

Construirea relațiilor sănătoase prin autocunoaștere

Ghidul unui psihoterapeut

Introducere:

Autocunoașterea este procesul de a ne cunoaște pe noi înșine într-un mod profund și autentic. În contextul relațiilor interpersonale, autocunoașterea este fundamentală pentru a construi și a menține legături sănătoase și satisfăcătoare. Acest ghid va explora modalitățile prin care poți dezvolta o înțelegere mai profundă a propriei persoane și cum aceasta poate contribui la crearea relațiilor sănătoase.

1. Înțelegerea de sine:

- **Explorarea valorilor personale:** Începe prin a-ți identifica și a-ți clarifica valorile personale. Ce este cu adevărat important pentru tine în viață? Ce principii ghidează alegerile și comportamentele tale?

De exemplu, poți accesa următorul site pentru a afla propriile valori personale:

<https://personalvalu.es/>

- **Explorarea emoțiilor:** Învăță să recunoști, să accepti și să înțelegi gama ta completă de emoții. Emoțiile sunt indicii prețioase despre nevoile și dorințele noastre interioare.

La finalul ghidului, în anexa 1, regăsești o „roată” a emoțiilor, pentru a-ți fi mai ușor să identifici ceea ce simți în diferite momente sau situații.

- **Reflectarea asupra experiențelor trecute:** Analizează experiențele din trecut și modul în care acestea au influențat modul în care te raportezi la tine și la ceilalți. Ce modele de comportament sau gândire recurente pot fi identificate?

2. Stilul de atașament:

- **Identificarea stilului de atașament:** Folosește instrumente precum chestionarele de atașament sau reflectă asupra interacțiunilor tale anterioare pentru a identifica tipul tău de atașament (securizant, anxios sau evitant).

La final, în anexa 2, îți las un test pentru a identifica propriul stil de atașament.

- **Explorarea originilor:** Înțelege cum relațiile cu îngrijitorii din copilărie au influențat dezvoltarea stilului tău de atașament. Ce modele de atașament au fost stabilite în timpul copilăriei și cum se manifestă acestea în relațiile adulte?

O modalitate de a explora propriile origini poate fi urmărirea unui scurt video de pe youtube, Love Sense: from Infant to Adult (Sue Johnson and Ed Tronick):

https://www.youtube.com/watch?v=OyCHT9AbD_Y&t=9s

De asemenea, dr. Sue Johnson are, pe site-ul său nenumărate resurse care te pot ghida în această explorare: <https://drsuejohnson.com/media/>

- **Lucrul asupra atașamentului nesigur:** Dacă identifici un stil de atașament nesigur, lucrează cu un terapeut pentru a înțelege și a schimba modelele nesănătoase de atașament.

3. Nevoile și dorințele personale:

- **Identificarea nevoilor personale:** Fii conștient de nevoile tale emoționale, fizice și sociale. Ce îți dorești de la o relație? Ce te face să te simți iubit și susținut?

Consilierul matrimonial dr. Gary Chapman a identificat, pe parcursul experienței sale profesionale, că există cinci limbaje ale iubire, care exprimă modalitatea prin care fiecare se simte iubit. Acestea sunt: cuvintele de incurajare/declarațiile, timpul petrecut alături de cel drag, cadourile, serviciile și atingerile/contactul fizic.

Unele răspunsuri le poți găsi parcurgând testul care te ajută să identifici care este limbajul iubirii pentru tine:

<https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>

Dacă limba engleză nu este punctul tău forte, te invit să asculți întreaga carte a lui Gary Chapman, „Cele 5 limbaje ale iubirii”, pe youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=27XQiM8qWvM>

- **Exprimarea nevoilor:** Învăță să comunici clar și direct nevoile tale într-o relație. Asumă-ți responsabilitatea pentru exprimarea lor și fii deschis la ascultarea nevoilor partenerului. De asemenea, este util să identifici care sunt nevoile afective din spatele cerințelor sau comportamentelor tale.

Tot în cartea „**Cele 5 limbaje ale iubirii**”, poți afla mai multe despre cum să îți exprimi nevoile într-un mod asertiv, care să ajungă la partenerul tău, mai degrabă decât revendicări.

O resursă importantă care te va ajuta să îți identifici nevoile afective este cartea „**Ține-mă strâns în brațe**”, scrisă de Sue Johnson. Aici, vei găsi și exerciții practice pe care le poți aplica.

4. Comunicarea eficientă:

- **Ascultarea activă:** A învăța să asculți cu atenție și empatie este crucial pentru o comunicare sănătoasă în relație. Fii prezent/ă în conversație și arată interes pentru perspectivele și sentimentele partenerului.
- **Exprimarea directă și non-defensivă:** Comunică-ți nevoile, dorințele și sentimentele într-un mod clar și respectuos. Evită judecățile sau acuzele și concentrează-te pe exprimarea propriilor tale experiențe.

