

LBRIS

We know
books

VORBEȘTE CU ORICINE DESPRE ORICE

Practica dialogului prin Conversații Sigure

HARVILLE HENDRIX
HELEN LAKELLY HUNT

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSKI

PAGINA DE PSIHLOGIE

Cuprins

Cuvânt-înainte 9

Introducere 13

PARTEA I

Capitolul 1

Problema 27

Capitolul 2

Soluția 56

PARTEA A II-A

Capitolul 3

Dialogul structurat 69

Capitolul 4

Empatie față de toată lumea 95

Capitolul 5

Practică negativitate zero 109

Capitolul 6

Practica afirmării 126

PARTEA A III-A

Capitolul 7	
Spațiul dintre noi.....	143
Capitolul 8	
Conversațiile sigure funcționează în toate aspectele vieții.....	156
Capitolul 9	
Eficiența procesului de Conversații Sigure în grupuri.....	181
Capitolul 10	
Conversații Sigure la locul de muncă.....	202

PARTEA A IV-A

Capitolul 11	
Minti sănătoase.....	227
Capitolul 12	
Relații sănătoase.....	237
Concluzie.....	255
<i>Resurse suplimentare.....</i>	261
<i>Mulțumiri.....</i>	263
<i>Despre autori.....</i>	267

Cuvânt-înainte

Suntem onorați să scriem cuvânt-înainte la acest ghid minunat și practic, dedicat creării unor conexiuni bazate pe colaborare printr-o metodologie dezvoltată de Helen și Harville de-a lungul multor ani, numită Conversații Sigure. Atât la nivel personal, cât și profesional – în rolurile noastre de psihiatru, avocat, educator și mediator – am descoperit că această metodă este extrem de utilă pentru a aborda conflicte dificile, de o manieră plină de compasiune și eficiență, facilitând trecerea de la tensiune la relaxare, de la deconectare la conectare și de la polarizare la înțelegere.

În această lucrare cuprinzătoare, vei găsi principii fundamentale, exemple elocvente, sfaturi practice și o înțelepciune relațională cultivată de doi pionieri în domeniul bunăstării interpersonale. Dincolo de contribuțiile lor inițiale la creșterea rezilienței cuplurilor, *Vorbește cu oricine despre orice* ne invită să explorăm modul în care putem face mai productive relațiile în familii, școli, companii, comunități și guverne. Dacă vrei să înveți cum să comunici într-un mod ce trece dincolo de diferențele individuale – păstrând totodată conexiunea între oameni cu viziuni sau opinii divergente –, atunci aceasta este cartea potrivită pentru tine.

În multe privințe, tu, cititorule, s-ar putea să descoperi în aceste pagini momente de revelație asupra propriilor tale moduri creative de a aplica principiile Conversațiilor Sigure, care te ajută să dezvolți elementele de bază ale acestora: solicitarea unui timp pentru conectare și prezentarea unei probleme dintr-o perspectivă care nu învinovățește, de tipul „Eu simt“. Apoi cealaltă persoană reflectă asupra celor auzite și oferă observații despre modul în care această nouă înțelegere poate genera o conexiune empatică între cei doi parteneri de dialog.

Așa cum precizează Helen și Harville, deconectarea apare atunci când vorbim în monologuri, nu în dialoguri. Dialogul care oglindește, validează și oferă empatie reprezintă „calea regală“ către reciprocitate. Autorii pun accent pe modul în care vorbim unii *cu* ceilalți, pentru că doar așa ne simțim văzuți, auziți, apreciați și în siguranță – atât fizic, cât și emoțional. Într-o perioadă în care evenimentele locale, naționale și globale provoacă rupturi între membri ai familiei, prieteni, vecini și colegi, avem nevoie mai mult ca niciodată de aceste abilități relaționale pentru a promova și restabili conexiunea.

Creierul uman este rezultatul a milioane de ani de evoluție, originile noastre de mamifere făcându-ne să fim încă de la început ființe sociale. Acești 200 de milioane de ani de istorie, care evidențiază natura vitală a conexiunilor noastre sociale, înseamnă că am evoluat pentru a trăi în relații strânse unii cu ceilalți, astfel încât să ne asigurăm bunăstarea optimă. Și totuși, atunci când apare deconectarea și nu mai resimțim apropiere, grijă, conexiune sau apartenență, sănătatea noastră fizică și mintală au de suferit. Calitatea relațiilor pe care le avem determină calitatea vieții noastre.

