



## Ghid de intervenție

### 3 PAȘI EFICIENȚI PENTRU COMUNICAREA ÎN RELAȚIA DE CUPLU

Comunicarea sănătoasă cu partenerul de cuplu urmărește un proces de conectare între cei doi. Un partener este emițător, iar celălalt este receptor. Elementele majore ale unui dialog sănătos sunt: **oglundirea, validarea și empatia.**

## Ce faci cu aceste 3 elemente?

Cei 3 pași facilitează construirea unui dialog în care îl asculți pe celălalt fără a-l judeca și să îi înțelegi punctele de vedere ca și cum ar fi la fel de valide precum ale tale.

Un astfel de dialog purtat de către partenerii de cuplu, este un instrument extrem de eficient pentru a porni în călătoria unei profunde conectări afective.

Pentru a fi corect practicat, acest dialog presupune pregătirea în prealabil a acestei discuții sensibile pe care urmează să o porți cu partenerul tău.

## Cum faci asta?

- **Programarea**
  - verifică disponibilitatea partenerului tău atunci când dorești să porți un dialog care poate fi sensibil pentru el sau pentru tine;
  - înainte de a începe să-i vorbești despre ce simți, întreabă-ți partenerul dacă este un moment potrivit pentru el și dacă este disponibil să purtați această conversație.

- **Conectarea non-verbală**

Dacă partenerul îți răspunde afirmativ la propunerea ta de a discuta, atunci:

- așezați-vă față în față;
- uitați-vă timp de câteva secunde unul în ochii celuilalt;
- sincronizați-vă respirația.

- **Începerea dialogului**

Este foarte important să folosești un limbaj respectuos, pozitiv, plin de bunăvoință și **centrat doar pe propriile sentimente**. Astfel, dialogul va începe cu:

- „**Eu mă simt...**”
- „**Mă simt...**”
- „**M-am simțit...**”
- „**Eu îmi doresc...**” etc.



⇒ **PASUL 1**

## OGLINDIREA

- ❖ *Ascultare activă* – trebuie să-l ascuți activ pe omul de lângă tine. Taci și ascuți. Nu mai vorbi în timp ce partenerul tău îți vorbește, sau tu să te gândești la ce replică să-i dai. Cum? Simplu, taci și ascuți cu atenție.
- ❖ *Oglindirea partenerului* – să fii precum o oglindă. Adică să repeți cuvintele lui într-o proporție cât mai mare. Astfel încât, să te asiguri că surprins cuvintele cheie, esențiale folosite de partener în dialogul cu tine.
- ❖ *Cere o confirmare că ai înțeles corect* – este foarte important să te asiguri că nu ai distorsionat mesajul și că ai înțeles exact ceea ce a intenționat partenerul tău să îți transmită.

### EXEMPLU:

Presupunem un dialog între 2 parteneri de cuplu, Mihai și Simona. Mihai dorește să cumpere un nou televizor, dar Simona nu este de acord.

**Mihai:** – „Vreau să cumpăr un televizor nou. Am tot dreptul să-l cumpăr pentru că eu îl plătesc. Simona, nu ești mama să îmi spui ce să fac.”

**\*\*\* Cum îți imaginezi că va răspunde Simona?**

**\*\*\* S-ar simți ofensată de comentariile reactive ale lui Mihai și ar face-o să răspundă și ea cu la fel de multă, dacă nu și cu mai multă mânie?**

**\*\*\* Cum ar fi dacă, în schimb, Simona i-ar oglindi afirmațiile lui Mihai?**

**Simona:** – „Mihai, dacă am înțeles corect ce ai spus, îți place televizorul suficient de mult încât vrei să-l cumperi, și te simți ca și cum mă comport ca mama ta atunci când îți spun să nu o faci.”

**\*\*\* Cum crezi că ar răspunde Mihai la oglindirea partenerii lui, Simona?**

**\*\*\* Cel mai probabil, Mihai s-ar muta pe o poziție mult mai puțin defensivă și ar răspunde ceva de genul următor:**

**Mihai:** – „Da, chiar așa e, Simona. Mă bucur că în sfârșit ai înțeles. Îmi pare rău dacă am fost prea dur în legătură cu asta. Bănuiesc că este un punct sensibil de-al meu, să mi se spună că nu pot să îmi cheltuiesc banii cum vreau eu...”

