

JOANNA HARRISON

CINCI CONFLICTE
(NECESARE) ÎN
RELAȚIA DE CUPLU

ȘI DE CE CONTEAZĂ CINE SPALĂ VASELE

Traducere din limba engleză de
Gabriela Chiriță

TREI

Cuprins

Introducere	9
CAPITOLUL I. Comunicarea	19
CAPITOLUL II. Familia	68
CAPITOLUL III. Rolurile	108
CAPITOLUL IV. Veniri și plecări	140
CAPITOLUL V. Sexul	166
CAPITOLUL VI. Îngrijirea copiilor	199
CAPITOLUL VII. Încheierea unei relații	238
CAPITOLUL VIII. Apelarea la ajutor specializat	251
CAPITOLUL IX. Gânduri de final	256
ANEXA 1. Metodologia de lucru și studiile de caz	263
ANEXA 2. Epilog	267
Surse și referințe	275
Mulțumiri	281

Introducere

Partenerii unui cuplu cu care făceam terapie discutau despre noua lor saltea. Unul dintre ei prefera să doarmă pe o saltea tare, iar celălalt prefera să doarmă pe o saltea moale, așa încât erau bucuroși că au găsit de curând o saltea care îndeplinea ambele lor cerințe: era tare pe o parte și moale pe cealaltă. Mi-au mărturisit amuzați: „Ce bine ar fi dacă toate lucrurile din relația noastră ar merge așa: fiecare să facă așa cum dorește, fără să ne certăm sau fără să fim nevoiți să ajungem la un compromis“.

Lucrez în domeniul relațiilor de cuplu încă din 2004. Am început ca avocat în dreptul familiei și apoi am continuat ca terapeut de cuplu, astfel că, de-a lungul timpului, am aflat despre multe tipuri de conflicte ce apar între partenerii unui cuplu în încercarea lor de a gestiona felul în care se iubesc și conviețuiesc. Am observat, de asemenea, diversele soluții pe care aceștia le găsesc pentru a rezolva anumite frustrări și de a detensiona anumite situații, uneori reușind să le aplice în relația curentă, alteori hotărând că e mai bine să se despartă. Nu am găsit însă „salteaua perfectă“, acea relație în care ambii parteneri obțin ceea ce vor. Prin urmare, această carte nu îți va oferi o rețetă pentru relația perfectă.

Ceea ce vreau să-ți ofer prin această carte este confirmarea că nu ești singurul care se confruntă cu diverse conflicte în relația cu partenerul de viață. De asemenea, prin expunerea unor fragmente

din experiența pe care am dobândit-o în relațiile de cuplu*, îmi doresc să te ajut să înțelegi cauza reală a conflictelor voastre, cum le puteți valorifica și rări, precum și cum vă puteți pune mai ușor pe picioare după ce conflictul s-a stins. Vom aborda și un subiect important pentru cuplurile devenite părinți, și anume cum puteți îmbunătăți calitatea mediului în care cresc copiii voștri. (Chiar dacă v-ați despărțit, este important să ai în vedere impactul pe care relația dintre tine și fostul partener de viață îl va avea asupra copiilor voștri.)

CELE CINCI CONFLICTE

Pe parcursul anilor petrecuți lucrând cu diverse cupluri, am observat cinci zone în relațiile de cuplu în care apar tensiuni recurente (aceste zone de tensiune îmi sunt deopotrivă cunoscute din propria relație și din relațiile pe care le observ în jurul meu).

Aceste cinci zone reprezintă cele „cinci conflicte“ la care mă refer în titlul acestei cărți. Aș fi putut chiar să intitulez această carte *Cinci zone ale relației de cuplu pe care partenerii trebuie să le gestioneze deseori pe parcursul relației lor*, dar nu ar fi fost un titlu la fel de atractiv.

