

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

McKay, Matthew

Abilități de relaționare în cuplu / Matthew McKay, Patrick Fanning,

Kim Paleg. - București : Herald, 2017

ISBN 978-973-111-662-4

I. Fanning, Patrick

II. Paleg, Kim

159.9

Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg

Couple Skills. Making Your Relationship Work

© Copyright 2006 by Matthew McKay, Patrick Fanning and Kim Paleg

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Matthew McKay

Patrick Fanning

Kim Paleg

ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE ÎN CUPLU

Cum să construiești o relație mai bună

Traducere din limba engleză de
CRISTINA BARBU

EDITURA  HERALD
București, 2017

Coordonatorul colecției:

Ioana Socolescu

Redactori:

Ines Simionescu

Ioana Socolescu

Viziune grafică:

Diana Șerbănescu

DTP:

Codruț Radu

Corector:

Alexandru Rotariu

Pentru noutăți și comenzi

vizitați site-ul nostru:

www.edituraherald.ro

sau contactați-ne la:

office@edituraherald.ro

OP.10 - CP.33 Sect. II București

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2017

CUPRINS

Introducere	7
ABILITĂȚI FUNDAMENTALE	17
1 Ascultarea	18
2 Exprimarea sentimentelor și schițarea nevoilor	36
3 Susținerea reciprocă	53
ABILITĂȚI AVANSATE	73
4 Comunicarea clară	74
5 Identificarea și schimbarea distorsiunilor cognitive	92
6 Negocierea	120
7 Rezolvarea problemelor	137
FURIA ȘI CONFLICTUL	151
8 Evaluarea și schimbarea strategiilor de evitare	152
9 Gestionarea furiei	169
10 Confruntarea cu un partener furios/o parteneră furioasă	200
11 Time-out	219
ÎNȚELEGEREA ȘI SCHIMBAREA LUCRURILOR CARE NU FUNCȚIONEAZĂ	229
12 Identificarea schemelor personale despre partener/parteneră	230
13 Tipare vechi: diferențierea partenerului/partenerii de părinții tăi	250
14 Cum să îți gestionezi mecanismele de apărare	268
15 Identificarea sistemului relației tale de cuplu	288
16 Cum să intervii în sistemul vostru de cuplu	312
17 Așteptări și reguli	340
18 Acceptare și angajament pentru cupluri	354
BIBLIOGRAFIE	378

Oricum ai alege să folosești această carte, te felicităm că faci acest pas în vederea dezvoltării abilităților de relaționare în cuplu. Nu uita să rezolvi exercițiile, nu doar să citești. Scopul este să îți ridici nivelul și să continui să încerci diferite abordări, să îți îmbunătățești de la prima încercare.

I

Ascultarea

Este dificil să îți asculți cu adevărat partenerul/partenera. Este mai simplu să îți pierzi concentrarea, să îți exersezi replica, să filtrezi conținutul pentru a depista semnale de pericol, să strângi dovezi în favoarea propriilor opinii, să judeci etc.

Dar ascultarea este cea mai importantă dintre toate abilitățile de comunicare ce pot crea și menține intimitatea. Când asculți, îți înțelegi mai bine partenerul/partenera, sunteți pe aceeași lungime de undă, te bucuri mai mult de relație și știi, fără să citești gândurile, de ce partenerul tău/partenera ta spune și face anumite lucruri.

Ascultarea este un angajament și un compliment. Este un angajament de a înțelege și de a manifesta empatie, de a lăsa deoparte propriile interese, nevoi și prejudecăți pentru un timp suficient de îndelungat încât să îți poți vedea relația prin ochii partenerului/parteneriei. Ascultarea este un compliment pentru partener(ă), pentru că transmite: „Țin la tine. Vreau să știu ce gândești, ce simți și de ce anume ai nevoie”.

ISTORIC

Ascultarea activă este o tehnică inițial concepută și predată psihoterapeuților de către Carl Rogers (1951). Tehnica identificării, evaluării și depășirii blocajelor aflate în calea ascultării a fost

elaborată de McKay, Davis și Fanning (1983). Exercițiul comunicării reciproce, în care joci, pe rând, rolul vorbitorului și al ascultătorului, a fost folosit eficient, în terapia cognitivă pentru cupluri, de către Dattilio și Padesky (1990).

