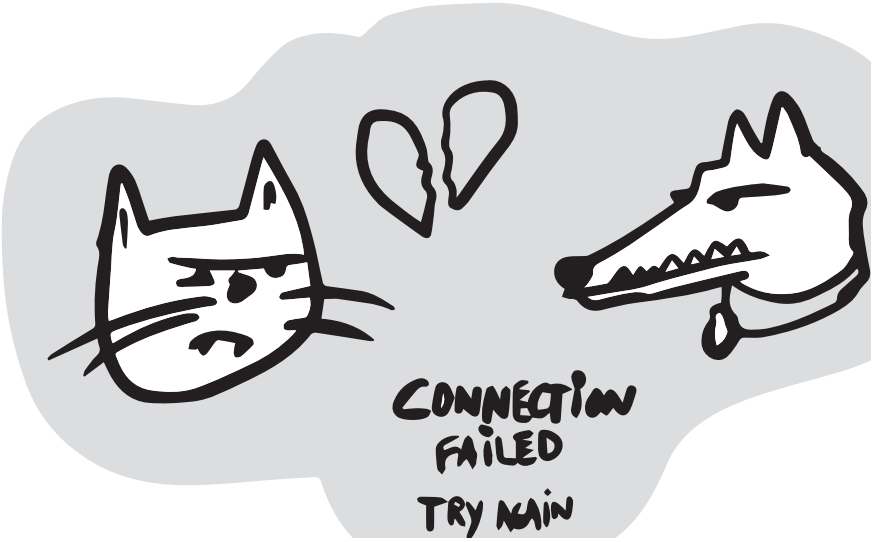
M3 • CONECTAREA AUTENTICĂ

Suntem ființe ultra-sociale și calitatea relațiilor pe care le avem ne influențează calitatea vieții. De câte ori nu funcționează o relație, fie ea profesională sau personală, cel mai ușor dăm vina pe comunicare. Misterul e că deși vorbim tot timpul, nu întotdeauna reușim să ne înțelegem. Ce ne împiedică? Chiar mintea noastră. Avem capacitatea de a ne face propriile povești, de a-l suspecta pe celălalt, în loc să fim mai atenți la ceea ce se întâmplă. În acest modul vom descoperi cum putem fi mai bine cu noi și cu ceilalți.



Comunicarea e un schimb de informații și de atenție între două ființe care interacționează una cu cealaltă. Am exagerat intenționat cu definiția asta, să știi.

Comunicarea e… (chiar, tu ce crezi că e?) e ceea ce facem tot timpul.

Modul în care ne poziționăm față de interlocutorii noștri influențează calitatea comunicării; cu cât căutăm ce ne apropie de celălalt în loc de ceea ce ne diferențiază, cu cât observăm asemănările în loc să vedem diferențele, cu cât vedem ce ne apropie în loc de ceea ce ne separă, cu atât va fi mai ușoară comunicarea.

Principiile unei bune comunicări: disponibilitatea de a fi alături de celălalt, de a-l vedea așa cum este, de a-l respecta și de a avea încredere.

© Antoneta Galeș

ÎNCREDEREA

Coeficientul de încredere socială care se calculează foarte simplu, oamenii doar spun în ce măsură sunt de acord cu afirmația „cei mai mulți oameni sunt de încredere”. Deloc surprinzător, România se află la jumătate față de nivelul țărilor care ocupă primele locuri, pentru că noi funcționăm pe principiul „voi avea încredere în tine după ce îmi vei demonstra că meriți”, față de modul în care funcționează statele care sunt în top: „am încredere în tine până la proba contrarie”. De la legislație și până la practica de zi cu zi, celălalt, cel pe care nu îl cunosc bine sau nu îl cunosc încă, este un potențial infractor. Să fim atenți și să fim precauți. Altfel suntem naivi.

Naivitatea și încrederea sunt două lucruri foarte diferite și avem tendința să le confundăm. Când ai încredere înseamnă asumarea responsabilității după ce te-ai gândit puțin și ai analizat. Personal, eu cred că dificultățile mari în ceea ce privește încrederea vin tocmai din această capacitate scăzută de a face o analiză corectă și din teama de a ne asuma responsabilitatea.