La scară globală, asta înseamnă că multitudinea de crize suprapuse cu care ne confruntăm – polarizare la nivelul

opiniilor, sentimente de izolare și disperare, apărute ca urmare a deconectării, rasism și nedreptate socială, sau chiar distrugerea mediului înconjurător – pot fi atribuite naturii individualiste a culturii moderne. Când ne definim identitatea umană doar pe baza corpurilor noastre, când echivalăm „sinele“ strict cu sinele „individului“, acordăm prea puțină atenție importanței conexiunilor relaționale. Însă, atunci când vedem mintea umană ca fiind complet întrupată și profund relațională deopotrivă, înțelegem că acesta este un caz de interpretare greșită a identității, care ne induce un sentiment de neputință și izolare. După cum susține și medicul chirurg general al Statelor Unite, Vivek Murthy, ne confruntăm cu o criză a izolării și singurătății, cu implicații medicale severe, atât la nivel fizic, cât și mintal.

Conversațiile Sigure, atât de puternic create și împărtășite nouă, norocoșilor cititori, în această carte, ne oferă o cale de urmat. Ne învață cum să ne conectăm deopotrivă *în afara și înlăuntru* nostru, cu ceilalți și, în același timp, să explorăm propriile lumi interioare. Structura acestor invitații la conectare creează, prin natura sa fundamentală, integrare – onorarea diferențelor și cultivarea legăturilor pline de compasiune. Conform analizei ample a unei largi game de științe, discipline clinice, învățături indigene și practici contemplative, integrarea poate fi văzută ca fiind baza comună a rezilienței și bunăstării. Indiferent dacă metoda Conversațiilor Sigure este utilizată pentru a apropia un cuplu romantic sau pentru contexte mai largi, precum companii sau națiuni, să învățăm cum să integrăm relațiile noastre cu oamenii și cu planeta reprezintă modul prin care putem readuce un sentiment de întregire în viețile noastre adesea fragmentate.

Mulțumim, Helen și Harville, pentru că ați creat și împărtășit această contribuție importantă la bunăstarea noastră

Capitolul 1

Problema

Într-un interviu acordat publicației *The Guardian* în 2023, un consilier de la un *think-tank* din Washington, DC, a rezumat criza actuală de deconectare din conversațiile publice și blocajele de comunicare de la toate nivelurile societății. Fusese întrebat despre controversa privind originile pandemiei, însă răspunsul oferit de el s-ar putea aplica aproape oricărei probleme de actualitate:

„Nu seamănă asta cu tot ce se întâmplă în politica americană, unde o poziție partizană dintr-o tabără stârnește o reacție la fel de partizană în tabăra opusă? Văd foarte multă gândire reactivă, provocată de polarizarea extrem de ridicată și de miza mare. Afirmările nefondate duc la răspunsuri la fel de nefondate... Dacă această chestiune nu este scoasă din sfera dezbaterilor politice, situația va deveni tot mai gravă.”¹

Consilierul a avut dreptate.

Ce s-a întâmplat cu discuțiile care duceau la soluții? Sau cu conversațiile sigure și civilizate, care se încheiau amiabil?

1. David Smith, „It’s just gotten crazy: how the origins of Covid became a toxic US political debate”, *The Guardian*, 28 februarie 2023, <https://www.theguardian.com/world/2023/feb/28/lab-leak-natural-spillover-how-origins-covid-us-political-debate>.

Când a fost ultima oară când ai avut o discuție edificatoare și productivă cu cineva, pe un subiect asupra căruia nu erați de acord?

Într-o societate tot mai polarizată, pare că a vorbi este adesea cel mai periculos lucru pe care-l putem face. Problema nu ține atât de o comunicare deficitară, cât ține de deconectarea care apare atunci când vorbim unii cu ceilalți prin monologuri, în loc de dialoguri.

Faptul că nu suntem văzuți, auziți și apreciați declanșează un sentiment dureros de anxietate; mecanismele noastre de apărare se activează și ajungem să ne polarizăm. În dialog, însă, vorbim unii *cu* ceilalți. Când cineva se simte văzut, auzit și apreciat, se simte în siguranță atât fizic, cât și emoțional, ceea ce promovează conectarea. Iar aceasta, la rândul ei, face posibilă vulnerabilitatea și, odată cu ea, comunicarea autentică.