Acestea sunt:

- *Felul în care comunicăm în relația de cuplu.*
- *Felul în care gestionăm relația cu familia partenerului.*
- *Felul în care împărțim sarcinile casnice.*

* Studiile de caz prezentate în această carte sunt fictive, însă se bazează pe experiența de lucru cu persoanele cărora le-am oferit sprijin în relațiile lor. Mai multe informații despre abordarea și metodologia de lucru se regăsesc în Anexa 1.

- *Felul în care gestionăm distanța între partenerii de cuplu.*
- *Felul în care ne simțim în raport cu fizicul partenerului.*

Consider că aceste cinci „conflicte“ reprezintă consecințe inevitabile ale faptului că partenerii unei relații sunt colocatari ai aceluiași spațiu — nu doar un spațiu fizic, cât și unul mental. Această carte conține câte un capitol dedicat fiecărui tip de „conflict“. Avem nevoie să găsim modalități prin care să comunicăm despre spațiul nostru comun (Capitolul I). Avem nevoie să înțelegem care sunt factorii determinați de mediul familial, de cultură și de istorie ce influențează acest spațiu (Capitolul II). Avem nevoie să identificăm pașii pe care trebuie să-i urmăm în gestionarea spațiului comun (Capitolul III). Avem nevoie să înțelegem cum gestionăm distanța în cadrul spațiului nostru comun (Capitolul IV). În cele din urmă, avem nevoie să cunoaștem modul în care se desfășoară raporturile fizice în cadrul spațiului comun (Capitolul V).

Cartea conține și un capitol dedicat cuplurilor care au devenit părinți (Capitolul VI), întrucât apariția unui copil sau a mai multor copii în spațiul comun poate complica și mai mult aceste tensiuni. Capitolul VII se referă la etapa de final a unei relații, iar Capitolul VIII aduce în discuție subiectul apelării la un profesionist care să ajute la gestionarea mai bună a relațiilor.

Unele conflicte sau conversații dificile pot contribui la îmbunătățirea unei relații, de aceea nu ar trebui să ne ferim să le avem. Discuțiile în contradictoriu le oferă partenerilor de cuplu oportunitatea de a descoperi numitorul comun în aspectele pe care ambii le consideră importante și de a învăța care sunt abordările potrivite pentru amândoi (precum și care sunt limitele fiecăruia). Această idee este bine definită în kintsugi, arta japoneză a reparării ceramicii sparte, prin care fisurile și reparațiile aduse unui obiect sunt

evidențiate și puse într-o lumină favorabilă. Este important să reparăm. O mai bună înțelegere a raporturilor dintre noi și parteneri din timpul unui conflict, precum și repararea stricăciunilor după ce conflictul s-a stins ne pot ajuta să ne consolidăm relația și să ne apropiem mai mult unul de celălalt.

Nu încurajez și nu susțin conflictele care degenerază sau care pun în pericol persoanele implicate. Unele conflicte pot deveni ostile, riscante, periculoase, pot scăpa de sub control și pot deveni violente. Dacă ești în pericol sau simți că ai putea fi în pericol în relația pe care o ai, sau dacă relația ta este marcată de o permanentă stare conflictuală care nu se îmbunătățește, este important să ceri ajutor. Conflictele frecvente, intense și prost gestionate pot fi un real pericol pentru copii, astfel că este foarte important să ceri ajutor.

ACEASTĂ CARTE ESTE DOAR PENTRU CUPLURILE CARE SE CEARTĂ? NOI NU NE CERTĂM, DECI DE CE AR FI VALABIL ȘI PENTRU NOI?

Sigur, dacă divergențele de opinie dintre voi nu vă deranjează și nu reprezintă un motiv de stres, poate că deja ați găsit mecanismul potrivit de acceptare reciprocă, iar asta nu poate fi decât o veste grozavă. Dar lipsa conflictului între partenerii unui cuplu nu echivalează întotdeauna cu lipsa tensiunilor în relație. Uneori, lipsa de comunicare despre problemele din cuplu poate duce la acumularea de sentimente negative, la o ruptură a legăturii emoționale

dintre parteneri sau la retragerea emoțională a acestora. Așadar, chiar dacă nu aveți parte de conflicte în cuplu, această carte atinge anumite subiecte și situații în care v-ați putea regăsi.