Ne-ar ajuta să vedem mai ușor binele în celălalt sau potențialul pe care îl are. Această permanentă căutare a ceea ce e greșit sau ce nu funcționează, această concentrare permanentă pe motivele de frustrare pe care le avem, ne face rău nouă înșine, în primul rând.

RESPECTUL

E la fel ca și cu încrederea. Celălalt este demn de respect, pur și simplu. Nu e nimic negociabil aici. E posibil să nu fii de acord cu cineva sau cu alegerile sale, dar asta nu înseamnă că te vei purta fără respect cu persoana respectivă.

Cei mai mulți oameni răspund funcție de modul în care sunt tratați. Cei mai mulți reacționează. Zâmbesc celor care le zâmbesc, salută dacă sunt salutați. Sunt puțini cei care inițiază. Pentru simplul fapt că este nevoie de curaj atunci când suntem noi cei care zâmbim primii. Ce se poate întâmpla? Să nu ni se răspundă și să ne simțim respinși. Doare? Poate. Trece? Cu siguranță.

În momentul în care aleg să zâmbesc prima, creez un context în care celălalt se poate simți mai confortabil, se poate simți inclus, poate aprecia deschiderea. Depinde de mine să fac asta. Cu cât suntem mai mulți care zâmbim, cu atât mai bine.

Am auzit comentarii deseori și la propunerea de mai sus: „de ce să zâmbesc eu primul/prima când intru într-un magazin, dacă vânzătorul/vânzătoarea e pus/ă acolo și e plătit/ă ca să-mi zâmbească?” Răspunsul e foarte simplu: pentru că îți poți asuma responsabilitatea pentru acțiunile tale, pentru starea ta și le poți alege. Și pentru că ai generozitatea de a face cuiva ziua mai bună.

TE VĂD, TE AUD, TE ÎNȚELEG, SUNT AICI PENTRU TINE

© Antoneta Galeș

DE CE VORBIM ȘI DE CE ASCULTĂM?

Foarte simplă definiția comunicării: schimbul de informații între două sau mai multe persoane, verbal, în scris sau folosind alte medii. Și atunci de ce e atât de greu?

Foarte simplu spus:

1. pentru că ne cunoaștem prea puțin pe noi înșine
2. credem tot ce gândim
3. ne luăm prea tare în serios.

1. Ne cunoaștem prea puțin înseamnă că răspundem automat, fără să decidem și să ne asumăm responsabilitatea despre ce spunem sau facem. E de preferat să știm despre noi că avem foarte puțină răbdare și să nu ne înfuriem când pornim la un drum pe care sunt deseori ambuteiaje.
2. În traficul de mai sus, e posibil să te auzi dând sentințe despre ce se va întâmpla dacă întârziem: o să pierdem jobul pentru care mergem la interviu, viața se va transforma într-un dezastru. Avem control doar asupra acțiunilor noastre, așa că e de preferat să ne păstrăm cumpătul și să ajungem în cele mai bune condiții la interviu.
3. Dacă ai impresia că lumea se va sfârși dacă nu primești jobul, să știi că te înșeli. Lumea e mult mai rezilientă decât îți poți imagina. Oricât ți-ar fi de greu - și cred că uneori poate fi cumplit - nu e totul despre tine.

Voi spune doar că în spațiul acela din care răspundem, spațiul dintre stimul și răspuns, acolo unde ne adunăm cuvintele, acolo se află toate ideile noastre preconcepute și toate credințele limitative. Doar dacă ne dăm voie să ne observăm și doar dacă ne întrebăm despre ceea ce credem dacă e și adevărat avem șansa de a intra cu onestitate în conversație.

© Antoneta Galeș

DE CE VORBIM?

Pentru a informa, a convinge, a explica, a mărturisi, a dezvălui, a avertiza, a împărtăși, a mulțumi, a oferi, a explica, a susține, a amuza și multe altele.

DE CE ASCULTĂM?

Pentru a înțelege, a învăța, a fi aproape, a susține, a afla, a valida, a descoperi, a însoți și multe altele.