CONTEXT TEORETIC

Ascultarea înseamnă mai mult decât să fii tăcut(ă) în timp ce partenerul tău/partenera ta vorbește. Adevărata ascultare se evidențiază prin *intenția* ta. Dacă intenția ta este să înțelegi, să te bucuri, să înveți din acea situație sau să îți ajuți partenerul/partenera, atunci asculți cu adevărat.

Pentru multe cupluri, ascultarea adevărată este un lucru rar. Partenerii se complac într-o pseudoascultare. În pseudoascultare, intenția ta nu este să înțelegi, să te bucuri, să înveți sau să ajuți. Intențiile îți sunt contaminate de unul dintre numeroasele blocaje în ascultare, pe care le descriem mai jos. În timp ce citești descrierile care urmează, bifează blocajele pe care îți amintești că le-ai folosit pentru a evita să îți asculți partenerul/partenera.

Blocaje în ascultare

Citirea gândurilor. Citești gândurile atunci când ignori sau te îndoiești de ceea ce spune, de fapt, partenerul tău/partenera ta și încerci, în schimb, să îți dai seama ce vrea să spună „cu adevărat”. Cei care ghicesc gândurile atribuie o importanță prea mare unor indicii subtile precum tonul vocii, expresia feței și poziția corpului. Ei ignoră adevăratul conținut al cuvintelor partenerului/parteneriei, în favoarea propriilor presupuneri și bănuieli.

Citirea gândurilor este fatală pentru intimitate pentru că ignoră ceea ce este evident, în favoarea a ceea ce este imaginar. Paul îi spune lui Peggy: „Arăți bine în ambele rochii – poart-o pe oricare dintre ele”. Peggy își spune în sine ea: „De fapt, vrea să spună că sunt atât de

slabă și că am un piept atât de plat, încât nu aş arăta bine indiferent ce aş purta”.

Repetiția. Ești atât de ocupat(ă) să repeți în gând următoarea ta replică, încât niciodată nu auzi cu adevărat ce îți spune partenerul/partenera. Uneori, poate chiar repeți în gând replicile unui întreg dialog: „Eu voi spune asta, apoi partenerul meu/partenera mea va spune cealaltă, pe urmă eu voi spune...”

Susie îi spune lui Sebastian de ce el ar trebui să îl ducă pe fiul lor la recitalul de pian de sâmbătă, dar Sebastian nu ascultă. Își repetă, în gând, protestul față de această idee, pentru că vrea să meargă la meciul de fotbal. Nu sesizează absolut deloc preocuparea mai profundă a lui Susie pentru faptul că ar trebui să petreacă mai mult timp cu fiul lor.

Filtrarea. Când filtrezi, ascuți doar unele lucruri. Poate că, în timp ce ascuți, cauți semne că partenerul tău/partenera ta este furios/furioasă, trist(ă) sau neliniștit(ă) și apoi nu mai ascuți când simți că este în regulă și că celălalt nu se așteaptă să răspunzi vreunei provocări emoționale.

Filtrarea poate avea rolul și de a *exclude* lucruri pe care nu vrei să le auzi. De exemplu, este posibil ca urechile tale să funcționeze perfect până în momentul în care partenerul tău/partenera ta începe să vorbească despre problema ta cu alcoolul, despre soacra ta sau despre mutarea în alt oraș.

Judecarea. Când judeci, înseamnă că ai încetat să îți ascuți partenerul/partenera din cauza unor judecăți negative sau că ascuți doar cu scopul de a-ți eticheta negativ partenerul/partenera și de a-l învinovăți. Dacă tu crezi că partenerul tău/partenera ta este prost/proastă, sau intolerant(ă), sau nebun(ă), încetezi să ascuți. Sau ascuți

doar pentru a strânge noi dovezi în favoarea prostiei, intoleranței sau nebulniei sale.