Este necesar să renunțăm la monolog, la a vorbi *de unii singuri*. Modelul nostru de Dialog prin Conversații Sigure te ajută să comunici cu alte persoane de pe o poziție de egalitate, care duce la interacțiuni mai productive. Considerăm că aceasta este calea către un viitor mai bun pentru noi toți.

Având în vedere polarizările și diviziunile politice acute, care au distrus prietenii și au lăsat în ultimii ani nerezolvate probleme esențiale, nevoia de a găsi un mod mai bun de a comunica este una extrem de mare. În trecut, anumiți lideri politici din tabere opuse au trecut peste diferențele ideologice pentru binele țării – de pildă, în 2015, președintele Barack Obama a colaborat atât cu republicani, cât și cu democrați pentru a adopta prima lege de finanțare a transporturilor după un deceniu. Însă, din ce în ce mai des, binele comun este sacrificat de către o mentalitate de tipul „câștigătorul ia

totul“. Aceasta este consecința deconectării dintre indivizi și sistemele noastre sociale.

„Să câștigi devine obiectivul care primează în fața oricărui alt considerent“, arată un raport al Brookings Institution¹. Considerăm că acest sistem de valori este unul disfuncțional în societatea noastră.

Raportul mai explică faptul că, într-un astfel de mediu toxic, nu există suficient spațiu pentru discuții sau dezbatere productive. „Conservatorii limitează drepturile de vot, punând în pericol democrația și ignorând garanțiile procedurale, sunt de părere liberalii, în timp ce conservatorii cred că progresiștii se îndreaptă spre socialism și își arată lipsa de respect față de libertate. A-i privi pe ceilalți cu suspiciune și a le pune la îndoială motivele arată că se erodează încrederea în sistem, iar oamenii nu mai dau dovadă de bună credință în relațiile dintre ei“, concluzionează același raport².

Suntem bombardați zilnic cu știri despre creșterea agresivității în trafic, violența la locul de muncă și tensiunile sporite în adunări publice, în școli și în spații comerciale. Iar dacă obișnuiești să călătorești frecvent cu avionul, s-ar putea să te simți ca și cum ai avea locuri în primul rând la un meci de arte marțiale mixte.

„Astăzi, când îmbracă uniforma, însoțitorii de zbor nu știu dacă aceasta va fi percepută drept un simbol de leadership și autoritate pentru siguranță în cabină sau drept o țintă

1. William G. Gale și Darrell M. West, „Another Civil War?“, Brookings Institution, 16 septembrie 2021, <https://www.brookings.edu/articles/is-the-us-headed-for-another-civil-war/>.

2. Gale și West, „Is the US headed for another Civil War?“

pentru un atac violent“, a declarat recent pentru CNN Sara Nelson, liderul Asociației Însoțitorilor de Zbor.¹

Până în 2021, Asociația nu a înregistrat schimbări semnificative în numărul de investigații anuale privind pasagerii turbulenți, dar același articol din CNN menționează că anul 2021 a marcat o creștere de aproape 500% față de media istorică, determinând instituția federală să adopte o politică de toleranță zero. „Avem tot mai multe incidente violente – poate nu direct îndreptate împotriva cuiva, dar exprimate prin acțiuni și cuvinte: lovirea spătarelor de la scaune, scuipatul, aruncarea de gunoi spre alte persoane, țipete, limbaj jignitor, folosirea insultelor rasiste, de gen sau homofobe“, a mai spus Nelson pentru CNN.²

Fie că vorbim despre forumuri online pline de insulte și limbaj vulgar, despre discuții la cină, care se transformă în certuri, sau despre dezbateri în Congres, unde oficiali aleși se întrerup unii pe ceilalți, discursul public degenerează prea adesea în amenințări și tirade menite să defăimeze, să discrediteze și să submineze cealaltă tabără.

Dacă ai nevoie de dovezi suplimentare ale degradării discursului civilizat, nu trebuie decât să-ți petreci câteva minute pe rețelele de socializare și vei constata rapid că tiradele sunt mult mai frecvente decât discuțiile raționale. Competiția pentru control a înlocuit colaborarea, creația în echipă și cooperarea în vederea atingerii unor obiective comune.

