțați. Acesta nu este însă un motiv pentru o altă ceartă. Începeți fiecare prin a vă vorbi vouă înșivă. Amândoi aveți ocazia de a numi un comportament pe care doriți să-l eliminați din relație, creând astfel o listă de comportamente dăunătoare pe care amândoi trebuie să le evitați pe viitor.

### Exercițiul 2: Definiți felul în care doriți să vorbiți și să vă comportați unul cu celălalt

Acum, discutați despre felul în care doriți să vă vorbiți și să vă tratați unul pe celălalt.

Definiți un nou mod de a vorbi, de a vă contrazice și de a vă purta, bun pentru relația voastră. Ia câteva întrebări care să vă ghideze:

- Cum ne-ar plăcea să ne vorbim și să ne purtăm unul cu celălalt de azi încolo, ca să ne demonstrăm dragostea și respectul reciproc?
- Ce modalități de a ne vorbi și de a ne comporta ne plac?

### Exercițiul 3: Hotărâți-vă să vă schimbați felul de a vorbi unul cu altul

Faceți o promisiune (scrisă sau verbală) prin care să vă luați angajamentul că veți încerca să preveniți comportamentele nocive din relația voastră. Luați-vă, în scris, angajamentul față de un nou mod de a vă vorbi și a vă purta pe viitor. Vorbiți despre ceea ce veți face dacă încălcați vreo promisiune.

Dacă vă vorbiți din nou unul altuia în moduri nocive, trebuie să vă cereți scuze și să discutați despre asta. Ia întrebările care să vă ghideze:

- Care sunt termenii noului nostru angajament cu privire la felul de a ne vorbi și de a ne comporta?
- Ce îți promit ție, partenerul meu, și ce promit în legătură cu relația noastră?
- Ce vom face dacă ne încălcăm promisiunile?