

LBRIS

We know
books

RECONSIDERAREA DIRECȚIEI

Aceste replici sunt utile atunci când conversația devine tensionată și unul/una dintre voi simte că ar fi bine să schimbe tonul, ritmul sau abordarea. Sunt invitații la reconectare, care vă pot ajuta să evitați escaladarea conflictului.

Replici care contează

De la ceartă la conectare în relația
părinte-adolescent

Bine te-am găsit!

Numele meu este Gáspár György și sunt unul dintre psihoterapeuții pasionați de starea de bine relațională. Atunci când privesc lumea, nu mă opresc doar la chipurile oamenilor, ci caut să văd și țesătura invizibilă a relațiilor din care fac parte aceștia. Cu această convingere am creat pachetul de „replici care contează”, menit să sprijine legătura dintre părinți și adolescenți (12 ani+) și să contribuie la dezvoltarea #RevoluțieiRelaționaleÎnRomânia. Fiecare card conține un mesaj-cheie, o „replică ce contează”, care poate deveni acel instrument magic de care ai nevoie în momentele tensionate sau delicate din relația cu adolescentul sau adolescenta din familia ta. În partea de sus vei găsi replica părintelui, apoi replica adolescentului, iar în partea de jos, explicația și câteva note de psihoeducație.

Aceste replici s-au născut atât din practica mea clinică, cât și din munca „tribului meu profesional” de la Pagina de Psihologie. Și, așa cum ne amintește terapia relațională imago, uneori, cel mai curajos lucru pe care-l putem face este să vorbim, iar adesea cel mai prețios lucru este să ascultăm.

Părinte:

Mi-e greu să te ascult când tonul devine apăsător. Mă poți ajuta spunând ce simți și ce ai avea nevoie?

Adolescent:

Simt că nu mă mai poți asculta acum. Dacă m-ai lăsa să termin, mi-ar fi mai ușor să exprim ce simt...

Siguranța emoțională este esențială în orice relație. În loc de reproșuri, putem să-l invităm pe adolescent să-și exprime nevoile cu claritate și blândețe.

Părinte:

Simt că ne distanțăm și ne pierdem relația. Hai să respirăm de câteva ori și să reluăm discuția vorbind pe rând.

Adolescent:

Parcă ne enervăm din ce în ce mai tare... Hai să luăm o pauză și să vorbim mai OK, pe rând.

Când gestionăm conflictul și respirăm, ajutăm sistemul nervos să se liniștească. A vorbi pe rând este o formă de respect și grijă reciprocă și un mijloc conștient de conectare.

Părinte:

Am nevoie să știu ce trăiești. Încerc să las loc și pentru „realitatea ta” în mintea mea.

Adolescent:

Am nevoie să mă asculți și pe mine. Știu că vezi altfel lucrurile, dar aș vrea să-mi spui că și ceea ce simt eu contează.

*Un dialog real nu înseamnă că vorbim în același timp.
Ascultarea autentică presupune să facem loc (și)
pentru perspectiva celuilalt.*

Părinte:

Vreau să mă asigur că am înțeles bine ce spui. Pot să-ți oglindesc (repet) cum am auzit eu lucrurile?

Adolescent:

Vreau să fiu sigur(ă) că m-ai înțeles.
Poți să-mi spui ce ai înțeles tu din ce am zis?

*Oglindirea sau parafrizarea creează senzația că ești
ascultat(ă) cu adevărat. Este o formă simplă,
dar profundă, de liniștire și conectare.*

Părinte:

Decizia mea e un „da“ pentru ce consider eu că este sănătos pentru tine, nicidecum un „nu“ la ce-ți dorești tu.

Adolescent:

Doar pentru că aleg ceva pentru mine nu înseamnă că ignor ce vrei tu. Vreau să ieșim mulțumiți/mulțumite în final.

A susține o alegere personală nu este un atac la adresa părintelui sau a adolescentului. Poate fi un gest de claritate și asumare conștientă.

Părinte:

Sunt supărat(ă), dar știu că nu ești un „copil rău“. M-aș simți mai bine dacă am recunoaște amândoi/amândouă când ne deranjează ceva.

Adolescent:

Știu că ești supărat(ă), dar și pentru mine este greu. Poate amândoi/amândouă avem câte un pic de dreptate.

Nu e despre cine deține „adevărul“, ci despre cum ne simțim și cum putem crea un spațiu sigur pentru emoțiile și sentimentele noastre.