M4 • CONFLICTELE

Nu ne place să ne certăm, de multe ori cearta e sinonimă cu scandalul, presupune țipete și urlete. Nevoia de armonie e foarte și putem fi tentați să facem orice pentru a o menține, doar că asta poate însemna uneori încălcarea principiilor sau a valorilor, adică să nu avem grijă de noi. Poate că e necesar să discutăm cu celălalt, chiar dacă pare o confruntare.

În acest modul vom vorbi despre ce putem face pentru a repara, pentru a regla sau pentru a cere ceea ce avem nevoie.

Care sunt întrebările importante pe care trebuie să ni le punem într-o situație conflictuală sau inconfortabilă:

» Ce se întâmplă cu MINE, de fapt?
    - Nu înțeleg. Explicația: am nevoie de mai multă deschidere și clarificare
    - Nu vreau/ nu sunt de acord. Explicația: e posibil să am senzația că îmi sunt încălcate valorile sau granițele. Mai multe detalii despre LIMITE sănătoase în modulul anterior
    - Nu (te) cred. Explicație: am senzația că vorbim despre adevăruri diferite.

» Care este calitatea relației? „Auzim" și traducem prin scenarii în capul nostru funcție de câtă încredere și siguranță simțim în raport cu celălalt. Dacă ne temem că celălalt ar avea o agendă ascunsă, putem fi tentați să interpretăm mesajul în loc să cerem lămuriri.

Așa cum menționează des Esther Perel, psihoterapeută și autoare a unor cărți despre relații de cuplu, intimitate și dorință, citându-ul pe autorul Howard Markman, cele trei mari cauze care sunt în spatele oricăror dispute în relațiile de cuplu sunt:

» Putere și control - unul dintre parteneri se simte subminat de către celălalt

» Apropiere și grijă - unul se simte ignorat de celălalt

» Recunoaștere și respect - unul se simte nerespectat de celălalt.

Recomandarea specialiștilor fiind aceea de a verifica și de a înțelege de fiecare dată despre care dintre motivele reale de mai sus e vorba atunci când spunem: „tu îți bați joc de mine, una i-am zis eu copilului și alta îi zici tu acum", în loc să ne exprimăm clar: „mă deranjează/ mă doare… și am nevoie/ doresc/ te rog… "

Din nou, indiferent de motivele care au creat disensiunea, contează să ne uităm la intențiile pe care le avem cu privire la relație:

» **De a rezolva**. Poate ar fi de preferat să ne gândim la ce ne unește și care sunt motivele pentru care suntem împreună, indiferent de tipul relației

© Antoneta Galeș

» **De a căuta și găsi aspectele pozitive**. Cum mă pot distanța de situația conflictuală și cum pot să-mi aduc aminte sau cum caut să văd ceea ce e bine și lucrurile pentru care sunt recunoscătoare în relație: ce îmi place, ce mă bucură. Pe termen lung, ajută să-i spun celuilalt care sunt motivele de apreciere, să fac complimente și să spun „mulțumesc".

» **De a susține**. Pentru că suntem împreună în relație, cum aleg să îl înțeleg și să îl susțin pe celălalt.

CE ȘI CUM SPUNEM CÂND NE DERANJEAZĂ CEVA

Deseori ne ținem gura când ne deranjează ceva. Și tăcem o dată, dar avem o bilă neagră pe care nu i-o dăm celuilalt. Și se mai întâmplă de câteva ori. Punem toate bilele alea negre într-un sac pe care îl ducem în spate și va veni momentul când se va umple acel sac. Atunci, în loc să oferim o bilă neagră, luăm sacul și-i tragem una celuilalt cu mult avânt.

când? - cât mai curând după ce s-a întâmplat

cum? - cât mai clar și obiectiv

EXEMPLU

FAPTE - observ că …

IMPRESIE - pe mine mă deranjează, supără, …

PENTRU CĂ - motivul care ține de valori sau dorințe

APEL - te rog să …

ASERTIVITATE

Dacă ar fi să dăm o definiție, aceea ar fi: fidelitate față de sine și respect față de cei din jur.

Conceptul de ASERTIVITATE este între AGRESIVITATE (pentru că așa vreau eu și să-mi fie bine doar mie) și PASIVITATE (pentru că așa vrei tu și să-ți fie bine doar ție).

Premisa este aceea că suntem egali în relație și avem drepturi egale: încredere, siguranță, confort, căldură, respect.

Uneori ne temem de reacția celuilalt și putem avea tendința de a „înfrumuseța" adevărul sau de a amâna. Orice adevăr spus pe jumătate sau orice ascundere a acestuia e o minciună. Merită să ținem cont de faptul că minciuna nu va face altceva decât să erodeze relația și să-i scadă calitatea.

