



NICULESCU

Stefan Blom

adevărul despre RELAȚII

STEFAN BLOM

ADEVĂRUL DESPRE RELAȚII

Traducere: Theodora Ughenu



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2016 by Stefan Blom

Originally published in 2016 by Human & Rousseau,
an imprint of NB Publishers, Cape Town, South Africa.

Titlu original: *THE TRUTH ABOUT RELATIONSHIPS*
by Stefan Blom

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0318-5

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 prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte	13
Introducere	15
Capitolul 1: Pregătește-te să vorbești deschis	19
GÂNDEȘTE ÎNAINTE SĂ VORBEȘTI	19
CUNOAȘTE-ȚI BINE SITUAȚIA	19
CEI ȘAPTE PAȘI SPRE CONEXIUNE	22
Pasul 1: Oprește răul acum	22
Pasul 2: Arată puțină compasiune	30
Pasul 3: Alege-ți momentul și locul potrivite	31
Pasul 4: Protejează-ți relația	33
Pasul 5: Calmează-te	36
Pasul 6: Verificați modul în care vă percepeți unul pe celălalt	39
Pasul 7: Creează un cadru civilizat pentru a purta o discuție	40
Capitolul 2: Spuneți adevărul (sincer și calm)	43
BENEFICIILE SINCERITĂȚII ÎN RELAȚII	45
ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE	49
Împărtășiți-vă supărările	49
Decideți ce este cu adevărat important	51
Nevoia de a vorbi	53
Vorbiți pe rând	54
Manifestați un interes real	55
Vorbește numai în numele tău	56
Amânați discuția	57
Nu mai încercați să reparați, încercați să înțelegeți	59
Acceptați că sunteți diferiți	60
Capitolul 3: Să știți cum să nu fiți de acord	65
CE SĂ NU FACEȚI	69
Nu vă luptați ca să aveți dreptate	69
Să nu tăceți	71

Nu mai tot căutați scuze	72
Nu vă mai certați din pricina lucrurilor evidente	73
Nu vă mai împotriviți unul celuilalt	74
Nu vă mai uitați fiecare în ograda celuilalt	75
CE SĂ FACEȚI	76
Prioritizați-vă relația	76
Nu mai exagerați lucrurile	78
Împărtășiți-vă supărările în mod responsabil	79
Vorbiți doar în nume personal	81
Nu faceți niciodată compromisuri	82
SOLUȚII DE URGENȚĂ ÎNTR-O RELAȚIE	84
Amânați discuția despre un anumit subiect	85
Vorbiți despre ce aveți nevoie fiecare	86
Faceți o invitație la schimbare	87
Vorbiți unul cu altul ca și cum ar mai fi cineva de față	88
Găsiți-vă un terapeut bun	89
ÎN ÎNCHEIERE	90

Capitolul 4: Trădarea încrederii **93**

CONCEPTUL DE ÎNCREDERE	95
ÎNȚELEGERILE VOASTRE SACRE	96
MODALITĂȚI DE TRĂDARE A ÎNCREDERII	99
Prima rană	99
A doua trădare a încrederii	101
Trădarea evidentă a încrederii: înșelatul	102
Trădarea zilnică a încrederii	106
Reacțiile față de o trădare a încrederii	107
De ce oamenii nu respectă înțelegerile din relațiile lor	107
TRAGEDIA ȘI IRONIA	109
CUM SĂ-ȚI RECAPEȚI SINGUR ÎNCREDEREA	111
Ajustează-ți așteptările	111
Verificați-vă înțelegerile	112
Stabiliți niște limite	112
Renunțați la fantezie și așteptări: spuneți adevărul	113
Adoptați o nouă poziție, liniștită și puternică	114
CUM SĂ VĂ RECĂPĂȚAȚI ÎNCREDEREA ÎN PARTENER	114
Multe conversații sincere	114
Ajungeți la o înțelegere clară și totală a motivului	
pentru care s-a întâmplat	115
Fiți deschiși și spuneți adevărul	115

Niciodată să nu-i spuneți partenerului că este o persoană prea sensibilă sau prea emoțională	117
Înțelegeți-vă sentimentele în mod calm și blând	117
Susțineți-l și dați-i asigurări din nou în mod constant	117
Arătați-vă deschis afecțiunea unul față de celălalt	118
Fiți extrem de sinceri asupra felului în care a înșelat fiecare	118
Arătați-vă aprecierea	119
Renunțați la control	119
RELAȚIA DE ÎNCREDERE	121
Să știți în ce situație vă aflați	121
Să rămâneți constanți în timp amândoi	121
Fiți deschiși în fața schimbărilor	121
Concentrați-vă pe punctul comun al cuvintelor și acțiunilor	121
Tratați-vă cu respect	122
ÎN ÎNCHEIERE	122
O nouă relație cu noi angajamente	122
Revizuiți-vă percepțiile	123
Reînnoiți-vă jurămintele	123
Capitolul 5: Sexul și intimitatea	125
ÎNȚELEGEREA SEXULUI ȘI A INTIMITĂȚII	125
Sexul	126
Intimitatea	129
Relația complexă dintre sex și intimitate	130
DE UNDE SĂ ÎNCEPEM	131
Schimbarea începe cu o conversație	131
CE SĂ FACEM?	141
Nu mai căutați scuze	141
Nu mai fiți leneși când vine vorba despre sex	143
Schimbați locul	144
Puneți pe primul loc sexul și intimitatea	145
Împărtășiți-vă reciproc fanteziile	146
Schimbați-vă focalizarea sexuală	146
Sărut, sărut și iar... sărut	147
Stați dezbrăcați	147
Atingeți-vă și mângâiați-vă unul pe celălalt	148
Conectați-vă mintea și corpul	149
Fiți mai atrăgători	150