De ce le-am menționat? Pentru că ne e mai ușor să înțelegem că suntem două părți în comunicare și să ne stabilim de la bun început intențiile pentru care suntem în dialog și modul în care vrem să fie acesta: cu respect, cu onestitate și cu încredere.

CUM VORBIM ȘI CUM ASCULTĂM?

Teoretic, pe rând. Practic, ne întrerupem deseori. Știu că e nepoliticos să-l întrerupi pe celălalt, însă gândește-te la următoarea situație: întrerupi tocmai pentru că ești de acord, susții ceea ce zice interlocutorul și dai din cap a aprobare, mormăi ceva, zâmbești pentru a-l încuraja să continue. E o întrerupere? Greu de zis. Chiar dacă ar fi, contează enorm motivul: ai făcut-o pentru a susține conversația și pe cel/cea cu care vorbești. Am vorbit despre intenție puțin mai sus și merită să-ți aduci aminte des care e motivul pentru care vorbești sau cel pentru care asculți.

Sunt o tonă de materiale și descrieri pentru ceea ce înseamnă ascultare activă. Și nu voi intra acum în detalii, vreau doar să-ți spun că e esențial să observi, să fii prezent/ă acolo unde ești și să-ți dăruiești atenția. Iar asta se face prin cultivarea observației, în primul rând. Vorbim mai încet decât gândim, așa că avem timp să „plecăm" în capul nostru când celălalt vorbește, esențial e să observăm că am „plecat" și să decidem să ne întoarcem înapoi.

Se mai întâmplă atunci când comunicăm cu cineva să ne preocupe mai mult ce urmează să spunem noi decât să-l ascultăm cu deschidere și fără judecată pe cel care ne vorbește. Sau se întâmplă să ne facem tot felul de scenarii cu privire la ce voi spune eu, ce va spune celălalt și să uităm de realitate.

ICEBERGUL COMUNICĂRII - imaginează-ți un munte de gheață plutitor: la suprafață e ceea ce se vede, ceea ce e cunoscut - mesajul (verbal și nonverbal) - sub apă e ceea ce nu se vede (idei preconcepute, predispoziții cognitive, credințe limitative). Ideea e că se întâmplă toate deodată și e important să fim atenți și la noi, dar și la partenerul de discuție, uneori merită să ne întrebăm despre ce vorbim, de fapt, atunci când avem impresia că lucrurile sunt departe de intenția pe care am avut-o inițial și atunci trebuie să ne întoarcem.

Comunicarea stabilește calitatea relației
și calitatea relației influențează comunicarea

© Antoneta Galeș

Nivelul de siguranță în relație se vede și din modul în care reușim să spunem ce ne deranjează și ce anume ne dorim de fapt. Poate din dorința de a face pe plac celuilalt sau poate din teama de a nu fi respinși de acesta, oamenii tind să ascundă ce anume vor cu adevărat sau să creadă că celălalt își va da seama. Se întâmplă în special în relațiile romantice, unde frecvent apare mitul „dacă mă iubește, știe ce aș vrea sau la ce mă gândesc". Doar că oamenii ascultă ceea ce se spune și cum se spune și nu sunt prea persoane abile să citească gânduri.

ASCULTAREA ACTIVĂ - CUM FAC SĂ ASCULT MAI BINE

„Atenția este cea mai rară și mai pură formă de generozitate" - Simone Weil

1. **INTENȚIE** - care e motivul pentru care vrei să asculți? Vrei să înveți, să afli, vrei să oferi sprijin, vrei să te apropii? E important să știi DE CE anume ești în conversație.
2. **EMPATIE și COMPASIUNE** - sunt mult mai multe lucruri care ne unesc, decât cele care ne despart. Cum reușești să observi cum este celălalt și cum se simte. Cum alegi să fii alături de cealaltă persoană și să o tratezi la fel cum ai vrea să fii tratat/ă într-o situație similară.
3. **CONFIRMARE** - asigură-te că ai înțeles corect folosind exprimări de genul: „dacă înțeleg bine, tu zici că… ", „ceea ce înțeleg eu e că… " , "ce spui tu, pentru mine înseamnă că… "
4. **PREZENȚA** - fii acolo și arată asta. Atenția ta e un dar de preț pe care îl poți oferi celuilalt, așa că privește-ți interlocutorul, încurajează, zâmbește, dă din cap, arată cã ești prezent /ă.
5. **FĂRĂ JUDECATĂ** - oprește-te din a pune etichete sau din a judeca. Respectă experiența celeilalte persoane așa cum e ea, fără să-i spui cum este, cum ar trebui să fie sau cum ar trebui să se simtă sau nu - de exemplu: „nu e așa grav, nu te mai stresa" sau să -i spui despre tine.
6. **FĂRĂ SFATURI** - nu da sfaturi nesolicitate. Dacã persoana dorește părerea ta, te va întreba. Atunci vei spune, eventual, „într-o situație similară, eu aș face… ".