Randy îl considera pe Kirk narcisist, astfel că foarte rar îl asculta când Kirk vorbea despre sine. Această judecată negativă îl împiedica pe Randy să îl cunoască pe Kirk cu adevărat.

Reveria. Tuturor ni se întâmplă ca atenția să ne fie distrasă. Când ești împreună cu o persoană de mulți ani, este cu atât mai simplu să încetezi să ascuți și să te lași purtat(ă) de propriile fantezii. Dacă ți se pare din ce în ce mai greu să fii atent(ă) la ce spune partenerul/partenera, acesta poate fi un semn că eviți contactul sau anumite subiecte.

Ralph se detașa de realitate aproape de fiecare dată când Gloria vorbea despre cursul ei de artă. În cele din urmă, el și-a dat seama că se simțea plin de resentimente față de ea pentru timpul pe care îl petrecea la curs și că evita o confruntare, visând cu ochii deschiși.

Sfătuirea. Partenerul tău/partenera ta abia dacă are timp să vorbească și să termine o propoziție, că imediat intervii cu un sfat. Faptul că tu cauți soluția corectă și impulsul de a îndrepta lucrurile te fac să nu mai auzi simpla nevoie a partenerului tău/partenerii tale de a fi ascultat(ă).

Când George a început să îi vorbească lui Marie despre frustrările și disperarea lui cu privire la impasul în care ajunsese cu serviciul, ea s-a năpustit asupra lui: „Trebuie să îți cauți altceva de muncă. De ce nu mergi la consiliere vocațională? Sau ai putea stabili câteva interviuri preliminare cu directori din domenii interesante”. George s-a simțit și mai copleșit. De fapt, el își dorea să fie înțeles și să i se îngăduie să fie deprimat pentru o vreme.

Pararea. Asculti doar pentru a contrazice, a contesta și a polemiza. Adopti o atitudine și o aperi, indiferent de ce spune

Respect partenerul tău/partenera ta. În multe relații cu probleme, parerea este modul de comunicare standard.

Orice subiect ar deschide Joyce – copiii, banii, rudele –, Ted se lansează într-o tiradă, repetându-și mantra indiferent de ce idei noi încearcă soția sa să explice. Lui Ted îi place atât de mult să contrazică, încât este incapabil să asculte.

Dorința de a avea mereu dreptate. Acest blocaj te protejează de a auzi orice lucru care sugerează că nu ești perfect(ă). Pentru a evita orice sugestie că nu ai dreptate, vei minți, vei striga, vei schimba subiectul, te vei justifica, vei despica firul în patru, vei căuta scuze, vei acuza sau vei folosi orice alt tertip pentru a contracara criticile.

Jennifer și-a exprimat îngrijorarea cu privire la înștiințările referitoare la depășirea termenelor de plată și l-a întrebat pe Rudy dacă a achitat factura stomatologului sau dacă trebuie să o plătească ea. El a interpretat cuvintele ei ca pe o critică implicită și a început să strige că este o prostie să plătești facturile la timp. „Lasă-i să aștepte. Vom păstra banii într-un cont de economii până după a doua înștiințare. Acum las-o baltă.” Rudy nu a auzit niciodată cât de mult o nelinișteau pe Jennifer înștiințările de plată a căror scadență era depășită.

Divagarea. Schimbi subiectul sau glumești pentru a distrage atenția, de fiecare dată când conversația devine prea personală sau amenințătoare. Prin distragerea atenției sau prin umor, eviți să ascuți preocupările serioase ale partenerului/partenerii.

Sylvia și-a exprimat părerea că Anne nu ar trebui să mai bea atât de mult și să piardă nopțile. Anne a râs și a spus: „Hei, având în vedere cât mă stresez, așa fi nebună să nu beau. Iar noaptea este singurul moment când mă pot destinde”.

Împăcarea. Te grăbești să fii de acord. De îndată ce partenerul tău/partenera ta își exprimă îndoiala, iritarea sau neliniștea, tu intervii spunând: „Da... Ai dreptate... Știu... Îmi pare rău... O să îndrept lucrurile”. Ești atât de preocupat(ă) să fii amabil(ă), încurajator/încurajatoare și plăcut(ă), încât nu îi oferi partenerii/partenerului suficient timp pentru a-și exprima gândurile.