DE CE ESTE IMPORTANT CINE SPALĂ VASELE

Uneori (ei bine, deseori), aceste cinci zone conflictuale din viața de cuplu ies la suprafață în timpul discuțiilor în contradictoriu sau al certurilor apărute pe subiecte aparent ne semnificative. De multe ori, cuplurile se întreabă dacă ar fi deplasat să discute la terapie despre conflictele casnice: cele despre vasele rămase în chiuvetă, despre prosoapele lăsate pe pat sau despre ce s-a întâmplat când unul dintre parteneri a vrut să facă un duș. (Mă lovesc de subiectul dușului deseori, mai ales în ședințele de terapie cu persoane care au copii, poate pentru că, în mod surprinzător, este foarte complicat să găsești timpul pentru un duș atunci când ai un copil mic.)

Când vine vorba despre spălatul vaselor, am auzit de toate: când trebuie să le speli, când nu trebuie să le speli, de ce nu vrei să le speli, de ce nu vrei să le lași în chiuvetă, cum e mai bine să aranjezi vasele în mașina de spălat, de ce lași resturi de mâncare în chiuvetă, de ce nu speli buretele. Aceste divergențe conturează individualitatea celor două părți implicate într-un cuplu și tocmai aceste trăsături unice prin care se distinge fiecare persoană reprezintă sarea și piperul relației. Fără această doză de incompatibilitate între ideile partenerilor, inerentă oricărei relații, viața ar fi mai degrabă plictisitoare (cel puțin așa susține Ogden Nash, în citatul de la începutul acestei cărți). Însă uneori este important să analizăm mai profund această comunicare de zi cu zi, iar eu nu mă satur niciodată să ascult poveștile celor care îmi calcă pragul.

O bună parte din viața noastră de cuplu se desfășoară făcând lucruri mărunte, treburile casnice cu care suntem obișnuiți. Se poate întâmpla să găsim un pantof aruncat în mijlocul camerei și să-l interpretăm într-o fracțiune de secundă drept o mărturie certă a comportamentului ori a părerilor partenerului (uneori avem dreptate, alteori, nu). Cu toate că suntem deja familiarizați cu astfel de etichetări rapide ale evenimentelor din relațiile noastre, în spatele lor s-ar putea ascunde aspecte pe care le cunoaștem prea puțin. Se întâmplă deseori ca cele mai profunde temeri și frustrări ori sentimente pe care cu greu le discutăm deschis cu partenerul să se manifeste tocmai în aceste evenimente cotidiene. Noi înșine am putea să nu cunoaștem profunzimea propriilor noastre manifestări, cu atât mai puțin ceea ce se ascunde în spatele atitudinii partenerului. Tocmai de aceea o parte importantă a efortului pe care trebuie să-l depunem într-o relație constă în conștientizarea acestor dedesubturi. De exemplu, dacă în ședințele de consiliere pe care le am cu un anumit cuplu reușim să înțelegem motivele pentru care a avut loc un conflict privind vasele din chiuvetă sau de ce acest lucru reprezintă un motiv de ceartă în general, atunci avem șanse să identificăm ce lucruri sunt importante pentru fiecare dintre parteneri și ce aspecte ale relației lor necesită atenție deosebită. De multe ori, aportul meu constă în a încerca să explorăm aceste înțelesuri ascunse împreună.