MODELUL CELOR PATRU URECHI

În afară de iceberg, mai este un model interesant al comunicării. Conform expertului care i-a dat numele, orice mesaj are patru fațete, patru laturi. Fiecare mesaj are: partea **obiectivă**, concretă, cuvintele care îl alcătuiesc, o parte de **dezvăluire**, ceva despre sine, o parte despre **relație** și un **apel** concret. Complicațiile apar pentru că cele trei laturi care nu se văd (dezvăluirea, relația și apelul) pot avea fiecare un alt înțeles pentru cele două părți aflate în comunicare.

Schulz von Thun a exemplificat acest model cu un cuplu care ia cina, el și ea. El vede ceva verde în mâncare, sunt capere, dar el nu a mai mâncat niciodată, și se întreabă oare ce ar putea fi.

El este cel care vorbește și cuvintele pe care le spune sunt: „e ceva verde în mâncare" (obiectiv).

© Antoneta Galeș

	EL „spune”	EA „aude”
obiectiv - fapt - ceea ce spun	e ceva verde în mâncare	e ceva verde în mâncare
dezvăluire - ce „spun” despre mine	nu știu ce e în mâncare	el zice „nu-mi place mâncarea”
relație - ce părere am despre relație	încredere - tu știi ce e	umilire - „ești o bucătăreasă proastă”
apel - ce vreau	spune-mi e e în mâncare	„nu mai pune capere (ceva verde) în mâncare”

Am pus în ghilimele el „spune” și ea „aude”, pentru că, în afară de prima replică, „e ceva verde în mâncare”, toate celelalte sunt doar în mintea celor doi. Pentru o comunicare cât mai bună și cât mai clară, ar trebui să avem capacitatea de a ne observa, de a înțelege ce se întâmplă cu noi și de a vorbi deschis cu celălalt.

Fiecare dintre cei implicați într-o comunicare vine cu tot bagajul său de idei preconcepute, de modalități prin care evaluează pe ceilalți și situațiile, la care se adaugă starea în care e în momentul respectiv. Apoi contează foarte mult relația care există între cele două părți: este mai degrabă deschidere sau fiecare „știe” despre celălalt? Este mai degrabă încredere sau mai degrabă teamă, celălalt mă susține sau ar vrea să mă lovească?

Mintea vine și ne propune o mulțime de scenarii, va umple cu presupuneri toate cele trei laturi ale comunicării de mai sus. E important ca noi să ne concentrăm pe ceea ce ne aduce împreună, pe lucrurile pe care le avem în comun și nu pe ceea ce ne separă. E de preferat să întrebăm și să nu tragem concluzii.

Încrederea în relație (indiferent de ce fel de relație e vorba: profesională, de familie, prietenie, etc) ține de disponibilitatea de a fi vulnerabil împreună cu celălalt, ține de disponibilitatea mea de a mă arăta așa cum sunt. Poate că e de lucrat la relație atunci când „aud” tot felul de lucruri și poate că ar trebui să vorbesc clar cu celălalt despre ceea ce se întâmplă, de fapt.

Comunicăm tot timpul și funcție de modul în care purtăm conversațiile cu cei din jur se construiește și calitatea relației. Calitatea conversației ține atât de disponibilitatea de a mă deschide și de a fi vulnerabil/ă în fața celeilalte persoane, dar și de curajul de a clarifica în momentul în care am impresia că cealaltă persoană nu este.