Odinioară, conversația era considerată o artă socială; acum seamănă mai degrabă cu o artă marțială. Atunci când ne aflăm într-o stare de relaxare, fără distrageri, reușim să

1. Marnie Hunter, „FAA numbers confirm it – 2021 was terrible for bad behavior in the skies“, CNN, actualizat la 13 ianuarie 2022, <https://www.cnn.com/travel/article/unruly-airline-passengers-faa-2021/index.html>.

2. Hunter, „FAA Numbers Confirm It.“

ascultăm cu o precizie de numai 13-18%. Se pare că arta de a asculta riscă să devină una dispărută¹. Aparent, urechile noastre nu au evoluat la fel de mult precum corzile noastre vocale.

Abilitatea noastră de a comunica într-un mod care ne conectează unii cu alții este un atribut care ne diferențiază de alte specii; însă, dacă simplul act de a vorbi unii cu alții declanșează animozitate și violență, e posibil ca specia noastră să nu fie atât de superioară pe cât ne place să credem.

Costul deconectării și al discursului necivilizat

Cei mai mulți dintre noi ne-am simțit, la un moment dat, invizibili, neascultați, neapreciați și deconectați. Adevărul este că suntem programați să ne conectăm. Nu este ceva ce putem alege să facem sau să nu facem. Suntem ființe care se conectează între ele. Este în natura noastră.

Și totuși, de ce atât de mulți dintre noi am trecut în ultimul timp prin experiențe de deconectare? Am ajuns să fim atât de polarizați politic și social, încât mulți se simt invizibili și vulnerabili. Ca reacție, ei devin defensivi, pentru că toți avem nevoie să ne simțim apreciați și parte a ceva mai mare decât noi înșine.

Istoric vorbind, supraviețuirea noastră a depins de cooperare și de acțiunea colectivă. Și încă depinde. Conexiunile puternice și comunicarea deschisă sunt esențiale pentru succes și relații pline de semnificație, inclusiv la muncă, la școală, în comunitate și în spațiile religioase.

1. Jenn Brown, „The Art of Listening: An Interview with Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt“, Be Here Now Network, 2019, <https://beherenownetwork.com/the-art-of-listening-an-interview-with-harville-hendrix-and-helen-lakelly-hunt/>.

Atunci când o deconectare distorsionează comunicarea, aceasta degenerază de multe ori în confruntări – fie față în față, fie la telefon sau online, prin e-mailuri, mesaje și discuții pe chat. În astfel de situații, devenim stresați și mai puțin capabili să avem relații sănătoase, cariere productive și o stare de bine.

Ți s-a întâmplat vreodată să sugerezi ceva unui prieten sau unui coleg și să primești un răspuns disprețuitor sau nepoliticos? Cum te-a făcut asta să te simți? Furios? Supărat? Stresat?

Cu siguranță nu te-ai simțit capabil să dai tot ce ai mai bun din tine, nu-i așa? Să trăiești sau să lucrezi într-un mediu ostil poate avea un impact negativ asupra abilităților tale cognitive și asupra sănătății tale mintale.

Problemele de comunicare duc la confruntări, nu la conversații. Când nu ne ascultăm unii pe alții, ci ne întrerupem, intervenim cu forță sau oprim discuția cu amenințări și insulte, ne deconectăm. Iar când nu putem colabora ca să rezolvăm problemele comune, relațiile noastre au de suferit, productivitatea scade și, în mult prea multe cazuri, rezultatul este un conflict deschis și chiar violență sau haos.

Problema din spatele problemei

La controlul medical anual, Sarah l-a întrebat pe medic dacă pastilele de tensiune pe care le lua îi puteau provoca anxietate.

I-a spus medicului:

— Am citit pe site-ul Clinicii Mayo un articol care spunea...

Dar acesta a întrerupt-o brusc, înainte ca Sarah să-și ducă ideea la bun sfârșit.

— Nu știi despre ce vorbești, i-a răspuns medicul pe un ton aspru.

Acesta este un exemplu clasic de „anihilare psihică”. Poate că sună ca numele unui nou film Marvel cu supereroi, dar este un fenomen cât se poate de real și, din păcate, foarte des întâlnit, mai ales în vremurile tumultuoase de astăzi.

Anihilarea psihică are loc atunci când cineva respinge punctul de vedere al altei persoane doar pentru că acesta intră în conflict cu propriile sale convingeri. În acest caz, poate că medicul a simțit că, după mai bine de șapte ani de educație medicală și 20 de ani de practică, știe mai multe despre pastilele pentru tensiune ale lui Sarah decât cineva care a citit cinci minute despre asta pe internet. Însă, prin faptul că a întrerupt-o pe Sarah într-un mod atât de nepoliticos și disprețuitor, medicul și-a deteriorat relația cu ea și a pierdut-o probabil ca pacientă.

