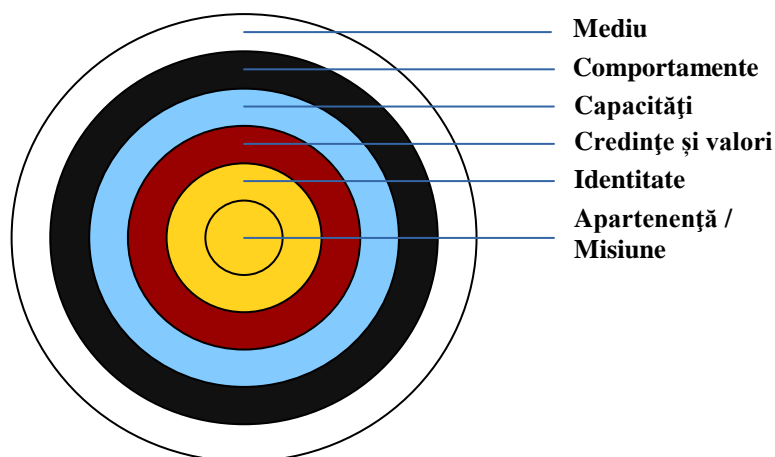


# Certati-vă, dar în mod inteligent!

*Daniel Dutescu*

În relațiile de cuplu, inevitabil vor apărea unele probleme. Și odată cu ele vor apărea și discuțiile, unele uneori destul de aprinse. Să îți faci un țel din a fugi cu orice preț de certuri este o luptă cu morile de vânt. Așa cum spuneam, în orice relație, indiferent ce ai face, disensiunile apar. Și nu lipsa lor face acea relație să fie mai puternică, ci felul în care ele sunt gestionate. Prin urmare, dacă de ceea ce ne e frică nu putem scăpa, haideți să aflăm împreună unul din modurile inteligente de a ne “certa”.

Să despicăm puțin firul în patru. Noi oamenii, cu toții, fie că suntem la lucru, acasă, cu prietenii, cu colegii sau cu partenerul de viață, trăim într-un anumit **mediu**. Mai simplu spus, ceea ce ne înconjoară. În acest mediu, noi avem anumite **comportamente**, iar pentru ca aceste comportamente să se manifeste, dăm dovadă de anumite **capacități**, abilități. Ne folosim de capacitățile noastre și comportamentele noastre în mediul nostru pentru a ne împlini ceea ce e cu adevărat important pentru noi. Lucrurile care chiar contează, lucrurile în care credem cu tărie. Cu alte cuvinte, un set de **credințe și valori**. Mediul, comportamentele, capacitățile, convingerile și valorile noastre, însumate, definesc ceea ce suntem noi, cine suntem noi. Adică **identitatea** noastră. La un nivel mai înalt, există lucruri mai presus de noi, care ne leagă între noi, ne fac să fim interconectați sau care creează un sens în viață. Putem vorbi aici de spiritualitate, religie, de a fi parte dintr-un grup, o națiune sau chiar o parte din univers și de scopurile pentru care unii oameni își dedică o viață întreagă. Putem spune că sunt acele aspecte din viață care țin de **apartenență și misiune**. Prin prisma celor de mai sus, o ceartă între cei doi parteneri din cuplu ar arăta cam așa:



În timpul unei argumentații, putem spune că e ca și cum cel căruia te adresezi este o țintă, tu ești arcașul, iar săgețile sunt cuvintele pe care le folosești. Bineînțeles, cei de la tir cu arcul își doresc să lovească ținta cât mai în centru pentru a obține cât mai multe puncte. Doar că în cazul nostru lucrurile stau puțin diferit. În primul rând ținta noastră este un om, și mai mult decât atât, este persoana cu care ne împărțim viața. În cazul cuvintelor, cu cât nimeresc ținta mai în centru ei, cu atât provoacă mai multă suferință. Evident că rolurile arcaș-țintă se schimbă constant în timpul unei certe, și una din posibilele consecințe este că vei primi înapoi o “săgeată” fix acolo unde te doare.