Din nou, este esențial scopul pentru care suntem acolo, în conversație, ce vreau să transmit. Iar cel care ascultă, e important să se întrebe de ce anume face asta (mai multe în articolul de săptămâna trecută - încredere și respect). E o decizie constantă a ambelor părți de a se descoperi pe sine și de a-l descoperi pe celălalt.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Suntem tentați să folosim foarte mult negația. E mult mai simplu să spunem ce NU vrem, ce NU ne place, ce Nu dorim. Sigur că e important să punem limite și să cerem respect, doar că obținem claritate atunci când spunem și ce vrem, ce ne place, ce dorim …

Negația creează confuzie: NU te gândi la un elefant mare și roz din material gonflabil

care este suspendat acum deasupra ta. NU te gândi că are în trompă o trompetă albastră. NU te gândi la melodia pe care o cântă.

Așa-i că ai văzut un elefant roz în imaginația ta?

PROVOCARE

Concentrează-te în primele trei zile să observi de câte ori folosești negația în conversație. În următoarele 3 zile, străduiește-te să o înlocuiești. În ultima zi, notează cum te simți.

Nu-mi place	***mă deranjează***
Nu vreau	***vreau***
Nu am nevoie	***am nevoie***

© Antoneta Galeș

COMPLIMENTE ȘI ACCEPTAREA COMPLIMENTELOR

Ce bine arăți …	Aiurea, arăt groaznic
Ce rochie frumoasă …	Asta? O porcărie, se calcă greu
Mulțumesc	N-ai pentru ce, nu e mare lucru

EXERCIȚIU

Sună un prieten/ o prietenă și cere-i să îți spună care sunt lucrurile pe care le admiră la tine, care ar fi calitățile pe care el/ea consideră că le ai?

Oricât ar fi de stânjenitor sau de înduioșător, concentrează-te să primești complimentele cu recunoștință.

DE CE NE ESTE GREU SĂ ACCEPTĂM COMPLIMENTELE PE CARE LE PRIMIM?

Ne-am obișnuit să ni se acorde atenție în special când facem ceva greșit. Ni se pare că ar trebui să fim modești și să negăm complimentul sau măcar să-l minimalizăm.

Provocare: în perioada următoare, observă când ți se face un compliment și zâmbește și spune mulțumesc, în loc să îl blochezi.

MOTIVE PENTRU CARE ÎȚI E GREU SĂ PRIMEȘTI COMPLIMENTE

1. Crezi că dai dovadă de lipsă de modestie dacă accepți

De mici am învățat că trebuie să fim modești. Unii nu am fost lăudați - că ni se urcă la cap - și de asta nici nu știm să lăudăm.

Important de știut că performanța se îmbunătățește, atât la adulți cât și la copii, dacă lăudăm efortul și acțiunile și nu rezultatele.

© Antoneta Galeș

2. Părerea celorlalți despre tine e mult mai bună decât a ta

Aici e posibil să ai tendințe către perfecționism, să vrei ca totul să fie fără cusur. Și poate că e exagerat să ai pretenția asta.

3. Crezi că va trebui să „plătești" pentru asta

În cazul în care nu este destul încredere în cadrul relației, ai putea avea impresia că celălalt o face din interes sau ca să te păcălească sau poate că ai senzația că te presează să fii într-un anume fel.

DĂRUIREA DE COMPLIMENTE

Sigur că e mai ușor să vedem ceea ce nu e bine, ce nu ne convine, ce e greșit, dar starea de bine crește dacă reușim să ne concentrăm pe ceea ce e bine, pe lucrurile bune pe care le fac cei din jurul tău și lucrurile frumoase care îți stârnesc admirația.

PROVOCARE

În perioada următoare, caută să observi ceea ce-ți place pe stradă, la oamenii cu care te întâlnești și spune-ți ție, dar și lor. Folosește exprimări de genul:

» îmi place
» apreciez
» mă bucur …

DESCHIDEREA DIN 36 DE MUTĂRI

Există un studiu elaborat despre cele mai bune întrebări pe care să le pui unei persoane pentru a crea apropiere. Acesta a fost realizat de către o echipă de cercetători condusă de Dr Arthur Aron și soția sa, Dr Elaine Aron. Cei doi, soț și soție, au studiat timp de decenii modul în care se produce atracția, intimitatea și cum apare iubirea romantică.