Încercați să vă cunoașteți bine zonele erogene	152
Sporiți-vă intimitatea în cuplu	154
Mergeți la întâlniri în mod regulat	154
Sporiți romantismul din relația voastră	155
Abordați rolurile mai puțin sexy	156
ÎN ÎNCHEIERE	159
Capitolul 6: Întâlnirile de dragoste (și întâlnirile cu oameni noi)	161
ETAPA ÎNTÂI	161
VIGILENȚA ESTE PROTECȚIA VOASTRĂ	162
Pentru început, folosiți lista aceea	162
Înțelegeți nivelurile de atracție	163
Cea mai importantă parte a viitorului vostru	165
CUM SĂ VĂ PREGĂTIȚI PENTRU ÎNTÂLNIRI	167
Ce înseamnă, de fapt, întâlnirile amoroase	
pentru fiecare dintre voi?	167
Întâlnirea de dragoste ca cercetare socială	168
Sunteți pregătiți pentru a merge la întâlniri?	169
Vă iubiți îndeajuns de mult	
pentru a fi plăcuți și îndrăgiți de altcineva?	170
Sunt limitele voastre destul de rezistente?	171
Sunteți gata să ieșiți din zona de confort?	171
Puteți petrece timp cu voi înșivă?	172
Ce fel de metodă de întâlnire preferați?	172
Cum v-ar plăcea să vă prezentați?	176
LECTȚIILE ÎNVĂȚATE	177
„Poate” înseamnă întotdeauna „nu”	177
Vârsta este relevantă	178
Distanța ca factor distrugător al relației	178
Câteodată, anumite substanțe sau băuturi	
pot crea legături false	179
Venitul celuilalt este relevant	179
Aveți nevoie de ceea ce atrageți sau sunteți chiar asta	180
Generozitatea nu este niciodată o problemă	180
Emoțiile nu vă mint niciodată	181
Farmecul este o abilitate	182
Potențialul nu este ceva palpabil	185
Graba cauzează multe probleme și neplăceri	186
Copiii, vinovați de eșecul multor relații	187
Interesul real nu are nevoie de întrebări	187

Inconsecvența înseamnă supărări constante	188
Agresorii, prințesele și narcisiștii există cu adevărat	189
Cuvintele și acțiunile trebuie să fie întotdeauna consecvente	189
Superficialitatea emoțională există	190
Profitorii nu sunt darnici	190
Absența emoțională: nici să nu vă gândiți la aceasta	191
ÎN ÎNCHEIERE	191

Capitolul 7: lubește-te pe tine însuși **193**

SCHIMBĂ MODUL ÎN CARE VORBEȘTI	195
Întreabă-te cum te vezi tu singur pe tine	195
Definește-te prin conștiință și adevăr	197
Spune adevărul despre cine ești cu adevărat	199
Dezvoltă o nouă voce interioară, care să fie bună și blândă	202
SCHIMBĂ CEEA CE ESTE ÎN JURUL TĂU	206
ÎNVAȚĂ SĂ TE MÂNGÂI SAU SĂ TE CONSOLEZI SINGUR	209
SCHIMBĂ CEEA CE FACI	210
Nu-ți mai face griji în legătură cu ce gândesc oamenii despre tine	211
Închide televizorul	212
Cunoaște bine zona în care locuiești	213
Fii recunoscător pentru tot ceea ce ai	213
Creează-ți niște amintiri bune	214
Modifică spațiul tău fizic	214
Învață să-ți controlezi starea de spirit și temperamentul	215
Preia controlul asupra depresiei sau a anxietății	215
Verifică-ți nivelul hormonilor și funcția tiroidiană	216
Râzi puțin sau, dacă poți, mult	216
Petrece cât mai mult timp în natură	217
Ține un jurnal	217
Respiră, transpiră și mișcă-te	217
Hrănește-te cu mâncare bună	218
Mergi mult pe jos	218
Renunță la un obicei prost	218
Ieși din tiparele vieții tale de zi cu zi	219
Dormi	219
Petrece timp în apă sau în apropierea acesteia	220
Invită oamenii în viața ta	220
Escaladează un munte	221
Ieși în afara timpului	221