Molly a încercat de trei ori să îi spună lui Jeff că se săturase ca mașinile lui vechi să le blocheze aleea. El își cerea iertare „din tot sufletul” și muta una sau două mașini în stradă pentru câteva zile. Jeff nu a înțeles niciodată mesajul: ea voia ca el să scape de ele dacă nu avea de gând să le recondiționeze în viitorul apropiat.

TIMPUL PENTRU PERFECȚIONARE

Poți începe imediat să devii un ascultător mai bun. Doar prin simplul fapt de a citi informațiile precedente și a rezolva exercițiile care urmează, îți vei spori conștientizarea, astfel încât vei deveni mai conștient(ă) de oportunitățile de a-ți îmbunătăți abilitatea de a asculta. Instrucțiunile pentru restul exercițiilor din acest capitol sunt simple și ușor de înțeles. Rezultatele pozitive vor apărea de îndată ce începi să urmezi instrucțiunile. Perfecționarea este o aventură care durează o viață.

EVALUAREA PROPRIILOR BLOCAJE ÎN ASCULTARE

În spațiile de mai jos, descrie trei situații în care comunicarea dintre tine și partener(ă) nu a funcționat. Identifică blocajele care te-au împiedicat să îți ascuți cu adevărat partenerul/partenera. Poate vei descoperi că ai folosit două sau trei blocaje diferite în timpul aceleiași conversații.

Iată o scurtă listă recapitulativă a blocajelor în ascultare:

Citirea gândurilor	Sfătuirea
Repetiția	Pararea
Filtrarea	Dorința de a avea mereu dreptate
Judecarea	Divagarea
Reveria	Împăcarea

Situație Blocaje în ascultare

Situație Blocaje în ascultare

Situație Blocaje în ascultare

În următoarele două zile, observă cât de des folosești blocajele tale preferate. Revizuieste fiecare conversație pe care o ai cu partenerul/partenera.

- Ce blocaje folosești cel mai mult?
- Situațiile sunt asemănătoare?
- Ce subiecte îți provoacă cel mai mult probleme de ascultare?
- Blochezi alte persoane la fel cum îți blochezi partenerul/partenera?
- Conștientizarea blocajelor în ascultare ți-a schimbat stilul obișnuit de a asculta?

Când vei începe să observi anumite tipare în procesul ascultării, s-ar putea să te simți agitat(ă) sau iritat(ă). Poate că decizi să încetezi

cu citirea gândurilor și, în schimb, descoperi că începi să folosești repetiția sau divagarea. De asemenea, se poate să constăți că începi să auzi sau să împărtășești informații despre care nu te așteptai să vorbești.

Nu te alarma și nu te descuraja. Următorul exercițiu îți va pune la dispoziție câteva abilități de ascultare eficiente, cu care să îți înlocuiești obișnuitele strategii de blocare.

ASCULTAREA ACTIVĂ

Nu este suficient să închizi gura și să ciulești urechile. Creierul tău trebuie să fie implicat în ascultare în mod activ. De fapt, nici măcar nu există un ascultător pasiv. Comunicarea este un proces de cooperare cu două sensuri, chiar și atunci când aparent o singură persoană întreține toată conversația. Pentru a asculta activ, trebuie să parafrazezi, să clarifici și să oferi feedback.

Parafrazarea

Când partenerul/partenera spune ceva important pentru tine, ar trebui să expui cu propriile cuvinte ce crezi că a spus cealaltă persoană. Aceasta este cea mai importantă parte a ascultării eficiente. Dacă înveți un singur lucru din acest capitol, învață să parafrazezi.

Îți poți începe parafrazarea cu introduceri precum: „Te aud spunând că...”; „Cu alte cuvinte...”; „Permite-mi să verific dacă am înțeles”; „...Așadar, ai simțit că...”; „Dacă te-am înțeles bine...”; „Vrei să spui că...”; „Ai spune că...”