5. Menținerea echilibrului în relație:

- **Setarea și respectarea limitelor personale:** Stabilește limite sănătoase în relație și fii consecvent/ă în respectarea lor. Învăță să spui „nu” atunci când este necesar și să îți afirmi propriile nevoi și dorințe.
- **Gestionarea conflictelor:** Abordează conflictele într-un mod constructiv și empatic. Învăță să îți exprimi nemulțumirile și să asculți perspectiva partenerului, căutând soluții care să țină cont de ambele părți.

- **Prioritizarea independenței personale:** În ciuda faptului că suntem implicați într-o relație, este esențial să ne păstrăm independența și identitatea personală. Acest lucru implică desfășurarea unor activități individuale și menținerea unor interese și hobby-uri personale.
- **Stabilirea timpului separat:** Chiar și într-o relație sănătoasă, este important ca fiecare partener să aibă timp și spațiu pentru sine. Programarea timpului separat pentru a desfășura activități individuale sau pentru a petrece timp cu prietenii poate contribui la menținerea unui echilibru sănătos în relație.
- **Încurajarea interacțiunii sociale:** În plus față de timpul petrecut împreună, este important ca fiecare partener să își mențină legăturile sociale individuale. Acest lucru poate implica întâlniri cu prietenii, participarea la activități de grup sau implicarea în comunitate.
- **Comunicarea deschisă:** Încurajează discuțiile deschise și oneste despre nevoile și dorințele personale în ceea ce privește independența și interacțiunile sociale. Asigură-te că fiecare partener se simte liber să exprime nevoile sale și să caute un echilibru între timpul petrecut împreună și timpul petrecut separat.
- **Înțelegerea și respectarea spațiului personal:** Respectarea spațiului personal și a limitelor individuale este esențială pentru o relație sănătoasă. Învăță să acorzi partenerului spațiul și timpul necesar pentru a se dezvolta și a se exprima în mod individual.

Prin prioritizarea independenței personale, stabilirea timpului separat și încurajarea interacțiunii sociale, puteți construi o relație echilibrată și satisfăcătoare, în care fiecare partener să se simtă valorizat și respectat în ceea ce privește nevoile și dorințele sale individuale.

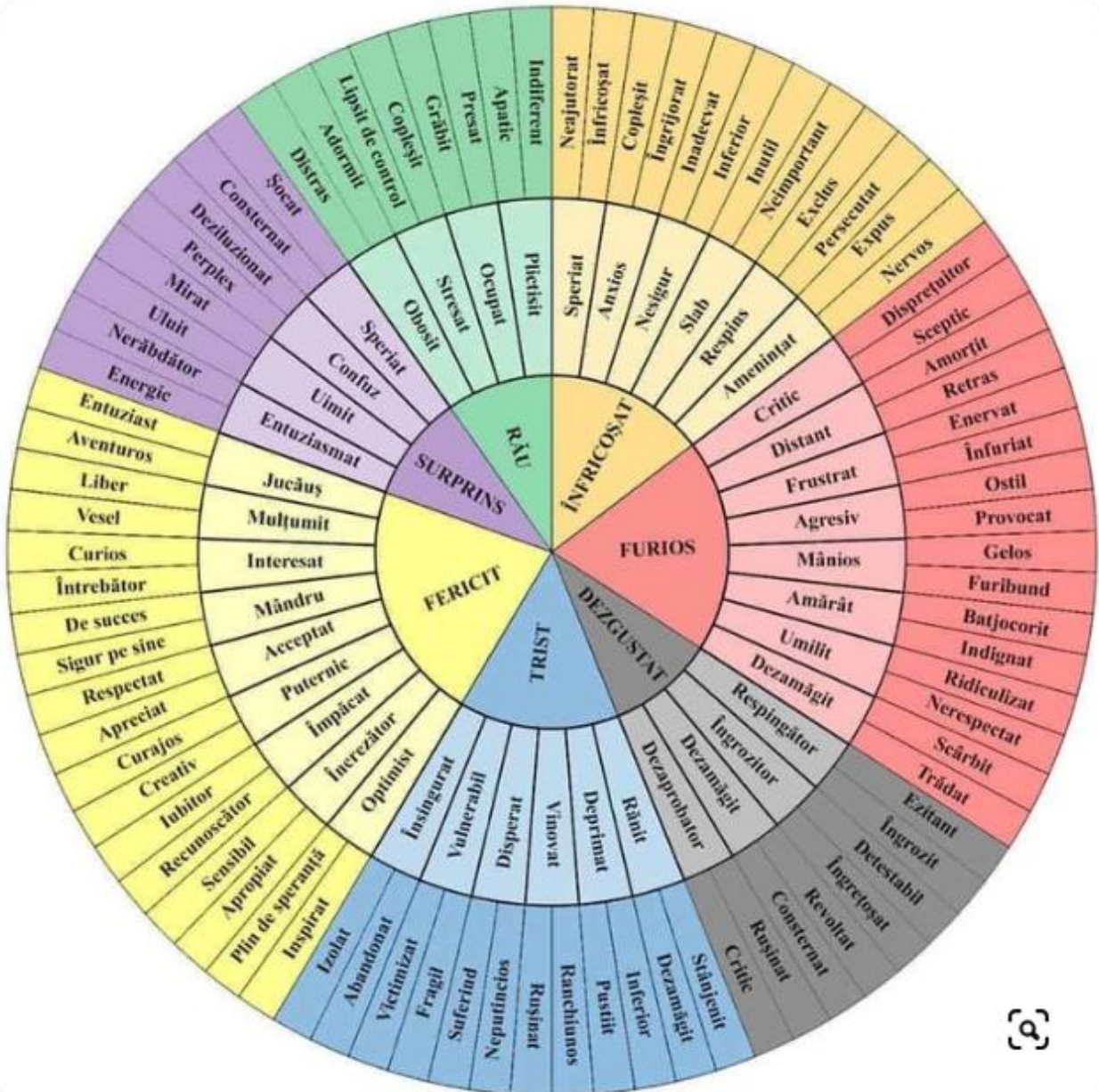
În anexa 3 găsești un exercițiu util care te poate ajuta să îți dai seama cum arată în prezent alocarea timpului pentru diversele roluri din viața ta și cum ți-ai dori să arate acesta.