Ascultă muzică	221
Grădinărește	222
Gătește	222
Citește o carte bună	223
Înconjoară-te de creativitate	223
Liniștește-te	223
Fii prezent aici și acum	224
FĂ CEEA CE SPUI	224
ÎN ÎNCHEIERE	227

Capitolul 8: Încheierea unei relații **229**

ÎNAINTE SĂ ÎNCHEI O RELAȚIE	229
O schimbare reală	231
DE CE SE TERMINĂ RELAȚIILE	233
Cum să vorbești și să vă purtați unul cu altul	234
Certurile și neînțelegerile constante	235
Lipsa legăturii emoționale și a înțelegerii	236
Pierderea încrederii	236
Nu acorzi suficientă importanță relației tale	237
Pierderea atracției	237
Prea multe influențe externe	238
Dependențele	238
Preferințele sau orientările sexuale diferite	239
O ULTIMĂ ȘANSĂ	239
SFÂRȘITUL UNEI RELAȚII	240
De ce revenim?	240
SFÂRȘITUL ESTE SFÂRȘIT	243
Întrerup orice legătură cu fostul partener	244
Nu mai fugi de emoțiile tale	245
Nu te mai învinui	245
Mângâie-te singur	246
Amintește-ți lucrurile adevărate despre tine	246
Caută compania prietenilor și a familiei	246
Încearcă să înțelegi ce s-a întâmplat	247
Alină-ți durerea în mijlocul naturii	247
Ieși din casă	247
Caută ajutor	247
ÎN ÎNCHEIERE	248

Epilog **251**

Capitolul 9: Întrebări și răspunsuri	253
ÎNCREDEREA	253
SEXUL ȘI INTIMITATEA	255
DEZACORDUL	257
ÎNTÂLNIREA DE DRAGOSTE	258
CONDIȚIILE	262
SCHIMBAREA ȘI DEZVOLTAREA	264
VENITURILE	268
VIAȚA UNEI RELAȚII	269
DRAGOSTEA	281
Mulțumiri	283

Introducere

Experiența relațiilor personale determină experiența vieții tale. Este un adevăr simplu. Dacă te simți apropiat și legat de persoanele de lângă tine, atunci în mod sigur ai o viață bună și frumoasă.

Conexiunea este drumul către fericire.

O viață fără relații adevărate nu este una bună, de calitate. Adevărul este că relațiile reale sunt cele sincere și bazate pe o conexiune reală, altfel nici nu poți spune că te afli într-o relație. O viață în care ai relații sincere și o chimie adevărată cu ceilalți este întotdeauna una plină de sens.

Ființa noastră este făcută pentru a stabili conexiuni sincere cu ceilalți, deoarece însăși natura umană este creată pentru a fi în comuniune, în apropiere și în legătură cu alte persoane.

Animalele și ființele umane trebuie să fie legate de ceva, fiindcă ne simțim incompleți fără să fim apropiați de cineva și fără să avem legături cu alții. Când nu ești apropiat de fiica ta ori de fiul tău sau când există o distanță între tine și partenerul tău, te simți incomplet și nefericit. Avem nevoie de relații adevărate și strânse pentru a fi cu adevărat fericiți.

Ne simțim conectați cu ceilalți, iar a rămâne conectat cu cineva înseamnă, de fapt, a iubi.

Pentru că suntem proiectați să avem legături strânse, nu putem să trăim altfel decât în sinceritate și legați de cineva. O relație adevărată este una sinceră și, cu cât ești mai aproape de oamenii și de animalele din jurul tău, cu atât mai fericit te

vei simți. Fericirea adevărată înseamnă să fii legat de cineva. Singura viață care merită trăită este una bazată pe legături strânse și sincere.

Când vorbim despre momentele de fericire adevărată, re-memorăm clipele în care am fost în strânsă legătură cu noi înșine și cu cei din jur. Acestea sunt cele mai bune momente ale vieții noastre pentru simplul motiv că viețile noastre sunt mult mai pline de bucurie atunci când suntem mai conectați cu noi înșine și cu oamenii de lângă noi. Când te uiți la o operă de artă, la animalul tău de companie, la partenerul tău, la grădina ta sau la părinții tăi și te simți cu adevărat legat de ei înseamnă că îi iubești. În aceste momente, de iubire pură, progresezi și dai frâu liber emoțiilor, iar viața îți aduce o stare de bucurie reală.

Puterea fericirii stă în relațiile adevărate, bazate pe legături strânse. De fapt, poate că relațiile sunt tot ceea ce contează, pentru că numai ele sunt cele care aduc fericirea. Viața ta este marcată de momentele de sinceritate și de conexiune cu tine și cu oamenii din jurul tău. Gândește-te la asta!

Legăturile noastre cu locuri, lucruri, oameni și animale trebuie să fie sincere și reale. Știm cu toții că legătura cu diverse lucruri și locuri nu este atât de puternică ca cea pe care o avem cu oamenii și animalele. Ironia constă în faptul că, în general, cu cât ai mai multe lucruri și cu cât mai frumos este locul în care te afli, cu atât ai mai multă nevoie de legături trainice, adevărate. Când ne aflăm în locuri deosebite, ne lipsesc legăturile reale, cu cei dragi. Prin urmare, ne găsim fericirea adevărată în relațiile cu oamenii sau cu animalele, cu care suntem conectați și față de care simțim afecțiune.