© Antoneta Galeș

MINCIUNA UCIDE

Fără minciună, viața ar fi simplă și poveștile ar fi plictisitoare. Ce ne facem fără intrigă în poveste? Romanele mele sunt construite pe baza unor minciuni răsunătoare, cu efecte devastatoare, dar asta e ficțiune.

O viață împlinită presupune asumare și responsabilitate, așa că minciuna ar trebui evitată. Suntem adulți doar în momentul în care putem să ne asumăm propriul adevăr și să îl comunicăm onest și celor din jur.

„Onestitate radicală" este o carte scrisă de Brad Blanton, care ne spune cum ne-am putea ușura existența în momentul în care devenim mai loiali față de noi înșine și față de ceea ce e important cu adevărat.

„Toți mințim ca dracu. Ne consumă. Este sursa principală a stresului. Minciuna ucide"
- Brad Blanton

Nu e destul că îi mințim pe cei din jur, dar mintea noastră concepe tot felul de gânduri și ne mințim constant pe noi înșine, în cazul în care nu ne concentrăm pe fapte și pe realitate. Suntem maeștri ai păcălelii, fără să ne dăm seama că facem asta, luăm de bun orice poveste pe care ne-o spune mintea noastră.

Pe parcursul cărții sale, Brad Blanton militează pentru adevărul gol-goluț față de noi înșine și față de cei din jur. Minciunile nevinovate și ascunderea adevărului vor ieși la iveală, până la urmă. Și nu fac altceva decât să distrugă.

© Antoneta Galeș

Paul Ekman a studiat micro expresiile și a făcut o listă de motive pentru care mințim:

» pentru a evita o pedeapsă
» pentru a proteja pe altcineva de o pedeapsă
» pentru a obține un avantaj sau o recompensă
» pentru a ne feri de o amenințare
» pentru a evita o situație socială inconfortabilă
» pentru a obține admirația celorlalți
» pentru a evita rușinea
» pentru a respinge fără a răni.

NU EXISTĂ IERTARE FĂRĂ COMPASIUNE ȘI NU EXISTĂ COMPASIUNE FĂRĂ IERTARE

Uneori conflictele escaladează și efectele pot fi devastatoare. Dorința de a repara relația și disponibilitatea de a vorbi despre asta este singura șansă de a relua legătura. Uneori e posibil să-l iertăm pe celălalt și să ne apropiem din nou, alteori e nevoie doar să iertăm și să punem punct.

Iertarea nu înseamnă să fii de acord cu acțiunile persoanei care ți-a greșit sau ți-a făcut rău. Înseamnă doar să accepți că ele s-au întâmplat în trecut și că nu mai poți schimba nimic.

Iertare nu înseamnă nici măcar că vei relua legătura cu persoana respectivă, poți alege ca ea nu mai facă parte din viața ta. Iertare nu înseamnă împăcare.

Iertarea este despre tine și înseamnă să elimini furia din tine

EXERCIȚIU IERTARE

Unii oameni ți-au făcut bine și le ești recunoscător/recunoscătoare, alții ți-au făcut rău. Ai reușit să-i ierți?

Iertarea înseamnă să lăsăm sentimentele de neputință și de ură din trecut acolo unde le e locul: în trecut, ca să nu purtăm permanent povara emoțiilor negative.

Ai persoane față de care ai resentimente?

Ai persoane pe care le urăști?

Ai vrea să ai putere să le ierți pentru că te-au rănit, au plecat, te-au părăsit sau pentru că ți-au făcut rău?

1. Acum gândește-te la o faptă/ o acțiune/ o inacțiune/ o jignire/ un rău care ți s-a făcut. Cum ți-a afectat viața?

_____

_____

_____

_____

© Antoneta Galeș

Reflectează la răul fizic sau psihic care ți-a fost făcut. Dă-ți voie să simți orice emoție apare.
Scrie la prezent.

Aceste emoții pe care le-ai simțit, nu există în acest moment, în acest ACUM. Dă-ți voie să te detașezi de ele. Scrie la trecut.

Acum scrie cum ți-a fost afectată viața, părerea despre tine și despre ceilalți. Scrie la timpul trecut.

2. Acceptă că lucrurile s-au întâmplat în trecut. Acceptă că vrei să ierți. Iertarea nu schimbă acțiunea în sine și nu înseamnă că ești de acord cu ceea ce s-a întâmplat. Nu presupune să te împaci cu persoana respectivă, dacă nu dorești asta.
   Scrie la prezent: ”îl/o iert pe … pentru că a făcut … ”

3. Pune-ți întrebări despre persoana respectivă.
   Ce fel de viață a avut? Ce suferințe a determinat-o să se comporte astfel?
   Scrie la trecut.