Oglindirea este răspunsul blând care oprește orice furie. Însă, oglindirea nu este simplă. Necesită multe din partea ta:

- atenție focusată și concentrare;
- disponibilitate emoțională și flexibilitate;
- înlocuirea criticii și a judecății cu curiozitatea.

## ➡ **CONCLUZII ale pasului 1 – Oglindirea :**

După ce vorbește partenerul tău, tu poți folosi următoarele replici:

### **1. Oglindește:**

- „Dacă am înțeles corect, spui că...” sau
- „Deci, vrei să spui că...”.

### **2. Verifică corectitudinea oglinirii:**

- „Am înțeles corect?” sau
- „Asta ai vrut să spui?”.

### **3. Exprimă-ți curiozitatea întrebând:**

- „Ar mai fi și altceva ce ai vrea să-mi spui?” sau
- „Mai e și altceva?”

### **4. Atunci când partenerul tău nu mai are nimic de adăugat, rezumă întregul mesaj al acestuia:**

- „Dacă am înțeles bine, ai spus că...”.

### **Apoi verifică corectitudine rezumatului:**

- „Am înțeles tot?”.

⇒ **PASUL 2**

## VALIDAREA

Validare = înțelegere

Validare ≠ a fi de acord

- ❖ Înseamnă să îi transmiți partenerului tău că l-ai înțeles. Că ai înțeles perspectiva lui. Nu trebuie neapărat să fii de acord cu el. **De exemplu: „Acum eu știu de ce zici, ceea ce zici”, „Am înțeles logica din spatele cuvintelor tale, din spatele atitudinii tale.”**
- ❖ Nu neapărat trebuie să fii de acord cu tine, dar măcar să înțeleg ceea ce spui.
- ❖ Foarte des, noi nu suntem de acord cu ceilalți, nu neapărat că au păreri diferite de ale noastre, ci pentru că nu i-am înțeles. Dacă i-am asculta cu atenție, poate i-am înțelege și am putea zice: **„Bă, și eu gândesc ca tine.”**
- ❖ De multe ori spunem același lucru dar tot ne contrazicem. Pentru că tu o spui într-un fel, iar partenerul în alt fel. Tu spui ceva diferit, iar pe partener îl enervează asta. Și uite așa ajungeți să vă contraziceți.
- ❖ *Diferit este diferit. Diferit nu înseamnă greșit*, ci doar diferit.

*DIFERIT = DIFERIT*

*DIFERIT ≠ GREȘIT*

- ❖ Și pentru că nu am făcut **PASUL 1** foarte bine (**nu am ascultat cu atenție**), am distorsionat înțelesul cuvintelor partenerului și am făcut proiecții

asupra a ceea ce a vrut partenerul să spună (adică, ceea ce a fost în mintea mea, am transpus în vorbele tale). Și uite așa am impresia că tu vorbești diferit.

### EXEMPLU:

Presupunem același dialog între 2 parteneri de cuplu, Mihai și Simona. Mihai dorește să cumpere un nou televizor, dar Simona nu este de acord.

**Mihai:** – „Vreau să cumpăr un televizor nou. Am tot dreptul să-l cumpăr pentru că eu îl plătesc. Simona, nu ești mama să îmi spui ce să fac.”

**\*\*\* Acum Simona răspunde fără să-l critice sau să-l judece pe partenerul ei, îl oglindește și validează pe Mihai.**

**Simona:** – „Mihai, înțeleg că îți place televizorul suficient de mult încât să îl cumperi și că te simți ca și când mă comport ca mama ta atunci când îți spun să nu o faci.”

**Mihai:** – „Da, chiar așa e, Simona. Wow, mă bucur că ai înțeles. Îmi pare rău dacă am fost prea dur în legătură cu asta...”

**Simona:** – „Dacă am înțeles corect, ai un punct sensibil când ți se spune că nu îți poți cheltui banii. Am înțeles bine?”