În următoarele nouă capitole, voi discuta despre o serie de tehnici de trecere de la deconectare la conectare în relațiile pe care fiecare le aveți. Acestea includ:

- Pași ca să vă pregătiți și să vă creați un context favorabil pentru a avea dialoguri sincere;
- Câteva abilități de relaționare esențiale pentru a vorbi sincer și deschis;
- O selecție de abilități de relaționare avansate pentru discuțiile cele mai dificile, mai ales cele în contradictoriu;
- Pași practici pentru a restabili încrederea în orice relație, dacă aceasta a fost trădată;
- Exerciții și subiecte de discuție pentru a vă reconecta din punct de vedere sexual și intim;
- O serie de întrebări pregătitoare pentru a fi gata de o întâlnire, precum și lecții utile pentru această întâlnire și pentru a putea cunoaște oameni noi;
- Sfaturi practice pentru situația în care simțiți că relația se termină sau pentru atunci când inima vă este rănită fiindcă relația a ajuns la final;
- Un ghid sincer și practic despre cum să vă iubiți mai mult;
- Întrebări pe care fiecare să vi le puneti frecvent, însoțite de răspunsuri edificatoare.

Această carte este scrisă pentru ca voi, cititorii, să puteți citi aici orice subiect care vă interesează și, în același timp, pentru a afla ceva despre fiecare, chiar dacă veți parcurge un capitol care nu pare să vă intereseze prea mult.

Spuneți adevărul (sincer și calm)

Să spuneți adevărul, adică să vă împărtășiți gândurile și sentimentele, este unul dintre cele mai bune daruri pe care le puteți oferi relației voastre.

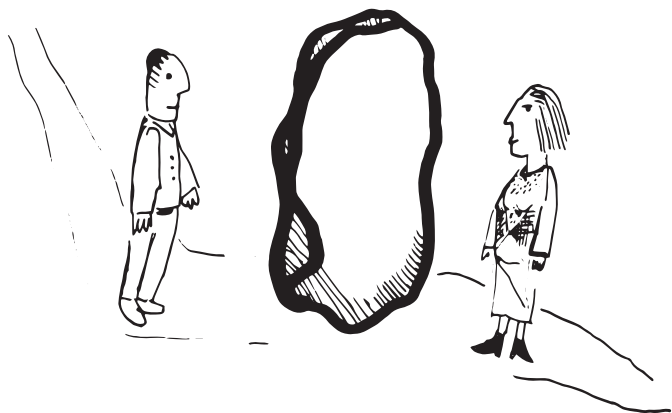
O conversație reală este un proces în care doi oameni își împărtășesc gândurile și sentimentele cu sinceritate și blândețe, ajungând astfel să se simtă mai apropiați unul de altul. O conversație reușită vă va reconecta și vă va apropia mai mult.

Una dintre cele mai bune căi de a te apropia de celălalt este să spui adevărul din tot sufletul. Stările de răceală și de deconectare vin din lucrurile nespuse și provoacă o tensiune în relația voastră. Deconectarea provocată de lipsa de sinceritate creează tensiune în orice relație. Astfel, viața ne amintește constant că trebuie să fim sinceri. Cel mai rapid mod de a scăpa de această tensiune neplăcută și de distanța dintre voi este să spuneți amândoi adevărul. Sentimentul de deconectare este, de fapt, invitația fiecăruia de a vă împărtăși reciproc ce gândiți.

Ceea ce nu îți spui ție și oamenilor din jurul tău creează răceală și deconectare.

Toate gândurile și sentimentele importante pentru tine, care rămân neexprimate, provoacă tensiunea și distanța pe care le simți în relația voastră. Cuvintele nerostite stau între voi doi ca o stâncă în mijlocul unui drum îngust. Nu vă puteți vedea unul pe celălalt, pentru că în calea voastră stau multe

lucruri. Când începeți să vorbiți despre aceste obstacole, vă creați drumul spre mai multă apropiere între voi.



De obicei, când spui adevărul, te eliberezi de acea povară grea a emoțiilor și a gândurilor ținute în tine atât de mult timp, iar asta îți schimbă experiența relației. Fiind făcuți pentru a avea o legătură sinceră, trebuie să ne împărtășim gândurile și sentimentele, deși, chiar dacă este dureros uneori să auzi adevărul, sinceritatea are un efect de eliberare, iar odată cu adevărul dureros sau supărător vin o ușurare, precum și o conexiune mai puternică. Relațiile adevărate sunt întotdeauna cele sincere.

Unul dintre scopurile principale ale oricărei relații este ca partenerii să spună ce gândesc, să împărtășească cu ușurință adevărul. Cuplurile fericite își împărtășesc gândurile și sentimentele ușor și sincer, și o fac în mod regulat.