Dacă parafrazezi corect, vei obține următoarele lucruri:

- Vei preveni majoritatea blocajelor în ascultare.
- Vei corecta pe loc presupunerile false și interpretările greșite.

Respect pentru ome... Îi vei oferi partenerului/partenerii prețiosul dar de a fi ascultat și validat.

- Vei împiedica degenerarea sentimentelor de furie.
- Te ajuți să nu uiți ce s-a spus.

Încearcă să parafrazezi data viitoare când partenerul/partenera îți spune ceva important. Vei fi surprins(ă) constatând cât de mult durează să înțelegi complet chiar și cea mai simplă afirmație. De exemplu, Joel s-a decis să parafrazeze ce îi spunea Cindy despre mama ei:

Cindy: Mama vrea să vină să stea cu noi în vacanța de Paște.

Joel: Mama ta a întrebat dacă poate veni la noi de Paște?

Cindy: Mda. Păi, nu a întrebat: eu i-am sugerat, iar ea s-a gândit că ar fi o idee bună.

Joel: Tu vrei ca mama ta să vină.

Cindy: Sigur.

Joel: Și să stea la noi.

Cindy: Păi, de obicei stă la Cathy, dar eu vreau să stea aici, ca să putem petrece mai mult timp împreună.

Joel: Vrei să petreci mai mult timp cu ea decât de obicei?

Cindy: Aha. Ne-am putea relaxa câteva zile, ne-am distra cu copiii și, știi tu, am vorbi.

Joel: Ați petrece timp împreună.

Cindy: Și am vorbi despre ce se petrece cu ea. Adică despre faptul că este singură.

Joel: Vrei să vorbești despre singurătatea ei?

Cindy: Da, stă singură în casa aia mare. Dacă s-ar muta aici, ar putea fi mai aproape de noi și de nepoții ei.

Joel: Vrei să se mute cu noi definitiv, nu doar de Paște?

Cindy: Păi, nu definitiv. Doar o săptămână, de probă, să vadă dacă îi place. Apoi am căuta o locuință în apropiere.

După cum poți vedea, parafrizarea răbdătoare a lui Joel a dezvăluit planuri mult mai mari decât o simplă vizită de Paște. Dacă nu ar fi fost un bun ascultător, această chestiune ar fi rămas în stare latentă, neexplorată.

Clarificarea

Parafrizarea duce, în mod firesc, la clarificare. Îi spui partenerului/partenerii ceea ce crezi că ai auzit, descoperi că te-ai înșelat și începi să pui întrebări pentru a clarifica. Atunci când îți formulezi întrebările, nu uita că intenția ta este să înțelegi, să te bucuri de moment, să înveți sau să ajuți. Intenția ta nu trebuie să fie să interoghezi, să faci presiuni pentru a-ți impune punctul de vedere, să învinuiești, să umilești sau să manipulezi în vreun fel.

Întrebările pe care le vei pune îți vor oferi o imagine de ansamblu care include mai multe detalii specifice, sentimente mai explicite și o mai mare înțelegere a punctului de vedere al partenerului/partenerii. Întreabă despre lucruri concrete: cine, ce, unde, când, cum. Folosește întrebări precum: „Cum te-ai simțit referitor la chestia asta?” și „La ce te gândea atunci?”

Feedbackul

Feedbackul vine după ce ai parafrizat ceea ce a spus partenerul/partenera și după ce ai pus întrebări pentru a clarifica dacă ai înțeles bine. Apoi oferi „feedback” despre reacțiile tale. Relatezi calm, fără să critici, propriile gânduri, sentimente, opinii, dorințe etc. Îți împărtășești experiența cu privire la relatarea partenerului/partenerii, fără să cazi din nou în capcana blocajelor ascultării, cum ar fi certurile sau sfaturile.

Feedbackul îndeplinește trei funcții. În primul rând, reprezintă o ocazie suplimentară de a-ți compara percepțiile cu cele ale partenerului/partenerii, astfel încât să poți rectifica orice neînțelegere. În al doilea rând, feedbackul tău îi oferă partenerului/partenerii in-