Să-i luăm drept exemplu pe Ashley și pe Evie. Ashley și-a lăsat farfuria în chiuvetă după ce a mâncat, iar Evie consideră că farfuriile trebuie spălate imediat după ce ai mâncat. Acest subiect le dă bătăi de cap, ba chiar deseori, căci spălatul vaselor este o activitate zilnică. Dacă am considera că acest conflict se rezumă doar la farfuriile din chiuvetă, amplexarea lui ar fi asemănătoare unei furtuni într-un pahar cu apă (ca să nu ne îndepărtăm de la tema vaselor de

spălat). Însă, dacă îl privim dintr-o perspectivă diferită, am putea regăsi aspecte importante de analizat. Acest conflict ar putea să ne aducă indicii valoroase despre cum se simte Evie față de felul în care sunt împărțite treburile casnice între cei doi sau ar putea să ne arate că cei doi parteneri nu se pricep prea bine la a avea o comunicare eficientă, atentă la nevoile celuilalt. Poate că acest conflict relevă diversele abordări asupra sarcinilor casnice în familiile din care provin cei doi parteneri ori ne arată că poate acest subiect atinge o coardă sensibilă, pe care ei încă nu au identificat-o. Viziunea personală a fiecărui partener de cuplu asupra felului în care trebuie făcute lucrurile devine irelevantă într-o relație. Ceea ce este cu adevărat important este găsirea unei modalități de gestionare a acestor divergențe de opinie în ceea ce privește treburile casnice, căci ele fac parte din cotidian. Fiecare dintre capitolele acestei cărți oferă o perspectivă diferită asupra motivelor ce stau la baza conflictelor pe această temă.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Nu îți sugerez să folosești informațiile din această carte pentru deconstrucția fiecărui conflict pe care îl ai în relație, fie că e vorba despre cine spală vasele ori nu. Eu am oportunitatea de a analiza conflictul unui cuplu în detaliu, dar trebuie să punctăm faptul că această analiză minuțioasă are loc într-un context special, în cadrul ședințelor de terapie, unde cuplul are parte de ajutorul unui terapeut cu rol de observator și interpret. Viața se desfășoară diferit în afara cabinetului de terapie și nu îți permite să petreci ore în șir cercetând fiecare aspect al ei. Sper că în rândurile acestei cărți să-ți pot împărtăși câteva metode de analiză pe care le pun în practică în

cadrul ședințelor de terapie, care să te ajute să identifici mai multe posibile cauze ale tensiunilor pe care le ai cu partenerul (în loc să devii irațional și să te enervezi din cauza unor lucruri mărunte). Poveștile cuplurilor prezentate în această carte pot fi foarte diferite față de povestea ta personală și de circumstanțele în care se desfășoară ea, însă sper că vei regăsi unele aspecte pe care le poți extrapola și aplica în situația ta.

Am scris cartea folosind persoana a doua singular, referindu-mă uneori la un individ care se află într-o relație, alteori la ambii parteneri dintr-o relație. Trebuie să știi însă că această carte nu îți este de folos doar dacă te afli în prezent într-o relație, ci ea îți poate oferi atât o perspectivă diferită asupra unei relații trecute, cât și informații despre aspectele intrinseci ale relațiilor în general.

Pe parcursul cărții vei regăsi idei pe care le poți supune introspecției sau, dacă te afli într-o relație, pe care le puteți analiza împreună. Rămâne de văzut dacă veți dori să citiți amândoi această carte. Nu este obligatoriu s-o citiți amândoi, dar cel mai probabil nu vă va aduce niciun beneficiu dacă doar unul dintre voi o va face și va folosi informațiile pe care le află pentru a-i atrage atenția celuilalt asupra problemelor din relație (sau asupra lucrurilor pe care nu le face suficient de bine), înainte ca partenerul s-o parcurgă la rândul său.