Cel mai bun mod de a spune ce gândești este să o faci cu sinceritate, bunătate și blândețe.

Să spui adevărul despre tine, relațiile tale și viața ta nu este deloc ușor, și totuși nu avem de ales decât să ne împărtășim

gândurile și sentimentele. În momentul în care ai curajul să vorbești din inimă, începe să se producă trecerea de la deconectare la conectare.

Nu spune nimeni că este ușor, ci doar că este un lucru sincer.

Nu trebuie să-ți placă ceea ce auzi, trebuie doar ca discuția să fie una sinceră, tolerantă și adevărată. Nu este ușor să auzi că ți-ai supărat, rănit, înfuriat sau dezamăgit partenerul. Cui îi place să știe asta? Sinceritatea vă poate apropia, dar și enerva; însă supărarea care vine în urma sincerității nu este niciodată o problemă, deoarece face parte din procesul de apropiere dintre parteneri. Trebuie să vă acordați timp unul altuia și să învățați să gestionați supărările care vin în urma momentelor de sinceritate.

Aceasta este, în orice relație, una dintre cele mai importante abilități: să fii sincer și să-ți asumi consecințele sincerității.

BENEFICIILE SINCERITĂȚII ÎN RELAȚII

Conexiunea și apropierea sunt două dintre numeroasele beneficii ale împărtășirii adevărului. Când vă simțiți distanți sau deconectați în relația voastră, acest lucru înseamnă deseori că nu primiți ceea ce aveți nevoie și nici nu vă exprimați nemulțumirile; dacă dezvăluiți ce aveți pe suflet, puteți obține ce doriți; dacă nu o faceți, atunci nu primiți nimic și rămâneți cu așteptări nesatisfăcute. Nu partenerul vă rănește sau vă supără, ci așteptările voastre neexprimate. Așteptările sunt nevoi neexprimate, tăcute, iar când vorbiți sincer despre așteptări, ele devin nevoi. Din acel moment al adevărului, când sunteți cu adevărat sinceri cu privire la nevoile voastre, vă veți simți mai bine, pe măsură ce veți participa la satisfacerea nevoilor

celuilalt. O nevoie care nu este împărtășită este o ocazie ratată de a avea parte de fericire și de conectare.

Când sunteți sinceri, relația trece dintr-o zonă de incertitudine într-una de certitudine. Lucrurile pe care le gândim, dar nu le împărtășim ne obligă să ghicim anumite lucruri, să ne mirăm, să ne punem întrebări și, uneori, să devenim obsedați, iar când nu știm ce se întâmplă într-o relație, avem tendința să umplem spațiile goale cu îndoieli, ipoteze și întrebări; de multe ori, ne îndoim de relația noastră și, în timp, de noi înșine. Nu este bine să nu știi ce se întâmplă, așadar trebuie să fii recunoscător când partenerul îți spune ce gândește sau ce simte, chiar dacă asta te poate supăra, pentru că atunci știi exact cum stă situația. Pozițiile clare și cinstite sunt întotdeauna mai bune decât să fii nevoit mereu să te întrebi ce se întâmplă.

Este mai important să știi decât să nu știi.

Alte beneficii ale sincerității sunt dezvoltarea și evoluția; relațiile pot supraviețui și evolua doar dacă sunt sincere. Durata relației voastre este influențată de cât de des vă exprimați gândurile și sentimentele, iar dacă nu sunteți sinceri în relațiile voastre, nu veți ajunge niciodată nicăieri, ci veți rămâne mereu blocați în același loc și având aceleași probleme.

Dacă nu sunteți preocupați să vă dezvoltați și să evoluati în relație, atunci nu sunteți interesați de viitorul vostru împreună. Trecând prin viață, vă schimbați, această dezvoltare fiind inevitabilă. Este un lucru cert, și anume că relația voastră se schimbă pe măsură ce viața se modifică.

Dezvoltarea înseamnă dragoste.

Dacă alocați timp pentru a vă împărtăși gândurile cele mai intime cuiva pe care îl iubiți sau vreți să-l iubiți, iar acea persoană nu vrea să vă asculte, atunci el sau ea nu este cu adevărat interesat/-ă de tine și trebuie să vă întrebați de ce. Dacă relațiile

fericite înseamnă să ne împărtășim gândurile și sentimentele, iar persoana în fața căreia ne deschidem sufletul nu poate sau nu dorește să ne asculte, trebuie să ne întrebăm: „De ce o persoană care mă iubeste sau este interesată mine nu este dispusă să-mi asculte gândurile și sentimentele? Nu avem genul acela de relație în care ne permitem să ne împărtășim totul în mod sincer?”

Adevărul despre relații constă în faptul că, dacă vă iubiți unul pe altul, vă veți dezvolta reciproc prin împărtășirea a ceea ce simțiți fiecare. O relație care nu se dezvoltă în timp nu va supraviețui.