Din perspectiva noastră, toate aceste conflicte și polarizări reprezintă simptome, nu problema în sine. Simptomele semnalează faptul că nevoia umană fundamentală de a fi văzuți, auziți și apreciați nu este satisfăcută. Sunt rezultatul eșecului sistemelor noastre sociale și economice.

Prin urmare, indiferent câte simptome am reuși să abordăm, acestea vor continua să reapară până când sistemul se va transforma, astfel încât să aibă grijă de bunăstarea tuturor.

În continuare, hai să analizăm *problema* din spatele tuturor acestor probleme. Pentru a înțelege *de ce* oamenii își provocă unii altora atâta suferință și durere, trebuie să înțelegem condiția umană, în special dimensiunea sa tragică. Ce vrem să spunem prin *dimensiunea tragică* a existenței noastre?

Trăim într-un univers al conexiunilor, iar în acel univers, toți oamenii se conectează între ei tot timpul și peste tot în lume, precum și cu întreaga natură și cu cosmosul. Această perspectivă își are originea în tradiții străvechi, dar și în cea mai nouă și mai exactă disciplină științifică – sau viziune

despre natură – pe care am dezvoltat-o noi, oamenii: fizica cuantică.

Una dintre tezele științelor cuantice este că universul este un câmp de energie care are conștiință de sine și este creativ.¹ Toate lucrurile pe care le cunoaștem și le vedem – cum ar fi galaxiile, sistemele solare, planetele, particulele, atomii, celulele și toate formele de viață – izvorăsc din acest câmp și există în el.

Suntem conștienți de sine și creativi pentru că suntem plămădiți din această energie invizibilă, conștientă de sine, care dă naștere permanent formelor ce alcătuiesc lumea vizibilă din jurul nostru. Numim acest fenomen *miracolul existenței*. Când avem parte de conexiune cu această sursă, resimțim miracolul existenței și ne vedem pe noi înșine ca pe niște ființe miraculoase.

Suntem de părere că acest sentiment, resimțit sub forma unei existențe plină de bucurie, reprezintă adevărata noastră natură. Dar suferim de o amnezie colectivă. Majoritatea dintre noi nu suntem pe deplin conștienți de acest lucru. Pentru a stimula această conștientizare, împărtășim acest lucru cu publicul nostru, la începutul oricărei prezentări. Vrem să le reamintim tuturor, iar acum și ție, cine suntem cu adevărat, pentru că mulți oameni au uitat. Așa că arătăm spre participanți – fie față în față, fie pe Zoom – și declarăm ferm:

— Sunteți minunați, și acesta este adevărul!

Îi rugăm apoi să-și îndrepte atenția către persoana de lângă ei – soț/soție, coleg, copil, prieten sau participantii de pe Zoom – și să strige: „Ești minunat!“ Le cerem apoi să-și îndrepte degetul spre ei înșiși și să spună: „Sunt minunat!“, iar

1. Carlo Rovelli, *Helgoland. Cum să înțelegem teoria cuantică*, traducere de Liviu Ornea, Editura Humanitas, 2021 (n. red.).

apoi să arate către noi toți și să strige: „Sunteți minunați, și acesta este adevărul!“ Apoi începem prezentarea propriu-zisă și repetăm acest ritual la sfârșit.

Marele poetul englez William Wordsworth a făcut aluzie la ideea că suntem parte a întregului cosmos în acest fragment al poemului său „Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood“:

Ci din cuib sfânt, purtând un nimb sublim

.....

Ne scaldă cerul anii de pruncie!

Umbre de temniți însă prind să-ntine

Copilul care crește,

.....

Se veseleşte;

.....

Și-a viselor splendoare

Li-i călăuzitoare;

Cei maturi văd lumina cum declină,

Pălind ca, seara, orișice lumină.¹

Ce vrea să spună Wordsworth, iar noi suntem de acord, este că, în starea noastră originală, noi, oamenii, suntem ființe glorioase, care nu doar trăim în cosmos, ci și facem parte din el. Aceasta este adevărata noastră natură. Am adăuga că senzațiile noastre de bază, atunci când trăim conexiunea cu cosmosul, sunt o bucurie și o relaxare profunde.