Deschiderea acestui subiect sensibil din viețile noastre private poate agita apele. Îmi aduc aminte de o întâmplare ce a avut loc după ce am discutat cu un cuplu despre un conflict pe care îl avea despre cine duce gunoiul. Când am ajuns acasă, primul lucru pe care l-am făcut a fost să mă cert cu soțul meu pentru că nu a scos pubelele la timp. De multe ori se întâmplă ca unele subiecte despre care auzim sau citim să ne stârnească propriile sensibilități (așa cum se întâmplă atunci când învățăm un cuvânt nou și apoi

îl auzim în jurul nostru de trei ori într-o săptămână). Astfel, dacă poveștile pe care le regăsești în această carte ating un subiect sensibil sau îți sună cunoscute, încearcă să abordezi situația cu blândețe și să nu fi dur cu tine însuși sau cu partenerul tău și să consideri că ai identificat un aspect asupra căruia trebuie să vă concentrați atenția. Dacă vi se pare că este un subiect prea dificil de abordat sau prea sensibil, atunci este posibil ca soluția potrivită pentru voi să fie terapia de cuplu, unde veți putea să-l dezbateți într-un mediu sigur, în care se află și o a treia persoană. În Capitolul VIII vei regăsi câteva sfaturi utile despre cum să abordezi ideea apelării la ajutor specializat.

CUM RĂMÂNE CU DRAGOSTEA?

Îmi dau seama că nu am adus în discuție până acum cuvântul „dragoste“. Sunt de părere că partenerii unui cuplu pot ajunge să se simtă mai îndrăgostiți unul de altul după ce reușesc să discute despre unele probleme din aceste cinci zone principale de conflict. Pentru cimentarea sentimentului de iubire este important ca partenerii să găsească o modalitate prin care să gestioneze tensiunile apărute între ei, chiar dacă ele sunt doar despre cine spală vasele. În acest context, vorbim despre acea dragoste care vine la pachet cu un efort permanent în relație, și nu despre dragostea de basm în care trăiți fericiți până la adânci bătrâneți prin simplul fapt că sunteți perfect compatibili.

Acest efort permanent nu se referă doar la o ieșire în doi în oraș, un buchet de flori ocazional sau o cafea savurată împreună (cu toate că și acestea pot aduce o reală valoare relației voastre). Sper ca prin această carte să-ți arăt că adevăratul efort se referă

la încercarea de a vă asculta și înțelege unul pe celălalt mai bine și a descoperi, astfel, ceea ce funcționează suficient de bine pentru amândoi. (Acest demers va presupune, în mod inevitabil, gestionarea dezamăgirii cauzate de faptul că uneori nu veți putea ajunge la rezultatul sperat.) Capitolele ce urmează nu vă vor oferi instrucțiuni precise pentru ce trebuie să faceți sau nu, ci sper ca ele să funcționeze ca o cheie ce vă deschide calea spre o mai bună înțelegere a propriei persoane, a partenerului, precum și a ceea ce presupune efortul permanent de a face parte dintr-o relație.

Așadar, să-i dăm drumul...

CAPITOLUL I

Comunicarea (sau „Nu mă ascuți niciodată“)

Mă aflu la prima mea întâlnire cu un nou cuplu pe care îl consiliesc. Cei doi parteneri au luat loc în cabinetul meu și facem prezentările. „Așadar“, spun eu, „am putea începe cu motivul pentru care sunteți astăzi aici.“

Unul dintre ei începe prin a spune: „Păi... cred că ceea ce ne dă mari bătăi de cap este comunicarea“.

Partenera sa dă din cap în semn afirmativ. „Mereu ajungem la neînțelegeri. Nu putem să avem o conversație despre nimic fără să ne enervăm. Chiar și când vorbim despre lucruri mărunte“.

Problema comunicării este prima pe care acest cuplu, la fel ca multe altele care mi-au trecut pragul, o aduce în discuție în ședințele de terapie. Partenerii cuplurilor îmi spun deseori că întâmpină următoarele dificultăți:

- nu reușesc să ajungă la un acord sau interpretează în mod greșit acțiunile partenerului;
- nu pot să abordeze subiecte dificile;
- dacă inițiază o conversație, ea ia rapid o turnură nefavorabilă, iar partenerii se înfurie ori se supără, sau

- odată ce s-au înfuriat ori s-au supărat, nu reușesc să revină la o stare de calm.

