

## **COMUNICAREA ÎN CUPLU – CUM O PUTEM ÎMBUNĂȚĂȚI**

A avea o relație, a trăi în cuplu este o experiență familiară de viață pentru cei mai mulți dintre noi. Și, probabil, părerea generală este că relația devine o sursă de fericire, de bucurie, de forță, de a merge mai departe, entuziasm, transformare și altele, o sursă de probleme, conflicte, suferință, dezamăgiri. Natura relației și evoluția ei sunt influențate de o mulțime de factori, de la personalitatea celor două persoane, de experiența lor de viață și de capacitatea de a înțelege ceea ce trăiesc, la maturitatea lor emoțională, la sistemul lor de valori și, desigur, la modul în care comunică ei.

Teoretic știm că relația noastră este influențată în mare măsură de modul în care comunicăm cu celălalt, de limbajul verbal și simbolic specific relației noastre, de modul în care ne facem înțelesii, de acuratețea mesajelor emise și receptate. Cu toate acestea, chiar dacă teoria este excelent înțeleasă, nu suntem scutiți de distorsiuni în comunicare, de neînțelegeri în cuplu. "Tu ce ai înțeles? Eu altceva am spus sau am vrut să spun." Sunt fraze care pot apărea frecvent în discuțiile noastre de cuplu.

Iată câteva idei demne de luat în seamă și care pot aduce *o mai mare ușurință în comunicarea cu partenerul*:

### **Menajarea trașaturilor vulnerabile**

Așa cum și dv. aveți probabil lucruri care vă deranjează mult, care vă afectează, și partenerul se poate simți deranjat sau rănit de alte lucruri. Este important să descoperiți care sunt acestea și să-l menajați în acest sens. Este foarte posibil ca el să se simtă mai înțeles și mai aproape de dv. în acest fel. A-i exploata însă aceste puncte vulnerabile vă poate da un sentiment de putere sau de dominare pe moment, însă pe termen lung are efect distructiv asupra relației sau asupra imaginii lui de sine.

### **Conflictele nu sunt momente propice deciziilor**

Este important să faceți un efort de a nu arunca, în timpul disputelor, cuvinte care dor și în care nu credeți; de asemenea, acelea nu sunt momentele cele mai fericite de a lua decizii privind relația.

### **Replici pozitive**

Partenerul nu vă poate împlini toate așteptările pe care le aveți de la el sau de la viață. O parte din ele vă revin dv. să le împliniți. Este

important să apreciați ceea ce vă oferă el, chiar dacă nu este neapărat ceea ce vă doriți, dacă vă aduce ceva frumos sau benefic în viață. În aceste sens, este important să dați un feed-back pozitiv faptelor sau cuvintelor lui, atunci când este cazul.

### **Exprimarea sentimentelor**

Modul în care își exprimă partenerul afecțiunea, intențiile, iubirea față de dv. nu este neapărat modul care doriți ca el s-o facă. Este demn de luat în seamă că el are aceste sentimente pentru dv. și le arată în modul lui specific. Puteți discuta cu el, pentru a-l lăsa să înțeleagă cum anume vă așteptați să o facă. Mai departe depinde de el să se poată plia pe ceea ce i-ați spus, dar nu este obligat să facă așa. Acest lucru este valabil, reciproc și pentru dv.

### **Conflictul poate deveni o sursă de evoluție pentru dv și pentru cuplu**

Cearța, conflictele pe diverse teme, ca și cele pornite de la diferențele de personalitate pot fi un prilej de a deveni mai flexibili, de a înțelege mai mult universul celuilalt, de a asimila de la celalalt o altă viziune asupra lucrurilor și de a vă îmbogăți interior. Și aceasta în limitele demnității personale și respectându-l pe celalalt ca persoană. De asemenea, este important să stabiliți pe ce baze sau convingeri se susține relația dv., de ex.: dorința de a depăși împreună problemele apărute, dorința de a nu deteriora relația pe motive de orgoliu, dorința de a vă cultiva și ocroti relația, dorința de a rămâne împreună etc.

Smaranda GROSU  
Psiholog psihoterapeut  
Trainer