În 1997 a fost publicat rezultatul cercetărilor și a fost detaliate experimentele făcute pentru a ajunge tocmai la această listă, apoi au fost descrise efectele pe care adresarea acestor întrebări, cu rândul, le poate avea. La sfârșitul seriei de întrebări, cei doi participanți erau rugați să petreacă patru minute privindu-se neîntrerupt în ochi.

Ideea e că dacă ai curajul să răspunzi la întrebările acestea, vei descoperi foarte multe despre tine și despre celălalt, astfel încât apropierea devine mult mai mare.

Lucrurile au luat-o razna în 2015 când Mandy Len Catron a publicat un articol în The New York Times cu titlul: „Cele 36 de întrebări care te fac să te îndrăgostești" și toată lumea a început să sară în sus de bucurie că a găsit secretul. Așa cum a precizat Dr Elaine Aron, întrebările nu au fost destinate îndrăgostirii, sunt menite să doar să creeze apropiere, să-ți dea voie să-l înțelegi pe celălalt, să descoperi similarități sau să te facă să te apropii doar pentru că-ți dai voie să împărtășești chestii sensibile.

Exercițiul poate fi făcut în cuplu, între prieteni sau apropiați, cu condiția ca fiecare să aibă deschiderea necesară atât față de sine, cât și față de celălalt.

© Antoneta Galeș

CUM SE FACE

Persoana cu care urmează să faci „jocul" acesta trebuie să știe de la început că scopul este deschiderea și apropierea și să existe o promisiune cu privire la spațiul de siguranță pe care urmează să îl generați. E nevoie de încredere în celălalt, așa că e esențial să fiți amândoi/amândouă în confort. Poți face asta cu oameni din familie sau cu prieteni. Exercițiul durează aproximativ o oră. Sunt trei seturi de întrebări, veți avea nevoie de un cronometru, pentru că veți petrece 15 minute la fiecare set.

Fiecare pune o întrebare, apoi ascultă răspunsul celuilalt, apoi răspunde. Ordinea se alternează, astfel încât fiecare pune, pe rând, întrebarea următoare, astfel încât fiecare să răspundă, pe rând, primul/prima la întrebare.

Ar fi bine să ai lista de întrebări tipărită în dublu exemplar când vă apucați.

Setul I

1. Dacă ai putea alege orice persoană din lume, pe cine ai vrea să ai ca musafir la cină?
2. Ți-ai dori să fi celebru (celebră)? În ce fel?
3. Înainte de a da un telefon, faci vreodată o repetiție a ceea ce ai de gând să spui? De ce?
4. Ce ar însemna, din punctul tău de vedere, o zi „perfectă"?
5. Când ai cântat ultima oară de unul singur/de una singură? Dar în fața cuiva?
6. Dacă ai putea trăi până la 90 de ani și ai putea să păstrezi fie corpul, fie mintea unei persoane de 30 de ani pentru ultimii 60 de ani ai vieții, ce anume ai alege?
7. Ai vreo bănuială sau vreo intuiție în privința felului în care vei muri? Care e aceea?
8. Numește trei lucruri pe care tu și partenerul tău/ partenera ta le aveți în comun. (Cu persoana cu care – cei doi de față.
9. Pentru ce aspect din viața ta te simți cel mai recunoscător/ recunoscătoare?
10. Dacă ai putea schimba ceva în modul în care ai fost crescut(ă), ce anume ai schimba?
11. Petrece 4 minute spunându-i partenerului povestea vieții tale cât poți de amănunțit.
12. Dacă mâine te-ai putea trezi înzestrat/ă cu o nouă calitate sau capacitate, care ai vrea să fie aceea?

Au trecut primele 15 minute, sper că ești gata să treceți mai departe.