Suntem încă la început de drum, dar știu că efortul meu în ședințele de terapie cu acest cuplu va consta în a ajuta partenerii să analizeze dificultățile pe care le au și să încerce să le pună într-o lumină nouă. Mie îmi va fi mai ușor să fac asta, pentru că nu fac parte din cuplul propriu-zis, iar în calitate de observator pot să studiez în timp real modul lor de a comunica și să analizez problemele pe care le întâmpină în comunicare. Astfel, împreună vom putea găsi o soluție care funcționează mai bine pentru amândoi.

Sigur, eu nu mă aflu chiar acum cu tine și cu partenerul tău. Cu toate acestea, îți pot expune câteva dintre conflictele pe care le au cuplurile pe această temă și, astfel, să-ți ofer o nouă optică asupra comunicării din propria ta relație. Pentru a putea ajunge la un rezultat productiv în urma „conflictelor (necesare) din relația ta“, va trebui să analizezi îndeaproape cum decurge comunicarea dintre voi. Așadar, comunicarea este tema primului capitol al acestei cărți.

NU MĂ ASCULȚI NICIODATĂ!

Una dintre cele mai frecvente nemulțumiri întâlnite la oamenii cu care lucrez este aceea că partenerul nu îi ascultă, nu are urechi să audă ceea ce li se transmite, chiar dacă par că repetă aceleași lucruri de „ani buni“. Uneori îi întreb ce ar presupune ca ei să se simtă ascultați și constat că ar prefera ca partenerul să facă așa cum vor ei, să fie de acord cu ceea ce spun ei. Dar este o diferență considerabilă între cele două: între a fi ascultat și a fi aprobat de

partener (valabil și viceversa). Fără doar și poate, valoarea pe care o aduce ascultarea partenerului în cuplu este una importantă, de multe ori subestimată, dar ceea ce este mai important decât obținerea unei aprobări este existența unui spațiu comun în care ambilor parteneri le este permis să emită opinii diferite și să-și manifeste sentimentele. Pornind de aici, partenerii pot să se pună de acord asupra unei decizii sau a unui rezultat.

Mai jos vei regăsi un exemplu foarte familiar — dinamica unei relații de cuplu în care partenerii nu ajung să poarte conversațiile cu adevărat necesare.

Sarah și Tomas au amândoi aproape 30 de ani și sunt împreună de doi ani. Contractul de închiriere de la locuința actuală urmează să înceteze și se gândesc unde să se mute. Una dintre opțiunile pe care le iau în calcul este să se mute mai departe de zona centrală a orașului, unde momentan lucrează amândoi. Această situație îi aduce fiecăruia dintre ei diverse motive de îngrijorare.

SARAH: Chiar nu vreau să locuim la o oră distanță de serviciu, chiar dacă acolo prețurile chiriilor sunt mai mici.

TOMAS: Eu nu-mi fac griji pentru asta. Sincer, cred că te-ai obișnui imediat cu distanța. Din punctul meu de vedere, e o decizie financiară bună.

SARAH: Mie mi se pare stresant să faci naveta jumătate de oră, d-apoi o oră.

TOMAS: Chiar cred că nu o să ți se mai pară o problemă. Atât de mulți oameni reușesc să facă asta. O să avem numai de câștigat dacă plătim o chirie mai mică.

SARAH: Îmi doresc să mă ascuți și pe mine o dată!

TOMAS: Ce vrei să spui?!

