

CONȚINUT

<i>Punctul de pornire</i>	7
<i>Trei sugestii de care (merită) să îți cont</i>	8
<i>Introducere</i>	9
Inspir iubire, expir iubire	12
Dă-ți voie să simți	19
Dă-ți voie să vezi (și) ceea ce faci bine	26
Dă-ți voie să vezi (și) care sunt punctele tale de creștere	33
Dă-ți voie să descoperi ce ai învățat	40
Fișă de autocunoaștere	46
O aprofundare a exercițiilor practice și a instrumentelor de lucru dîn cartea <i>Când conflictul are sens</i>	
1. Idei-cheie și exerciții practice din partea introductivă a cărții <i>Știința relațiilor – relațiologia</i>	58
2. Idei-cheie și exerciții practice din prima parte a cărții <i>Atlasul conexiunilor interpersonale</i>	74
3. Idei-cheie și exerciții practice din partea a doua a cărții <i>Despre certuri și conflicte</i>	95
4. Idei-cheie și exerciții practice din partea a treia a cărții <i>Creierul încorporat și „bugetul de energie”</i>	114

5. Idei-cheie și exerciții practice din partea a patra a cărții	
Există un „creier mic” în inima ta?	135
6. Idei-cheie și exerciții practice din a cincea parte a cărții	
Există și un sistem nervos enteric	175
7. Idei-cheie și exerciții practice din partea a șasea a cărții	
Totul despre conectare – deconectare – reconectare	196
Idei-cheie și sugestiile practice (mai puțin explorate în carte)	
• Experiențele emoționale și practica mindfulness	212
• Onorează vulnerabilitatea umană	219
• Puterea perspectivei pozitive	225
• Antidotul pentru învinuire	230
• Și dacă fericirea nu este totul?	235
• Cum să mergi înainte: psihologia regretului	241
• Admite că nu există părți rele	247
• Cum să <i>keep calm</i> ?	253
• Importanța respectării diferențelor	259
• Deși pot părea la fel, există două tipuri de conflicte în cuplu	264
• Formula solicitărilor de schimbare comportamentală	270
<i>Lista indicilor de care să ții cont: disfuncțional vs. funcțional</i>	276
<i>Arta și știința stării relaționale de bine</i>	282
<i>Ce urmează: încotro te îndrepti mai departe?</i>	286

PUNCTUL DE PORNIRE

Numele meu este _____

Prin scrierea în acest jurnal, îmi asum angajamentul față de o viață relațională trăită din plin, acceptând că nu sunt o ființă umană perfectă, dar cu siguranță potențialul meu este nemărginit!

Am început procesul meu de creștere și dezvoltare relațională, în ceea ce privește gestionarea eficientă a certurilor și a conflictelor, la data de:

În acest moment, apreciez cu adevărat la viața pe care o trăiesc:

Visul meu cel mai îndrăzneț, în ceea ce privește relațiile, este:

Trei relații la care intenționez să lucrez, în următoarea perioadă, sunt:

Relația mea cu _____

Relația mea cu _____

Relația mea cu _____

Înainte de a începe să scriu în acest jurnal, îmi ofer permisiunea de a crede despre mine că sunt o persoană competentă deoarece:

TREI SUGESTII DE CARE (MERITĂ) SĂ ȚII CONT

Prima sugestie este despre timp și flexibilitate

Durata de timp pe care o vei petrece lucrând la exercițiile din jurnal poate varia destul de mult de la o zi la alta. Deoarece cred mai mult în flexibilitatea psihologică decât în echilibrul perfect, îți sugerez să eviți extrema rigidității și să-ți setezi intenția de a lucra cât de des vei putea, fără să fie nimic obligatoriu. Pentru fiecare dintre noi, viața are ritmul ei, iar acesta poate să difere de la o zi la alta. Uneori vei găsi timp să completezi în jurnal dimineața devreme, alteori vei avea câteva minute în timpul pauzei de prânz sau seara. Variația este norma. Posibil și să te prindă atât de tare motivația de dezvoltare relațională încât să faci din acesta o rutină zilnică, este minunat! Indiferent de cum va evolua procesul tău, respectă ritmul vieții tale și vezi cine sau ce te poate ajuta să în această călătorie. Uneori ajută să îți pui câte un reminder pe telefon sau un bilețel undeva la vedere, alteori este mai eficient să demarezi procesul alături de o altă ființă umană apropiată.