Aveți dreptul să vă împărtășiți gândurile și sentimentele, așa cum aveți dreptul la unele proprii, pe care să nu le faceți cunoscute celuiilalt.

Dacă sunteți într-o relație în adevăratul sens al cuvântului, aveți dreptul să împărtășiți ce gândiți și simțiți, iar dacă vreți să fiți într-o relație fericită și sinceră, trebuie să fiți dispuși să ascultați ceea ce vă împărtășește partenerul. Dacă nu sunteți interesați de acest proces, atunci nu vă interesează și nici nu sunteți pregătiți pentru o relație. Care este scopul unei relații în care împărtășirea trăirilor personale nu este bine-venită?

Gândurile și sentimentele fiecărui partener sunt întotdeauna importante pentru relațiile voastre, deoarece ele fac parte din voi, din identitatea voastră, prin urmare trebuie ascultate și acceptate. Este un privilegiu să cunoști cele mai ascunse și intime gânduri ale oamenilor din jurul tău, așa că trebuie să-ți arăți respectul exact în același mod în care ai dori să fii tratat.

Atunci când cuplurile își împărtășesc gândurile și sentimentele în timpul sesiunilor de terapie, iar unul dintre parteneri îl

întrerupe în mod constant pe celălalt sau începe să se certe cu el, îl întreb următoarele:

- Nu te interesează gândurile și sentimentele partenerului tău?
- Nu este bine pentru tine să asculți ceea ce are de spus partenerul tău?
- Nu vrei să auzi ceea ce partenerul tău gândește și simte cu adevărat?
- Nu ți-ar plăcea să fii și tu ascultat și înțeles?

Esența oricărei relații este să simțim și să trăim viața în moduri diferite, toții având adevăruri diferite. Principala ta preocupare este de a onora, a accepta și a înțelege experiențele diferite ale celuilalt, pentru că abia atunci vei vedea cu adevărat cine sunteți amândoi.

Relațiile care nu iau în considerare ceea ce credeți și simțiți, cele în care experiențele voastre nu sunt importante și în interiorul cărora nu încercați să vă înțelegeți unii pe alții vă vor face nefericiți. Motivul este simplu.

Este dureros să nu fii înțeles.

Atunci când vă împărtășiți gândurile și sentimentele, amintiți-vă că scopul vostru principal este să înțelegeți și să fiți înțeleși. Aceasta este ceea ce numim dragoste adevărată.

Când suntem înțeleși, ne simțim iubiți.

Dacă știți ce vă supără și de ce aveți nevoie în relația voastră, dar aveți dificultăți în a exprima aceste lucruri astfel încât să vă simțiți bine înțeleși, trebuie să deprindeți câteva abilități de relaționare, importante în toate tipurile de relații și pe care oricine le poate învăța.

ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE

Dacă vă este greu să le împărtășiți celorlalți, ușor și în mod sincer, gândurile sau trăirile, următoarele abilități de relaționare vă pot ghida în timpul celor mai deschise și dificile tipuri de conversații:

Abilitatea de relaționare

Împărtășiți-vă supărările

Când nu suntem înțeleși și susținuți de oamenii pe care îi iubim, ne supărăm sau ne simțim răniți, deși ambele situații fac parte din viața oricăror parteneri. Intențiile bune și iubirea profundă nu garantează că nu vă veți răni niciodată. Supărările sunt un lucru important, dar și inevitabil într-o relație.

Când ești supărat, viața îți arată încotro să te îndrepti.

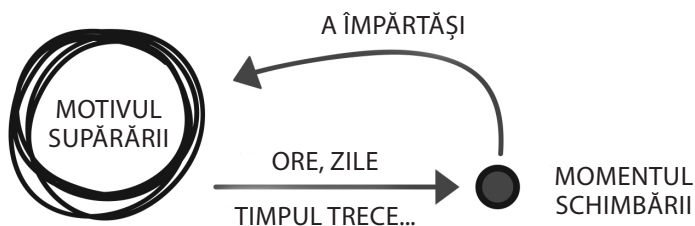
Când vremurile sunt grele și supărătoare, eu cred că viața este cea care vă călăuzește relația; ea vă vorbește atunci când sunteți supărați sau răniți și vă spune că trebuie să vă faceți timp pentru a vă împărtăși gândurile și sentimentele. Când sunteți supărați este un moment bun să spuneți adevărul. Orice supărare pe care o ascundeți și o ignorați este o oportunitate ratată de a vă conecta unul cu celălalt.

Regula de aur este că, dacă un gând sau un sentiment care vă deranjează sau vă supără persistă a doua zi când vă treziți, atunci el este relevant în relația voastră și trebuie să discutați despre el. Orice supărare despre care nu vorbiți este o oportunitate ratată de relaționare mai mult cu partenerul. Fiți sinceri în legătură cu ceea ce credeți și simțiți și împărtășiți aceste lucruri cu mult calm.

Cu cât mai repede vă împărtășiți supărările, cu atât mai bine va fi pentru relația voastră.