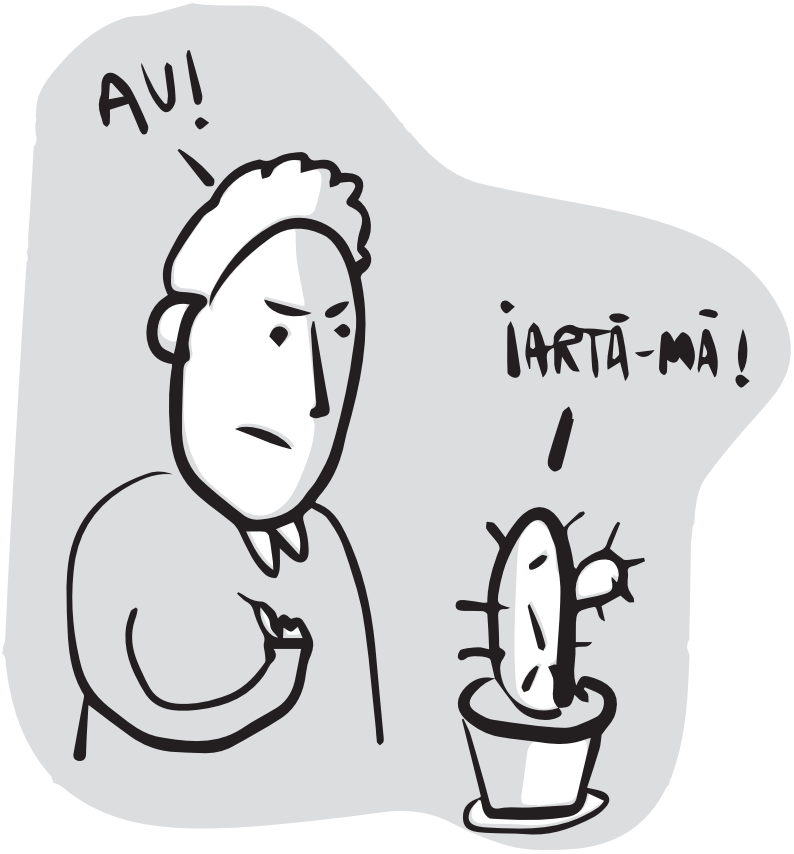
© Antoneta Galeș

Atunci când înțelegem pe deplin motivațiile celuilalt, ne ferim de a repeta pe viitor aceleași experiențe cu același gen de persoane.

4. Funcție de gravitatea faptelor și de alegerea personală, poți vorbi cu persoana care te-a rănit, în cazul în care crezi că merită să-i spui asta și că va înțelege. Transmite-i prin ce ai trecut și faptul că ai iertat-o. După cum am mai spus, iertarea este despre tine și pentru tine. Vorbește cu persoana respectivă doar dacă vrei și poți.

5. Încearcă să vezi cum te-a transformat pe tine, ce-ai învățat și cu ce ai devenit mai bun/ă în urma evenimentului respectiv.

Vei simți multă furie făcând exercițiul acesta. Dă-ți voie, las-o să treacă. Ai compasiune. Fii blând/ă cu tine. Respiră.



© Antoneta Galeș

SCUZELE

Dacă tot am vorbit despre iertare, e cazul să spunem și ce am putea face când greșim noi. Oare tindem să ne prefacem că nu s-a întâmplat nimic, că nu e mare lucru? Încercăm să transferăm răspunderea asupra celuilalt folosind o formulare de genul: „din cauza ta…” sau „tu m-ai provocat…”?

Sau decidem să ne asumăm responsabilitatea și să ne îmbunătățim relația. Dorința de a repara înseamnă să ne cerem scuze … la timp.

EXERCIȚIU

Gândește-te la ceva ce ai făcut greșit sau ceva ce n-ai făcut deși era nevoie. O greșeală pe care ai făcut-o față de cineva. Exprimă-ți față de tine părerea de rău, rușinea, remușcările, părerile de rău și acceptă-ți responsabilitatea pentru acțiunile/ inacțiunile tale.

1. Imaginează-ți o discuție cu persoana pe care ai rănit-o. Concentrează-te pe ceea ce ai spune tu despre tine. Fără justificări.

   Spune:

   - » îmi pare rău că nu am sunat
   - » regret că am greșit
   - » îmi pare rău că am uitat să … .

De preferat ar fi să porți o discuție cu persoana căreia i-ai greșit și să nu ții totul doar în imaginația ta. Doar dacă ai curaj și vorbești cu persoana respectivă există șansa de a repara ceva.

2. Întreabă-te ce poți oferi acum și întreabă direct ce ai putea face pentru a repara.

3. Repararea trebuie să fie și despre viitor. Oferă asigurări că nu se va mai repeta pentru că înțelegi cum a fost afectată. Scuzele pot reclădi relația, cu condiția ca promisiunile să fie respectate.

   Nu este răspunderea ta cum alege să se comporte cealaltă persoană. Unele relații nu mai pot fi rezolvate.

© Antoneta Galeș