A doua sugestie este despre creativitate și libertate

S-ar putea să simți la un moment dat nevoia de a folosi creioane colorate sau carioca pentru a personaliza jurnalul. Este o idee excelentă! Mai mult decât atât, te încurajez să te ajuți și de poze sau diferite post-it-uri colorate. Este jurnalul tău, ai libertate deplină asupra lui! Lasă-ți creativitatea să se manifeste și permite energiei vieții să te ghideze.

A treia sugestie este despre locul tău de siguranță

Deși ai putea să completezi jurnalul în orice loc, inclusiv în mașină sau într-un mijloc de transport în comun, sugestia mea este să alegi un spațiu în care să ai suficientă intimitate și siguranță. Poți să găsești un astfel de loc într-un parc, în cafeneaua ta preferată sau în dormitor ori într-un alt colț liniștit al casei. Cunosoc mame care și-au găsit un astfel de loc în baie sau în dressing. Din nou, creativitatea și libertatea se întrepătrund pentru a susține procesul tău de creștere relațională.

INTRODUCERE

Dragă _____, îmi imaginez că ai ales să completezi acest jurnal de transformare relațională inspirat(ă) de lecturarea cărții *Când conflictul are sens: Explorarea științei relațiilor și măiestria gestionării conflictelor*. Este o alegere excelentă să citești cartea și în paralel să realizezi exercițiile sugerate cu ajutorul acestui instrument de autocunoaștere și dezvoltare relațională. Este, o idee bună și să completezi acest jurnal după ce ai terminat de citit cartea. Prin urmare, nu există niciun mod greșit de a lucra la procesul tău de creștere relațională. Important este că ai început această călătorie și vreau să-mi exprim recunoștința pentru faptul că o parte din drumul tău îl vom petrece împreună. Este o mare onoare pentru mine și mă simt cu adevărat recunoscător!

În toate există un sens: Jurnalul unei vieți relaționale trăite din plin este un instrument care are ca obiectiv să te sprijine și ghideze pentru a transforma legăturile tale interpersonale într-un spațiu sigur și plin de încredere. Fără ca asta să însemne că vei deveni o persoană perfectă, cu relații perfecte și ferite de orice dificultate. Intenția mea este să cultivăm o mentalitate de tipul *wabi-sabi*.

Wabi-sabi este arta și înțelepciunea sacră de a onora frumusețea din imperfecțiune. Nu înseamnă să crezi imperfecțiune în mod intenționat sau să alegi să te cerți doar din pasiune ori „din plăcere”. Înseamnă să accepți că defectele sunt inevitabile și să recunoști că ele nu împiedică un lucru să devină sublim; iar un astfel de lucru pot să fie relațiile tale cele mai importante.

În calitate de psiholog clinician și de psihoterapeut, visul meu cel mare este să ajut omenirea în procesul de trecere de la viziunea individualistă și deconectată la o paradigmă relațională. Mai exact, de la o mentalitate de genul „eu am dreptate”, „eu sunt cea mai importantă ființă”, la una de genul „noi toți putem avea dreptate”, „noi toți suntem cele mai importante ființe”. Înțelegi sensul? Este despre a ne cultiva o viziune și a construi o realitate socială în care gândim și visăm la plural!

Din sinceritate și onestitate, simt nevoia să te anunț încă de la început că nu va fi un proces mereu ușor sau lesne de parcurs. În sine, exercițiile sunt simple, dar munca cu propria mentalitate și expandarea propriei realități nu este mereu floare la ureche. Posibil să descoperi și să întâlnești, pe parcursul călătoriei noastre, părți ale universului interior care au fost uitate sau abandonate. Să simți emoții sau stări afective care nu sunt mereu confortabile. Dar asta înseamnă, de regulă, că ești pe drumul cel bun, în ceea ce privește învățarea, creșterea și dezvoltarea relațională. Iar a fi pregătit(ă) presupune să faci pasul în ciuda îndoielilor!

Așadar, respiră profund și te invit să pornim la drum!

Respirăm pentru
a avea un corp sănătos,
respirăm pentru
a avea o igienă mintală,
respirăm pentru
a avea mai bine grijă de relațiile noastre,
respirăm pentru
a reveni în lumea din care facem parte.
Ori de câte ori expirăm mai lung
decât inspirăm,
întreaga noastră ființă intră
într-o stare de relaxare.¹

¹ Adaptare după Caroline Welch, *Darul Prezenței conștiente*, Editura Pagina de Psihologie, 2022.

