

Tainele unei relații satisfăcătoare

„Înainte să-i ceri partenerului tău să schimbe modul în care conduce, mănâncă sau sărută, trebuie să-l faci să simtă că ești înțelegător.” -John Gottman

Îmi amintesc când eram în anul I de facultate și vorbeam despre relații, iar doamna profesor ne spunea cum acestea sunt dificile și e nevoie de muncă pentru a le întreține. Răspunsul unui coleg a fost „Eu cred că dacă iubești destul, o să fii fericit oricum”. Încă mă amuză răspunsul pe care l-a primit înapoi: „Bafta! Vorbim peste câțiva ani”.

Știm deja că relațiile pot fi dificile. Cu toate acestea, este responsabilitatea noastră să le gestionăm așa încât ele să fie un prilej de bucurie și sens în viața noastră, nu o responsabilitate în plus. Deoarece este mai ușor de zis decât de pus în practică, în acest articol vom prezenta cele 7 principii ale unei relații trainice, așa cum le descrie Gottman.

1. Dezvoltarea hărților iubirii

Putem spune că iubim pe cineva cu adevărat doar atunci când îl cunoaștem în profunzime. Cu cât suntem mai familiari cu partenerul nostru, cu atât există mai multă intimitate. Hărțile iubirii sunt modalitatea prin care înregistrăm în mintea noastră detaliile despre partenerii noștri: muzica preferată, cei mai buni prieteni, cele mai mari visuri sau temeri, etc.

Odată cu trecerea timpului, oamenii se schimbă. Astfel, este important să avem o hartă a iubirii clară, dar și să o actualizăm pe măsură ce preferințele partenerului se schimbă. Chiar dacă apar evenimente majore, precum un nou membru al familiei, a fi atent constant la preferințele și nevoile partenerului va preveni nemulțumirile.

2. Alimentarea admirației și a afecțiunii

Afecțiunea și admirația reciprocă sunt esențiale într-o relație împlinită. Astfel, este important să creștem emoțiile pozitive față de partener sau să le redescoperim. Aceste aspecte pot avea rolul de „antidot” pentru „Cei 4 călăreți ai apocalipsei” discutați în articolul anterior, în special împotriva disprețului.

Dacă vrem să creștem admirația sau afecțiunea față de partener putem să ne gândim la calitățile sale sau să ne amintim momente fericite pe care le-am trăit împreună.

3. Apropierea față de partener

Cuplurile fericite nu pun preț pe cadouri scumpe sau concedii extravagante. Ele pun preț pe micile interacțiuni de zi cu zi, precum: discuții despre cum a fost ziua celuilalt, luat cina împreună sau cumpărături făcute împreună. De asemenea, cu cât ne apropiem mai mult de partener prin aceste interacțiuni zilnice, cu atât vom putea fi mai toleranți și vom gestiona mai bine conflictele care apar.

Să împărtășim poate fi unul din cele mai frumoase gesturi pentru partener. Astfel, este important ca la sfârșitul zilei să povestim partenerului cum a fost ziua noastră. Să ne rezervăm timp pentru diverse activități pe care să le facem împreună. Să facem multe lucruri mici împreună și astfel să mărim sau să consolidăm apropierea față de partener.

4. Acceptarea influenței partenerului

Cea mai mare problemă în a lăsa partenerul să ne influențeze este faptul că percepem amestecul partenerului ca o intruziune. Aici Gottman atrage atenția asupra bărbaților tradiționali, întrucât aceștia nu iau în considerare opiniile și sentimentele partenerei în mod intuitiv, în timp ce femeile o fac.

Pe termen lung, căsătoriile cele mai fericite și stabile sunt cele în care cuplurile se consideră o echipă și muncesc împreună pentru relație. Astfel, ei iau în considerare perspectivele și sentimentele celuilalt și caută să ajungă la un acord. În final, cuplurile în care partenerii sunt mai deschiși la sugestiile celuilalt sunt mai fericite.

5. Rezolvarea problemelor rezolvabile

În momentul în care o neînțelegere se dovedește a fi rezolvabilă, am putea încerca altceva decât contra-argumente agresive, țipete sau ignorarea partenerului. „Pune-te în pielea celuilalt” poate fi dificil de realizat deoarece de multe ori nu știm cum e în locul celuilalt. În continuare avem 5 principii pe care cuplurile fericite le aplică în rezolvarea problemelor:

- să nu atacăm partenerul când apare neînțelegerea
- să încercăm să reparăm lucrurile și să acceptăm când partenerul încearcă același lucru
- să încercăm să ne calmăm (în special când cearta devine prea intensă, putem lua o „pauză” de 20 de minute, după care să reluăm argumentele într-o manieră mai calmă)
- să facem compromisuri (poate să apară doar dacă au fost respectați ceilalți 3 pași de mai sus)
- să fim toleranți față de defectele fiecăruia (nu ne putem schimba partenerul, fiecare o să aibă propriile defecte)

6. Depășirea blocajelor

Blocajele apar atunci când nu putem găsi o soluție într-o neînțelegere. Acestea pot fi intense și greu de rezolvat deoarece pot include speranțe și dorințe care fac parte din propria identitate (spre exemplu: libertate, siguranță, aventură, etc.). Astfel, dacă acceptăm punctul de vedere al partenerului, ne vom teme că ne pierdem propria identitate. Asemenea situații pot duce la răceala între parteneri, în special dacă certurile sunt repetitive.

Este important să cunoaștem visurile și aspirațiile partenerului, astfel încât să putem fi mai înțelegători și să îi respectăm mai mult deciziile. Chiar dacă asta nu va rezolva problema, putem învăța să comunicăm într-o manieră mai calmă și empatică.

De asemenea este important să alegem partenerul astfel încât să îl acceptăm cu defectele sale, nu să încercăm să-l schimbăm. Fiecare partener va avea defecte, trebuie să-l alegem pe cel cu ale cărui defecte putem trăi.

7. Crearea unui sens comun

Dacă primele 6 principii ajută la construirea unei relații sănătoase și fericite, acesta din urmă pune accentul pe o relație sau căsnicie plină de însemnătate, ritualuri, scopuri și amintiri.

Este important să avem multe ritualuri (de exemplu: masa luată împreună) sau orice alte activități pe care să le facem împreună. De asemenea să fim suportivi cu visurile celuilalt și să ne

găsim chiar un scop comun, pentru care să luptăm împreună. În momentul în care ajungem să avem un sens comun, relația va atinge un nivel superior. Toate experiențele trăite împreună vor fi mai plăcute, noi ne vom simți mai apropiați, iar certurile vor fi mai rare și puțin intense.

În concluzie, relațiile ne pot oferi un motiv în plus să fim fericiți, productivi și plini de speranță, dar tot ele ne pot face să fim triști, extenuați și pesimiști. Este datoria fiecăruia dintre noi să contribuim la prosperitatea relației, astfel încât aceasta să fie un prilej de bucurie și împlinire. Principiile de mai sus pot ajuta la consolidarea sau refacerea unei relații, însă cel mai important lucru rămâne efortul pe care suntem dispuși să-l depunem.