**Mihai:** – „Da, ai înțeles bine.”

**Simona:** – „Mai e și altceva în legătură cu asta?”

**\*\*\* Acum Mihai se pune pe gânduri și răspunde:**



**Mihai:** – „Știi, fratele meu mai mare, Ionuț, avea o mare problemă cu alcoolul în adolescență. Eu eram în școala generală, iar când a început toată situația...”

\*\*\* Acum Mihai iese din defensivă și pentru că se simte înțeles, se autodezvăluie în fața partenerii lui (lasă garda jos și se vulnerabilizează).

➡ **CONCLUZII ale pasului 2 – Validarea :**

– După ce partenerul îți confirmă corectitudinea rezumatului făcut de tine, atunci tu trebuie să faci o afirmație de validare:

*„Ceea ce spui are sens pentru mine, iar ceea ce are sens este...”;*

*sau*

*„Are sens ce spui. Pot să văd de ce ai crede că... din moment ce...?”*

⇒ **PASUL 3**

**EMPATIA**

- ❖ este abilitatea de a-ți putea muta atenția pe felul în care se simte partenerul tău (experiența emoțională din spatele mesajului).
- ❖ este despre a-ți imagina cum se simtelumea în experiența sa. De a merge măcar un kilometru în „papucii lui”.

**\*\*\* ATENȚIE: Nu cum ți-ai imagina că te-ai simți tu în acea situație, asta se numește simpatie.**

- ❖ **empatia** este despre cum te-ai simți tu în situația respectivă având istoricul lui (partenerului tău) de viață. Nu având istoricul tău (care este întotdeauna diferit).

EXEMPLU:

Presupunem același dialog între 2 parteneri de cuplu, Mihai și Simona. Mihai dorește să cumpere un nou televizor, dar Simona nu este de acord.

**\*\*\* După ce a făcut pasul 1 – ogîndirea și pasul 2 – validarea, acum Simona trece la pasul 3 – empatia.**

**Mihai:** – („...”)

**Simona:** – „În cazul acesta, îmi imaginez că atunci când am avut acel schimb de replici, când când m-ai auzit că îți pun limite incorecte despre televizor, probabil te-ai simțit iritat, poate chiar furios. Am înțeles corect?”

**Mihai:** – „Nu chiar.”

**Simona:** – „Poți să repeți sau să mai spui odată ce am ratat?”

**Mihai:** – „Poate mai degrabă m-am simțit rănit și privat sau trecut cu vederea, ca și când îmi spuneai că nu merit să-mi iau ceva ce îmi doresc.”

**Simona:** – „Deci, atunci când am spus că nu ar trebui să cumpărăm televizorul te-ai simțit privat, ca și când eu nu aș fi vrut ca tu să ai ceva ce-ți dorești. Iar asta te-a făcut să te simți neimportant, lipsit de valoare sau trecut cu vederea. Am înțeles corect?”

**Mihai:** – „Da, ai înțeles bine.”

### ➡ **CONCLUZII ale pasului 3 – Empatia :**

– După ce partenerul îți confirmă corectitudinea afirmațiilor de validare, iată ce trunchiuri de frază puteți folosi amândoi pentru a vă exprima empatia:

⇒ **„Având în vedere ceea ce ai spus, îmi imaginez că te-ai simțit...” (folosește termeni emoționali: „rănit”, „frustrat”, „dezamăgit”, „singur”, „ușurat”, „relaxat” etc.)**

– Întotdeauna verifică corectitudinea empatizării. Poți folosi următoarele fraze:

⇒ **„Am înțeles corect?”**

sau

⇒ **„Am fost pe aproape?”**

- Dacă empatizarea a fost corectă poți continua cu următoarea expresie:  
⇒ „**Mai sunt și alte emoții pe care ai vrea să mi le spui?**”

---

### **\*\*\* DE REȚINUT:**

**Acești 3 pași ajută cuplurile să:**

- Creeze un spațiu de siguranță pentru a se putea conecta;
- Repare fisura care a apărut în parteneriat, dar și fisura originală de care fiecare dintre parteneri a suferit în perioada de formare, încă din fragedă copilărie (pe vremea când personalitatea nu era încă structurată). Cu mult înainte ca cei doi să se cunoască, să se îndrăgostească și să înceapă certurile și lupta de putere.

**MULT SUCCES, drag prieten!**