Ca și regulă de aur, nu vom atinge niciodată cele 3 cercuri din centru: credințele și valorile, identitatea, apartenența și misiunea. La fel ca și în exemplul țintei, ele fac parte din centrul ființei noastre. Sunt acele lucruri care până la urmă ne aduc să fim împreună, lucrurile care ne-au plăcut încă de la început la partenerul sau partenera noastră. Așadar, ele trebuie privite cu admirație și recunoștință și sub nicio formă demontate sau, și mai rău, zguduite din temelie. Altfel, e ca și cum ai cumpăra un tablou extrem de rar și scump doar pentru a-i da foc.

Așadar, cercurile de culoare roșie și galbenă din desen sunt intangibile. Dar cum facem asta? Păi hai să vedem, pe rând, câteva exemple care ating fiecare din cele 6 cercuri. Și în timp ce citești, te-aș ruga să îți îndrepti atenția înspre interior și să observi cum se schimbă trăirile tale pe măsură ce “săgețile” țintesc tot mai spre centru.

Așadar, să luăm o situație ipotetică și destul de “rar” întâlnită, cazul șosetelor care nu își găsesc drumul spre cosul de rufe și lenevesc pe podea lângă pat.

### **Mediu**

“Hmm, șosetele sunt lângă pat.”

### **Comportamente**

“Nu ți-ai dus șosetele în coșul de rufe.”

### **Capacități**

“Chiar nu ești în stare să iti duci șosetele la coșul de rufe?”

### **Credințe/Valori**

*- pornind de la presupuziția că iubirea este una din valorile partenerului*

“Iar șosete lângă pat? Tu chiar nu mă iubești?”

### **Identitate**

“Ești un idiot! Iar nu ai dus șosetele la coșul de rufe”

### **Apartenența**

*- pornind de la presupuziția că partenerul e o persoană foarte credincioasă, religioasă.*

“Imh! Așa face un bun creștin, lasă ciorapii lângă pat!”

*(ca o mică paranteză, multe din războaiele din zilele noastre au loc doar pentru faptul că retorica se desfășoară la nivelul apartenenței – la un popor, la o religie, etc.)*

Bineînțeles, exemplele sunt pur didactice, dar sper eu relevante în a face distincția între ce zone atingem prin cuvintele noastre. Și dacă tot am folosit metafora arcașului, ce-ar fi dacă am întoarce cumva “săgeata” înspre noi înșine. Convingerea mea este că, la modul ideal, orice nemulțumire ar trebui formulată după tiparul “*S-a întâmplat asta iar eu mă simt în felul ăsta.*”, punând accentul nu pe ce a făcut sau cum este partenerul, ci pe trăirile mele, pe felul în care mă simt.

În final, să nu uităm totuși că doar 7% din ceea ce comunicăm se transmite prin cuvinte iar restul prin postura corpului, mimica, felul în care respirăm, tonalitatea și inflexiunile vocii. Partea bună însă este că există o legătura strânsă între corp și minte, iar ceea ce vom transmite nonverbal va fi potrivit dacă o vom face dintr-o stare potrivită. Iar această stare este ușor de atins atâta timp cât păstrăm vii calitățile partenerului sau partenerei care ne-au determinat de la bun început să intrăm în relație, conștienți fiind că suntem împreună pentru că la un moment dat ne-am îndrăgostit, că ne iubim și că suntem alături unul de celălalt. În mod paradoxal, certurile, conflictele, sunt necesare și utile unei relații, pentru că sunt un bun prilej pentru cuplu de a crește împreună. Însă doar atâta timp cât nu devin un bun prilej de a-l răni pe celălalt.

De ce aș vrea să te rănesc de vreme ce eu, de fapt, te iubesc?