Atunci când sunteți supărați, trebuie să vă reamintiți că puteți avea o conversație, pentru că, dacă vă ascundeți supărările, va fi ceva nociv pentru relația voastră. Acest lucru este denumit „timp de inversare/de întoarcere” și reprezintă o abilitate. Timpul dintre senzația de supărare și împărtășirea acesteia va determina experiența relației.

Cele mai multe cupluri pe care le întâlnesc țin supărarea zile întregi, luni și chiar ani, deși fiecare zi petrecută fiind supărați este una risipită.



Chiar dacă partenerul te-a supărat, este obligatoriu să îi spui asta; supărările voastre sunt numai responsabilitatea fiecăruia dintre voi și aveți o obligație în relație să vi le împărtășiți. Atunci când nu spuneți adevărul, în mod inevitabil va apărea o criză, care își va forța drumul să iasă la suprafață asemenea unei mingi care iese de sub apă atunci când o împingeți. Așadar, data viitoare când sunteți supărați, amintiți-vă să exprimați acest lucru cu sinceritate și cu blândețe, dar și cât mai curând posibil.

Întrebări pentru tine

Următoarele întrebări te pot îndruma în procesul de împărtășire a supărărilor:

- ▶ Ce mă tulbură cu adevărat în relația mea?
- ▶ Ce este important pentru mine în relație în acest moment al vieții mele?

- ▶ Ce trebuie să împărtășesc sau să dezvălui din ceea ce am pe suflet? Ce se întâmplă cu adevărat în sufletul meu și nu pot exprima?
- ▶ De ce am nevoie sau ce aștept de la partenerul meu, dar nu îi spun?
- ▶ Când sunt supărat, cum, când și unde pot să-mi destăinui gândurile și sentimentele?

Dacă vă luptați să răspundeți la aceste întrebări, nu mai știți ce este important pentru voi sau vă simțiți atât de pierduți încât nu vă mai dați seama cine sunteți, ar trebui să vă analizați mai bine. Scopul cercetării este de a vă înțelege pe voi înșivă, precum și relația voastră.

Când vă simțiți pierduți, este bine să vă așterneți pe hârtie gândurile și sentimentele, deoarece scrisul este o modalitate bună de a deveni mai conștienți de sine. În timp, vă veți da seama ce se întâmplă cu adevărat în mintea voastră. Odată ce vă conectați la ceea ce este adevărat și esențial pentru voi, nu veți uita asta niciodată, pentru că, odată ce v-ați privit pe voi înșivă și relația voastră, nu vă puteți preface că nu ați făcut-o. Nu poți schimba ceea ce nu vezi. Este esențial pentru schimbarea relației voastre să vă cunoașteți bine pe voi înșivă și ce relație aveți.

Abilitatea de relaționare

Decideți ce este cu adevărat important

Dacă simțiți și credeți un anumit lucru, este dreptul și responsabilitatea voastră să-l împărtășiți celuiilalt, dar asta nu înseamnă că orice gând sau orice emoție este relevant/-ă și important/-ă; împărtășirea fiecărui gând și sentiment ar fi o greșeală epuizantă. În schimb, ar fi de preferat să vă filtrați gândurile și să le împărtășiți doar pe cele care contează cu adevărat pentru voi și relația voastră. O regulă simplă care se aplică aici este testul somnului. Dacă vă duceți la culcare cu un anumit

gând sau sentiment și când vă treziți a doua zi acesta este la fel de puternic înseamnă că el trebuie împărtășit. Dacă un gând sau o emoție neîmpărtășit/-ă împiedică relația să se dezvolte sau provoacă tensiuni înseamnă că trebuie făcut/-ă cunoscut partenerului.

Dacă un subiect de conversație este important pentru tine, dar nu și pentru partenerul tău, înseamnă că totuși el este relevant și esențial pentru relația voastră. Ceea ce contează pentru unul dintre voi poate să nu conteze și pentru celălalt, dar dacă sunteți într-o relație în care experiențele amândurora contează, trebuie să acceptați aceste discuții. Nu vă contraziceți niciodată dacă un subiect este „important” sau „insignifiant”; ceea ce este insignifiant pentru tine poate fi important pentru partenerul tău și, în consecință, merită atenție.

Ceea ce contează pentru unul dintre parteneri ar trebui să conteze întotdeauna și în relație.

Dacă vă este frică să vorbiți pentru că vă așteptați să urmeze o ceartă sau o discuție în contradictoriu sau dacă nici măcar nu vă simțiți suficient de siguri pentru a face acest lucru, trebuie să vă folosiți de următoarea abilitate: cea de a stabili cum, când și unde să vorbiți sau să nu vorbiți până când nu sunteți pregătiți.

Întrebări pentru tine

- ▶ La ce mă gândesc și este cu adevărat important pentru relația mea și pentru mine?
- ▶ Ce subiect sau ce problemă necesită mai multă înțelegere în relația noastră?
- ▶ Unde mă simt cu adevărat neînțeles în relația mea?
- ▶ Ce subiect sau ce problemă mi-ar plăcea ca partenerul meu să îl/o înțeleagă mai bine?

Abilitatea de relaționare

Nevoia de a vorbi

Subiectele sensibile au nevoie de un timp și un loc bine alese pentru a fi discutate și, adesea, de o introducere clară. Dacă știi că ce vrei să spui îți va supăra partenerul, indiferent de cât de delicat procedezi, fă o introducere și apoi adu în discuție subiectul respectiv. Când arăți că vrei să discuți despre un subiect sensibil, îți pregătești partenerul pentru o conversație delicată și, probabil, dificilă. Făcând acest lucru, toată lumea are timp să se obișnuiască și să-și dea seama de importanța a ceea ce urmează să se discute. Introducerea ta scurtă ar putea suna așa: „Aș dori să-ți vorbesc despre... [subiectul]. Știu că este dificil pentru tine, dar cred că e important să discutăm asta.”

De asemenea, vă puteți pregăti pentru conversație, împărțându-vă intențiile sau spunând de ce doriți să vorbiți despre acel subiect sensibil. Deși nu puteți controla rezultatul sau urmările conversației, vorbiți cel puțin despre cum ați vrea ca aceasta să decurgă.

Întrebări pentru tine

Următoarele întrebări vă pot ajuta pe fiecare în timpul acestui proces:

- ▶ Care sunt subiectele sensibile din relația mea?
- ▶ De ce sunt ele sensibile?
- ▶ Cum pot fi mai atent la modul în care vorbesc despre cele mai sensibile subiecte din relația mea?
- ▶ Cum pot introduce în conversația cu partenerul meu un subiect sensibil care privește relația mea?

Abilitatea de relaționare

Vorbiți pe rând

Când vă faceți cunoscute supărările personale, trebuie să acceptați faptul că va trebui să vorbiți pe rând despre sentimentele și gândurile voastre, fără a vă întrerupe unul pe altul sau a vă certa. Aceasta nu este nicidecum o invitație la ceartă, ci la o discuție constructivă, la a vă împărtăși dialogurile interne.

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru relația voastră este să încercați întotdeauna să aveți cea mai bună conversație care este posibilă.

Poate că această conversație nu este una perfectă sau ideală, deoarece discuțiile între două sau mai multe persoane nu sunt menite să fie așa, ci să trezească interes și înțelegere față de gândurile și sentimentele reale ale celuilalt. Una dintre cele mai bune modalități de a avea o conversație calmă și constructivă este să vorbiți pe rând și cu respect.

O conversație care vi se pare bună nu este întotdeauna și un dialog în adevăratul sens al cuvântului; poate fi doar un monolog, o discuție în care unul dintre parteneri ia cuvântul cel mai mult, iar celălalt ascultă și îi dă dreptate, putând fi un proces semnificativ. Dacă unuia dintre voi îi este greu să își asculte partenerul fără să-l întrerupă sau fără să se certe cu el, încercați să vorbiți pe rând. Faceți tot posibilul să ascultați și să înțelegeți ce vi se spune atunci când nu este rândul unuia dintre voi să vorbiți.

Întrebări despre relația voastră

- ▶ Cine dintre voi doi vrea să vorbească mereu primul?
- ▶ Cum putem decide cui i-a venit rândul să vorbească?
- ▶ Ce putem face dacă simțim că ne pierdem șirul gândurilor în timp ce partenerul vorbește?
- ▶ Ce putem face când ne tot întrerupem reciproc?

Abilitatea de relaționare

Manifestați un interes real

Scopul vostru într-o conversație este, în primul rând, să manifestați un interes real pentru experiența partenerului și, în al doilea rând, să înțelegeți ce vă spune el. Nu trebuie să vă concentrați pe a avea dreptate, a repara lucruri sau a găsi soluții, deoarece interesul vostru real și înțelegerea *sunt* soluțiile.

Soluția vine atunci când vă simțiți importanți, recunoscuți și înțeleși. Acel moment este o ușurare pentru cei mai mulți parteneri, reprezintă clipa în care vezi că partenerul încearcă cu adevărat să te înțeleagă și chiar este interesat de ceea ce spui. A fi important pentru celălalt ne face să ne simțim profund iubiți.

Efortul de a încerca să vă înțelegeți experiențele vieții este un act de iubire.

Demonstrați că puteți și vreți să-l înțelegeți pe partener atunci când opriți televizorul sau telefonul și oferiți relației voastre toată atenția, dar și când vă priviți în ochi atunci când vorbiți. Cea mai bună conversație are loc când vă dați toată siliința pentru a-l înțelege pe celălalt, fiindcă acest lucru vă apropie și vă va face să vă simțiți mult mai legați unul de celălalt.

Întrebări despre relația voastră

- ▶ Care dintre comportamentele noastre din timpul unei conversații ne fac să ne simțim neînțeleși și ignorați?
- ▶ Care dintre comportamentele noastre din timpul unei discuții demonstrează un interes real?
- ▶ Ce promisiune putem face pentru relația noastră ca să manifestăm un interes real pe viitor?