Dacă ne oprim în acest punct al conversației, observăm că se conturează deja un conflict de idei. Ambii parteneri au îngrijorări valide, însă niciunul dintre ei nu consideră că îngrijorările îi

sunt ascultate și nu îi arată celuilalt că este ascultat. Sarah pare că începe să se alarmeze de faptul că Tomas nu o ascultă și nu îi perpece îngrijorarea, astfel că se supără:

SARAH: De ce nu poți să înțelegi niciodată și punctul meu de vedere? Presupun că facem cum vrei tu sau deloc.

TOMAS: Nu! Nu asta vreau să spun. Poți să te calmezi?

SARAH: Nu! Nu vreau să mă calmez! Ai putea încerca să înțelegi și perspectiva mea!

TOMAS: Chiar nu cred că timpul petrecut pe drum ar trebui să fie cel mai important factor în decizia asta. O să te obișnuiești cu ideea. E un lucru atât de normal pentru o grămadă de oameni.

SARAH: Ce să zic, îmi pare rău că nu mă încadrez în normal. Bine, facem cum vrei tu.

TOMAS: Nu înțeleg de ce trebuie să te enervezi mereu atât de repede. E imposibil să stau de vorbă cu tine.

Ambii parteneri devin tot mai irascibili pe măsură ce conversația continuă. Dacă aș fi alături de ei într-o ședință de consiliere, i-aș ruga să se oprească în acest punct și să reflecteze asupra direcției în care se îndreaptă discuția lor, să observe intensificarea emoțiilor lor și să se gândească la cum să domolească acest ritm. Sarah pare să fie tot mai impacientată pentru că Tomas nu îi înțelege punctul de vedere, iar Tomas este tot mai îngrijorat pentru că Sarah nu îi înțelege preocuparea privind aspectele financiare. Fiecare dintre ei își manifestă diferit sentimentele tot mai pregnante — pe de o parte, Sarah se enervează, ridică tonul și este sarcastică, iar pe de altă parte, Tomas se folosește de logică și de argumente aparent raționale, apelând la sintagma „lucruri normale pentru alți oameni“. Această replică are un impact negativ asupra lui Sarah — Tomas insinuează că ea nu se încadrează în normal? — și o face să

simtă că el nu pune preț pe părerea ei. Pe măsură ce emoțiile lor se intensifică, acestea anulează abilitatea partenerilor de a purta o conversație productivă, ambii simțind că discuția nu îi va conduce la găsirea unei soluții satisfăcătoare.

Lipsa de înțelegere a perspectivei celuilalt partener ar putea fi o etapă inevitabilă din procesul lor de învățare a unei modalități de comunicare eficientă. Dacă partenerii observă că această conversație nu duce la un rezultat care să le convină, atunci s-ar putea gândi că există o altă abordare mai eficientă — trebuie să găsească o modalitate diferită prin care să se asculte reciproc.

O altă abordare ar fi:

SARAH: Chiar nu vreau să locuim la o oră distanță de serviciu, chiar dacă acolo prețurile chiriilor sunt mai mici.

TOMAS: Da, știu, mi-ai mai spus. Despre ce este vorba?

Chiar dacă Tomas are propria perspectivă asupra situației, acum a recunoscut sentimentele lui Sarah, este curios să afle mai multe despre ele și îi oferă șansa de a discuta despre ele. Datorită acestei noi abordări, conversația începe să capete o altă formă.

SARAH: Cred că deja ne este greu să ne organizăm cu toate lucrurile pe care le avem de făcut dimineața, îți imaginezi cât de greu ne-ar fi să fim nevoiți să facem asta de două ori mai repede?

TOMAS: Da. Știu că nu îți place să te grăbești.

Tomas i-a arătat lui Sarah că a auzit ceea ce i-a transmis; în consecință, ea se simte ascultată. El reușește să mai întârzie momentul în care să-și pună pe tapet propriile sentimente și opinii asupra situației.

SARAH: Totuși, ar fi frumos să avem mai mult spațiu și știu că ești îngrijorat în privința banilor.