Setul II

13. Dacă un glob de cristal ți-ar putea dezvălui adevărul despre tine însuți/însăți, viața ta, viitorul sau orice altceva, ce anume ai dori să știi?
14. Există vreun lucru pe care visezi de mult să-l faci? De ce nu l-ai făcut?
15. Care este cea mai mare realizare din viața ta?
16. Ce aspect prețuiești cel mai mult într-o prietenie?
17. Care este cea mai dragă amintire a ta?
18. Care este cea mai groaznică amintire a ta?
19. Dacă ai ști că peste un an vei muri subit, ai schimba ceva în felul în care trăiești acum? De ce?
20. Ce înseamnă prietenia pentru tine?
21. Ce roluri joacă dragostea și afecțiunea în viața ta?
22. Spune-i partenerului care sunt cinci calități sau caracteristici pozitive. Ca și la întrebări, faceți asta pe rând, unul despre celălalt.

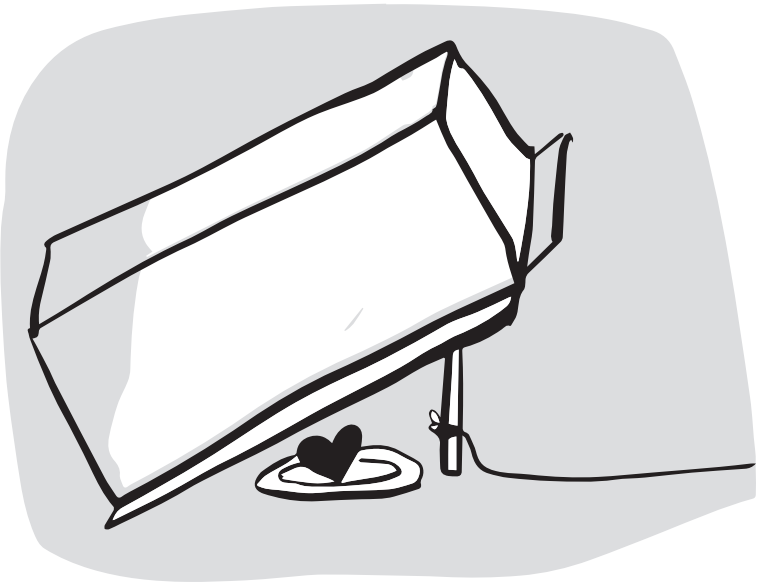
© Antoneta Galeș

23. Cât de apropiată și iubitoare este familia ta? Simți că ai avut o copilărie mai fericită decât a majorității oamenilor?
24. Ce simți în legătură cu relația cu mama ta?

Alte 15 minute au trecut, alt set de întrebări.

Setul III

25. Fiecare dintre parteneri face 3 enunțuri adevărate referindu-se la „noi". De exemplu: „Ne aflăm amândoi în această cameră simțindu-ne … " Veți alterna rândul după fiecare afirmație.
26. Completează fraza: "Aș vrea să fi avut pe cineva cu care să pot împărtăși…"
27. Dacă ar fi să devii prieten apropiat al partenerului tău, spune-i ceva ce ar fi important să știe.
28. Spune-i partenerului ce îți place la el/ea; fii foarte deschis/ă și spune-i lucruri pe care nu i le-ai spune cuiva pe care abia l-ai cunoscut.
29. Povestește-i partenerului un moment jenant din viața ta.
30. Când ai plâns ultima oară de față cu altcineva? Dar singur/ă?
31. Spune-i partenerului un lucru care deja îți place la el/ea.
32. Există vreun lucru prea serios pentru a glumi despre el? Care consideri că ar fi acela?
33. Dacă ar fi să mori în seara asta, fără a mai avea prilejul că mai comunici cu cineva, ce ai regreta cel mai mult că n-ai spus cuiva? De ce nu i-ai spus încă acel lucru?
34. Să spunem că ți-a luat foc casa, în care se găsește tot ce ai. După ce i-ai salvat pe cei dragi și animalele de casă, ai avea timp să mai dai fuga, pentru ultima oară, să mai salvezi un singur lucru. Care ar fi acela? De ce?
35. Dintre toate persoanele din familia ta, a cui moarte ți s-ar părea cea mai dureroasă? De ce?
36. Împărtășește-i partenerului tău o problemă personală și întreabă-l/întreab-o ce-ar face în locul tău. Roagă-ți partenerul să-ți spună cum i se pare că te te simți legat de acea problemă.



© Antoneta Galeș