Copiii se dedică de obicei complet jocului, dar, dacă se întâmplă ceva dureros, ajung să fie anxioși, își pierd spontaneitatea și devin defensivi. Un studiu realizat la Universitatea din

1. William Wordsworth, „Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood“, în *Poems in Two Volumes*, editor Helen Darbishire, Clarendon Press, Oxford, 1952, pp. 321-332.

Massachusetts Boston ilustrează acest fenomen cu o claritate remarcabilă. Un psihiatru pentru copii a filmat interacțiunea dintre o fetiță de nouă luni și mama/îngrijitoarea ei. La început, mama și copilul au parte de o conexiune plină de bucurie, scot sunete și se uită la obiectele din cameră. Cercetătorul îi cere apoi mamei să evite contactul vizual și să-și îndrepte privirea în altă parte. După aceasta, mama se uită din nou la copil, cu o expresie complet impasibilă, fără să exprime niciun fel de emoție. Copilul observă și încearcă să-i recâștige atenția gângurind și arătând spre obiectele din cameră.

Mama își păstrează chipul inexpressiv, iar copilul devine tot mai insistent. Nereușind să obțină nicio reacție, copilul începe să se agite, își întoarce privirea într-o parte, apoi se uită din nou către mamă. În curând, intră într-o stare de panică și tensiune fizică, începând să plângă disperat. După zece secunde, cercetătorul îi cere mamei să reia conexiunea, zâmbind, arătând cu degetul și scoțând sunete liniștitoare.

Bebeluşul se oprește din plâns și, după câteva secunde în care o privește ezitant pe mamă, reia jocul cu răsete și bucurie. Conexiunea ruptă a fost restabilită, dar copilul va reține că o astfel de experiență minunată poate fi pierdută oricând. Astfel a intrat în viața sa anxietatea. S-a pierdut existența plină de bucurie, în calitate de stare permanentă.

Conexiunea dintre mamă și copil a fost întreruptă de mamă. În studiul respectiv, ea întrerupe brusc contactul vizual și apoi îl reia cu o „expresie impasibilă”. În viața de zi cu zi, acest tip de ruptură poate apărea atunci când părinții sunt distrași de propriile nevoi, iar copilul se simte abandonat, fără ca părinții să fie conștienți de ceea ce simte copilul.¹

1. Edward Tronick, „Still Face Experiment”, YouTube, accesat la 27 iulie 2022, <http://www.youtube.com/watch?v=f1Jw0-LExyc>.

Toate acestea declanșează instinctele de supraviețuire ale copilului. Fiind complet dependent de îngrijitori, dacă aceștia par distrași și nu interacționează cu el, conexiunea întreruptă provoacă anxietate, care devine sursa tuturor potențialelor sale probleme viitoare.

Anxietatea este senzația neurală dureroasă activată în copil, atunci când acesta se simte amenințat. Amenințarea declanșează teama că s-ar putea să nu supraviețuiască. Este o senzație atât de dureroasă, încât copiii anxioși se retrag înăuntrul lor, devenind absorbiți de propria persoană – de durere – cu consecințe tragice.

Desigur, copiii nu sunt conștienți de toate acestea. Însă în culise, sistemele lor nervoase autonome își activează mecanismele de apărare – fugă, luptă, îngheț sau leșin – pentru a se proteja de consecințele unui eșec parental.

Dacă relațiile lor nu se îmbunătățesc, acești copii anxioși vor crește și vor deveni adulți care trăiesc într-o lume construită de ei înșiși, dar pe care o percep ca fiind lumea obiectivă din afara lor. Vor ajunge să creadă că toți ceilalți oameni împărtășesc aceeași viziune asupra lumii. Când descoperă că acest lucru nu este adevărat – și că, de fapt, alte persoane au perspective diferite –, vor face tot posibilul să se convingă pe ei înșiși și pe ceilalți că viziunea lor este singura corectă.

Noi numim această problemă „opозиția față de diferențe”. Este o stare iluzorie în care unii oameni cred că perspectiva lor asupra lumii este singura validă și că toată lumea ar trebui să o accepte. Drept urmare, ei nu pot vedea și, cu atât mai puțin, accepta opinii și perspective diferite de ale lor.

Credem că această opозиție față de diferență reprezintă sursa conflictului și a polarizării care generează toate comportamentele sociale negative.