Întrucât Sarah consideră că Tomas a ascultat-o și i-a permis să-și exprime părerea, acum percepe mediul ca fiind unul mai sigur, astfel că poate explora și cealaltă perspectivă, cea a lui Tomas. Chiar dacă Tomas nu este în asentiment cu îngrijorările ei, el le-a acordat atenția cuvenită (și nu a desconsiderat-o pe Sarah), astfel că a evitat să-i spună că oamenii nu ar avea în mod normal astfel de griji și nu a încercat s-o convingă să renunțe la părerea ei. În acest nou context, Sarah nu simte că trebuie să rămână fermă pe poziție, nu consideră că trebuie să ridice tonul pentru a fi auzită, întrucât simte că îngrijorarea ei a fost observată.

TOMAS: Da, ar fi o diferență mare de preț și acesta e principalul lucru la care mă gândesc.

SARAH: Of, nu știu, e foarte greu să luăm o decizie. Cum o să-i dăm de capăt? Poate că ar trebui să începem să căutăm și să vedem atunci cum ni se pare.

Acum, discuția a căpătat forma unui plan comun, în care ambii parteneri sunt implicați, spre deosebire de forma inițială, în care cei doi se contrau și își puneau bețe în roate.

TOMAS: Mi se pare o idee bună. Sunt sigur că o să găsim noi o soluție.

Deși conversația lor a început exact la fel ca prima dată, de data aceasta Tomas a reușit să valideze poziția lui Sarah, spunându-i: „Da, știu, mi-ai mai spus“. Această replică schimbă radical cursul discuției, chiar dacă îngrijorările lor sunt în continuare diferite, astfel că, în loc să reacționeze defensiv, cei doi colaborează și se simt mai încrezători.

Validarea — un prieten deseori subestimat, dar de mare ajutor. Când validezi ceea ce verbalizează partenerul tău (ceea ce nu se traduce prin a fi de acord cu ideile sale), îi arăți că ai auzit ce a avut de

spus și, astfel, reușiți să stabiliți o legătură emoțională. Poate uneori ne facem griji că validarea sentimentelor partenerului înseamnă că sentimentele sale devin mai importante, că ele „câștigă“.

Poate că și Tomas, la nivel conștient sau inconștient, simte că, dacă îi oferă lui Sarah spațiul necesar în care ea să-și expună îngrijorarea privind faptul că vor locui la o oră distanță de locul ei de muncă, ideile ei vor ieși câștigătoare. De fapt, vedem că rezultatul a fost contrar așteptărilor. Sarah simte că părerea și sentimentele sale sunt recunoscute și, în consecință, ea se relaxează și devine tot mai interesată de părerea lui Tomas. Astfel, în loc să se angajeze într-un concurs de idei, ei construiesc împreună un spațiu comun în care ambele lor opinii sunt ascultate. Cu toate că nevoia lor de a lua o decizie nu a dispărut și ei vor fi în continuare nevoiți să facă diverse compromisuri, prin simpla clarificare a faptului că părerile lor sunt ascultate, cei doi parteneri au creat un cadru sau un context mai bun pentru a ajunge la o concluzie.

Tomas deschide discuția cu întrebarea: „Despre ce e vorba?“, demonstrând că este curios să afle mai multe despre ideile lui Sarah. Pentru ea, curiozitatea lui Tomas este de mare însemnătate. Nu este întotdeauna ușor să fii curios. Uneori suntem atât de angrenați în propriile sentimente, ne dorim atât de mult ca punctul nostru de vedere să izbândească, ori suntem atât de îngrijorați că nu vom fi ascultați, încât ne gândim doar la aceste aspecte și uităm să fim curioși. Așteptăm ca interlocutorul nostru să termine de vorbit doar ca să-i dăm replica, să spunem ce avem de spus. Dacă am asculta doar pentru a încerca să înțelegem ce are celălalt de spus, am reuși să schimbăm regulile jocului.