INSPIR IUBIRE, EXPIR IUBIRE

Exercițiile de respirație reprezintă unul dintre cele mai accesibile și la îndemână instrumente de lucru cu mintea, corpul și relațiile. Obiceiul de a onora procesul de respirație este unul benefic pentru a aduce mai multă coerență la nivelul sistemului nervos, pentru a ne detașa de predicțiile sau scenariile catastrofice ale minții, dar și pentru a acționa într-un mod care onorează conexiunile noastre interpersonale.

Prin urmare, dacă intenționezi să aduci mai multă energie pozitivă în spațiul-din și spațiul-dintre, inspiră cât mai des iubire și expiră cât mai des iubire.² Cu fiecare inspirație, aduci iubire în spațiul tău interior. Cu fiecare expirație, aduci iubirea în lumea din care faci parte.

Nicole LePera, una dintre cele mai influente psihologe din America zilelor noastre, sugerează mai multe exerciții de respirație atunci când vine vorba despre munca cu sine: respirația conștientă, respirația profundă, respirația pe gură, respirația pe mai mulți timpi, respirația de tip cutie și respirația în tandem.³

- **Respirația conștientă** presupune să îți cauți o poziție confortabilă pentru câteva minute și apoi să inspiri și să expiri pe nas, în timp ce numeri până la cinci. Cu fiecare inspirație și cu fiecare expirație, corpul tău se relaxează din ce în ce mai mult și tu dezvolți o conexiune tot mai profundă cu propria persoană.
- **Respirația profundă** presupune să-ți cauți o poziție confortabilă pentru câteva minute, după care să-ți așezi o mână pe abdomen. Apoi inspiră profund pe nas și asigură-te că duci aerul până în abdomen (vei percepe asta datorită mâinii tale), în timp ce îți relaxezi corpul. După aceea expiră lin și eliberează abdomenul de aer. Repetă procesul de trei-patru ori și caută să observi cum reacționează corpul tău.

² Spațiul-din și spațiul-dintre sunt concepte preluate din teoria imago și descriu universul (universul interior și universul exterior).

³ Nicole LePera, *How to Meet Your Self*, Orion Publishing, 2022.

- **Respirația pe gură** – presupune să-ți cauți o poziție confortabilă pentru câteva minute și apoi să inspiri pe nas și să expiri pe gură. Continuă să inspiri pe nas și să-ți imaginezi că ții un pai în gură și prin acesta eliberezi întregul aer din corp. Repetă procesul de trei-patru ori și apoi vezi care este starea ta afectivă și ce îți transmite corpul.
- **Respirația pe mai mulți timp** presupune să-ți cauți o poziție confortabilă pentru câteva minute și apoi să inspiri pe nas (în timp ce numeri până la patru), reține aerul timp de cinci secunde și apoi expiră pe nas sau pe gură (în timp ce numeri până la șapte). Repetă exercițiul de trei-patru ori și observă ce se schimbă în interiorul și în jurul tău.
- **Respirația de tip cutie** presupune să-ți cauți o poziție confortabilă pentru câteva minute și apoi să inspiri pe nas (în timp ce numeri până la patru), reține aerul timp de patru secunde și apoi expiră pe nas sau pe gură (în timp ce numeri până la patru). Repetă exercițiul de patru ori și observă ce efect are asupra corpului și a minții tale.
- **Respirația în tandem** presupune să-ți cauți o poziție confortabilă pentru câteva minute și apoi să inspiri profund pe nara stângă, în timp ce ții unul dintre degete pe nara dreaptă. Apoi ține degetul pe nara stângă și inspiră profund pe nara dreaptă. Repetă exercițiul de mai multe ori și vezi ce impact are acesta asupra ta și asupra realității tale.

Respirați adânc
pentru a vă aduce mintea
acasă în corpul vostru.

THICH NHAT HANH

Nimic nu este
mai important decât respirația:
inspiră, expiră, repetă de 25 000
de ori pe zi.

JAMES NESTOR

Forma corpului depinde
de respirație, iar respirația
de forma corpului.

PROVERB CHINEZESC

EXPERIENȚA MEA:

În timpul acestor exerciții de respirație, în corp am simțit:

Când am făcut aceste exerciții, mi-a plăcut la mine că:

Pentru data viitoare când voi încerca oricare dintre aceste exerciții de respirație am următoarea sugestie tehnică:
