

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

CUPRINS

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

Introducere

Relația intimă poate fi una dintre cele mai profunde bucurii ale unei persoane, dar și una dintre cele mai mari surse de suferință. Iubirea începe cu multe speranțe: visul că într-o zi vei simți că există cineva care te cunoaște cu adevărat și că te vei simți acceptat(ă) pe deplin; visul de a aparține cuiva, de a proteja și de a fi în siguranță; visul de a trăi o pasiune intensă; visul unei legături de durată. Dar speranța se lovește de realitățile iubirii: nevoile nu coincid, furia debină, judecățile erodează acceptarea, atât de facilă odinioară, singurătatea umple vieți paralele, dar distante.

Ce anume face intimitatea să funcționeze? Unii spun că este vorba despre intensitatea visului tău, despre intensitatea devotamentului față de iubire. Alții spun că este o chestiune de noroc, șansa de a găsi perechea perfectă. Alții susțin că trebuie să aveți pasiuni, interese sau valori comune.

După ce am studiat sute de relații, am ajuns la concluzia că oamenii care se bucură de intimitate au anumite abilități. De aceea am intitulat această carte *Abilități de relaționare în cuplu*. De la caz la caz, relațiile care rezistă și se adâncesc se întâlnesc în acele cupluri care cunosc și aplică abilitățile interpersonale de bază: ascultarea, comunicarea clară, negocierea, gestionarea adecvată a furiei etc.

Iată o veste bună, pentru că poți deprinde o nouă abilitate citind și exersând. Este mult mai dificil să îți schimbi norocul, pasiunea sau valorile fundamentale.

Această carte te va ajuta să-ți dezvoltți și să-ți cizelezi abilitățile de care ai nevoie pentru a menține iubirea vie. În conceperea unui asemenea volum, am fost nevoiți să ne depărtăm de unele abordări răspândite, folosite în alte cărți de dezvoltare personală. Prezenta carte este diferită din trei perspective.

În primul rând, din moment ce scopul nostru este să ne dezvoltăm abilități, cartea se concentrează asupra acțiunii și schimbării, nu asupra conceptelor și teoriei. Asta înseamnă că nu poți avea rezultate dacă nu faci decât să citești în mod pasiv. Va fi nevoie să te implici: să rezolvi exercițiile, să ții un jurnal, să încerci un comportament nou, să riști noi răspunsuri pentru partenerul tău/partenera ta. Va fi nevoie de răbdare și de tenacitate – uneori, și de curaj. Dar visul și speranța cu care ai început merită efortul. Lucrurile se vor schimba – nu prin noroc, nu pentru că înțelegi mai multe lucruri sau pentru că în relația ta s-a reaprins, în mod surprinzător, iubirea, ci pentru că te pricepi mult mai bine să faci parte dintr-un cuplu.

A doua perspectivă care diferențiază această carte de celelalte este că nu ne așteptăm să fie citită în întregime decât de consilierii de specialitate. Fiecare cuplu trebuie să se concentreze asupra altor abilități, de aceea capitolele sunt independente unele de altele. Fiecare capitol conține tot ce îți este necesar pentru a deprinde o anumită abilitate relațională. Poți alege abilitățile pe care dorești cel mai mult să le dobândești și să uiți de restul. Așadar, poți începe imediat, fără să citești foarte mult. Încă de la început, vei relaționa diferit cu partenerul/partenera.

Pentru ca fiecare capitol să fie de sine stătător, am repetat câteva concepte sau am folosit exerciții similare în câteva capitole. Și pentru că știm că cititorii vor lectura pe sărite, am introdus o mulțime de trimiteri între capitole.

În sfârșit, a treia diferență este că nu dorim nici să demonstrăm o teorie anume, nici să luăm apărarea vreunei școli de terapie. Pentru fiecare abilitate pe care am intenționat să o prezentăm, am ales abordarea terapeutică sau teoria care s-a dovedit a fi cea mai eficientă. De exemplu, capitolele despre tipare și distorsiuni sunt tributare terapiei cognitive. Alte capitole, cum ar fi cel despre sprijinul reciproc, sunt rezultatul unei abordări mai behavioriste a schimbării. Anumite exerciții de comunicare își au originile în grupurile de terapie Gestalt de altădată. Capitolele despre sistemul relației tale de cuplu sunt desprinse din teoria sistemelor familiale. O parte din capitolul despre negocieri este inspirat de descoperirile din domeniul diplomației și cel al relațiilor de muncă. Capitolele despre așteptări și reguli, vechi tipare și mecanisme de apărare derivă din teoriile psihodinamice.

PENTRU CINE ESTE ACEASTĂ CARTE

Această carte este pentru cupluri, căsătorite sau nu; heterosexuale, gay sau lesbiene; tinere sau în vârstă. Am depus un efort conștient pentru a include exemple variate de relații între parteneri, pentru că suntem de părere că fiecare dintre ele reprezintă o expresie legitimă și sănătoasă a intimității umane.

Această carte este pentru cei îndrăgostiți de puțin timp, care se află în stadiile incipiente ale construirii unei relații de cuplu. De asemenea, volumul este destinat partenerilor aflați împreună de mulți ani, care vor să schimbe și să îmbunătățească anumite aspecte ale relației lor.

Această carte este pentru partenerii încă devotați unul altuia, care sunt dispuși să *depună eforturi* pentru a avea o viață mai fericită împreună. Vei avea, de asemenea, nevoie de răbdare pentru a susține acele eforturi o perioadă îndelungată de timp, întrucât tehnicile nu sunt rețete-minune. Intervențiile pe care le vei face în relația ta

necesită, fiecare, o perioadă de minimum câteva săptămâni – și, cel mai adesea, luni – pentru a-și face efectul. Este posibil chiar să fii nevoit(ă) să recurgi la mai multe schimbări pentru a-ți transforma peisajul emoțional, iar acest lucru va necesita și mai mult timp.

Unele dintre lucrurile pe care le vei încerca vor funcționa, iar altele nu – nu vor fi potrivite pentru stilul sau nevoile tale, *așa că trebuie să fii dispus(ă) să dai greș*: să accepți că ceva nu merge în cazul tău, și totuși, în același timp, să continui să depui eforturi pentru a deprinde următoarea abilitate.

Această carte *nu* este potrivită pentru cuplurile care se confruntă cu problema dependenței de diferite substanțe. Dat fiind că dependența de alcool sau de droguri va anula orice nouă abilitate pe care ai putea să o deprinzi aici, această problemă trebuie mai întâi să fie rezolvată.

Dacă în prezent relația ta este afectată de amenințări cu violența, de bătaie sau de orice altă formă de cruzime fizică, ar trebui să cauți imediat ajutor specializat. Siguranța fizică a ambilor parteneri trebuie să fie asigurată înainte ca această carte să îți poată fi de vreun folos.

De asemenea, îți recomandăm să cauți ajutor de specialitate dacă te confrunți cu infidelitatea sau cu oricare altă încălcare semnificativă a încrederii în relația ta.

MUNCA INDIVIDUALĂ/MUNCA ÎN ECHIPĂ

Multe dintre capitolele acestei cărți sunt potrivite pentru a face schimbări unilaterale în relația ta. Îți voi arăta, pas cu pas, cum să îți modifice tiparele de interacțiune. Iar prin natura sistemului relației de cuplu, când te schimbi, și partenerul tău/partenera ta va trebui să se schimbe. Când realizezi o nouă acțiune, va exista o reacție, în mod inevitabil. Chiar și cel mai mic efort din partea ta poate declanșa o reacție în lanț.

Uneori, partenerul/partenera se va opune lucrurilor noi pe care le vei încerca. Schimbarea – chiar și cea pozitivă – poate părea înspăimântătoare pentru majoritatea oamenilor. Dar dacă ești consecvent(ă), dacă îți menții noul comportament, există șanse mari ca partenerul/partenera să se îndrepte, la rândul său, într-o direcție pozitivă.

Deși munca unilaterală poate fi eficientă, totuși munca în echipă va avea aproape întotdeauna rezultate mai rapide. Amândoi veți fi concentrați asupra aceluiași scop și vă veți susține reciproc. Fiecare dintre voi se va simți apreciat și iubit când va vedea că celălalt se străduiește.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Volumul *Abilități de relaționare în cuplu* este împărțit în patru secțiuni:

1. Abilități fundamentale
2. Abilități avansate
3. Furia și conflictul
4. Înțelegerea și schimbarea lucrurilor care nu funcționează

Capitolele despre abilitățile fundamentale, incluzând ascultarea, exprimarea sentimentelor, schițarea nevoilor și sprijinul reciproc, ar trebui să fie citite de toată lumea. Ele oferă o bază pentru mai multă sinceritate și susținere reciprocă. Atunci când vei ajunge la capitolele despre abilitățile avansate, poți începe să selectezi ce vrei să citești. Dacă ai probleme cu atitudinea ofensivă, critică, atunci este important să citești capitolul despre comunicarea clară. Dacă vei constata că faci presupuneri referitoare la sentimentele și motivele partenerului tău/partenerii tale sau că îi amplifici defectele, capitolul despre distorsiunile cognitive îți poate oferi o perspectivă asupra tiparelor

de gândire distructive, precum și o metodă pentru a le schimba. Capitolele despre negociere și rezolvarea problemelor asigură o instruire pas cu pas pentru dobândirea abilităților de tratare a conflictelor și de rezolvare a problemelor.

Secțiunea despre furie și conflict oferă un ajutor special în vederea evaluării și schimbării strategiilor de evitare a lucrurilor neplăcute, în vederea confruntării propriiei furii sau a unui partener furios și pentru time-out, o abilitate vitală pentru a împiedica certurile să degenereze.

Ultima secțiune, cea despre înțelegerea și schimbarea lucrurilor care nu funcționează, oferă o perspectivă mai aprofundată asupra mecanismelor intimității.

Capitolul despre identificarea schemelor despre partener(ă) îți arată cum să recunoști imaginile negative pe care ți le-ai proiectat și cum să identifici influența lor asupra propriului comportament. De asemenea, vei primi ajutor pentru reexaminarea și atenuarea acestor convingeri despre partener(ă).

Capitolul referitor la vechile tipare descrie modul în care sentimentele și reacțiile din relația cu părinții tăi pot fi transferate către partener(ă). Îți oferă îndrumare pentru a recunoaște acest proces atunci când are loc.

Capitolul despre gestionarea modalităților de apărare explică modul în care mecanisme de apărare precum evitarea, negarea și punerea în act te pot proteja, în parte, de inevitabila durere a intimității, dar totodată plătești prețul uriaș al înstrăinării. Mecanismele de apărare provoacă dependență, astfel că acest capitol te ajută să îți dezvoltî propriul program de „recuperare”.

Capitolele despre identificarea sistemului relației tale de cuplu și intervenirea în acesta te ajută să pui capăt tiparelor ciclice, care te fac să te întorci la aceleași vechi conflicte. Vei avea șansa de a-ți proiecta harta sistemului tău unic și de a localiza zonele cele mai vulnerabile în fața schimbării. Capitolul despre așteptări și reguli te va ajuta să

recunoști regulile și așteptările inconștiente care îți influențează reacțiile față de partener(ă).

Capitolul final, despre terapia acceptării și angajamentului, oferă noi instrumente pentru a atinge un nivel superior de acceptare, o renunțare la toate pretențiile ca partenerul tău/partenera ta să se schimbe.

TABELUL PROBLEMELOR

Cuprinsul acestei cărți și rezumatele de mai sus ar trebui să te ajute să îți faci o idee cam de unde să începi să citești. Dar vrem să oferim cât mai multe căi cu putință în această carte, iar unii oameni preferă o prezentare mai grafică. De aceea, pentru cei care vor să vadă „totul dintr-o privire”, am pregătit următorul tabel al problemelor.

Pentru a identifica cele mai folosite capitole pentru tine, privește în coloana intitulată „PROBLEMĂ”, din tabelul de pe pagina următoare. Apoi observă căsuțele „ABILITĂȚI” marcate cu „x” pentru problema respectivă. Acestea indică ce capitole oferă cele mai eficiente abilități pentru a aborda acea problemă. Un „X” mare îți indică ce capitole ar trebui să citești mai întâi.

De exemplu, dacă vrei să afli de la început cum să faci față propriei furii și furiei partenerului tău/parteneriei tale, trebuie să urmărești coloana din stânga și să găsești problema „Furia, Certurile”. Apoi vei urmări coloana din dreapta și vei vedea că X-ul mare te îndrumă, mai întâi, către capitolul „Gestionarea furiei”. După ce vei citi acel capitol, x-urile mai mici sugerează că ar fi bine să citești și capitolele „Cum să faci față unui partener furios”, „Time-out” etc.

14 Abilități de relaționare în cuplu

PROBLEMĂ	ABILITĂȚI	Ascultarea	Exprimarea sentimentelor și schișarea nevoilor	Susținere reciprocă	Comunicare clară	Identificarea și schimbarea distorsiunilor cognitive	Negocierea
Distanță emoțională/ Lipsa intimității	X	x	x				
Furie, certuri					x		
Insultă, jignire, denigrare, amenințări, învinuire			x		x		
Sentimente neexprimate	x	X	x				
Sentimentul de pierdere			X	x			x
Tipare de conflict ciclice sau nerezolvate							X
Nevoi neexprimate			X		x		x
Concepte contradictorii despre relație	x	x					x
Sentimente de nedreptate, inegalitate			x		x		x
Lipsa timpului/ Distanțarea			x	X			
Neînțelegere	X	x			x	x	
Așteptări neîmplinite			x	x			x
Nu te simți auzit(ă)			X		x		
Vinovăție				x			
Presupuneri negative despre partener(ă)						X	
Sentimentul că te învârti în cerc							
Te simți rănit(ă)			X				
Descurajare, depresie			x	X		x	x
Negativism				x		X	
Dezamăgire			x	X			x

FELICITĂRI!

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 despre ele, să îți cultivi răbdarea și să continui să încerci diferite abordări, dacă lucrurile nu funcționează de la prima încercare.

ABILITĂȚI FUNDAMENTALE

I

Ascultarea

Este dificil să îți ascuți 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 ascuți, 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/partenerii. 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/partenerii, 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 ei: „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, asculți doar unele lucruri. Poate că, în timp ce asculți, cauți semne că partenerul tău/partenera ta este furios/furioasă, trist(ă) sau neliniștit(ă) și apoi nu mai asculți 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 asculți partenerul/partenera din cauza unor judecăți negative sau că asculți 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 asculți. Sau asculți

doar pentru a strânge noi dovezi în favoarea prostiei, intoleranței sau nebuniei 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 asculți 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. Asculți doar pentru a contrazice, a contesta și a polemiza. Adopti o atitudine și o aperi, indiferent de ce spune

partenerul tău/partenera ta. În multe relații cu probleme, pararea 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/parteneriei.

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, aș 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 partenerei/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 PERFECTIONARE

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 asculți 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?