Concluzie:

Autocunoașterea este o componentă esențială a construirii relațiilor sănătoase și împlinite. Prin explorarea de sine în profunzime, identificarea stilului de atașament și exprimarea nevoilor

personale, poți contribui la crearea unor relații autentice și satisfăcătoare. Investește timp și efort în autocunoaștere și dezvoltare personală continuă, deoarece acestea sunt cheia pentru relații sănătoase și împlinite. Dacă simți că ai nevoie de sprijin suplimentar în acest proces, nu ezita să consulți un terapeut calificat.

ROATA EMOȚIILOR



STILUL DE ATAȘAMENT

Bifati casuta corespunzatoare fiecărei afirmatii care este ADEVARATA in cazul dumneavoastra.

Daca afirmatia nu este adevarata, nu bifati deloc itemul/ afirmatia respectiva.

| AFIRMATIE | Adevarat | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | A | B | C |
| Ma ingrijorez adesea, gandindu-ma ca partenerul meu va inceta sa ma iubeasca | <input type="checkbox"/> | | |
| Imi este usor sa-mi exprim afectiunea fata de partenerul meu | | <input type="checkbox"/> | |
| Ma tem ca, o data ce cineva ajunge sa ma cunoasca cu adevarat, nu-i va placea de mine | <input type="checkbox"/> | | |
| Cred ca imi revin usor dupa o despartire. Este ciudat cat de usor reusesc sa-mi scot din minte pe cineva | | | <input type="checkbox"/> |
| Atunci cand nu sunt intr-o relatie, ma simt oarecum nelinistit(a) si neimplinit(a) | <input type="checkbox"/> | | |
| Imi este greu sa-I ofer sprijin emotional partenerului meu atunci cand este demoralizat | | | <input type="checkbox"/> |
| Atunci cand partenerul meu este plecat, ma tem ca s-ar putea simti atras de altcineva | <input type="checkbox"/> | | |
| Ma simt confortabil atunci cand ma bazez pe partenerul meu de cuplu | | <input type="checkbox"/> | |
| Pentru mine, independent este mai importanta decat relatiile mele de cuplu | | | <input type="checkbox"/> |
| Prefer sa nu-I impartasesc partenerului meu sentimentele mele cele mai intime | | | <input type="checkbox"/> |
| Atunci cand ii arat in mod deschis partenerului meu ceea ce simt, ma tem ca nu-mi impartasesc sentimentele | <input type="checkbox"/> | | |
| In general, sunt multumit(a) de relatiile mele de cuplu | | <input type="checkbox"/> | |
| Nu simt nevoia sa ma manifest prea deschis in relatiile mele de cuplu | | <input type="checkbox"/> | |
| Ma gandesc foarte mult la relatiile mele de cuplu | <input type="checkbox"/> | | |
| Imi este greu sa stiu ca depind de partenerul meu de cuplu | | | <input type="checkbox"/> |
| Am tendinta sa ma atasez foarte repede de un partener intr-o relatie de cuplu | <input type="checkbox"/> | | |
| Imi este usor sa ii comunic partenerului dorintele si nevoile mele | | <input type="checkbox"/> | |
| Uneori sunt furios/furioasa ori separat(a) pe partenerul meu, fara sa stiu de ce | | | <input type="checkbox"/> |
| Sunt foarte sensibil(a) la schimbarile de dispozitie ale partenerului meu | <input type="checkbox"/> | | |
| Cred ca majoritatea oamenilor sunt in esenta onesti si de incredere | | <input type="checkbox"/> | |
| Prefer partidele de sex cu parteneri ocazionali, nu legaturile intime cu o singura persoana | | | <input type="checkbox"/> |
| Ma simt in largul meu atunci cand ii impartasesc partenerului ceea ce gandesc si simt | | <input type="checkbox"/> | |
| Ma tem ca, daca partenerul meu ma paraseste, s-ar putea sa nu imi mai gasesc niciodata pe altcineva | <input type="checkbox"/> | | |
| Sunt agitat(a) atunci cand partenerul meu devine prea apropiat in relatia cu mine | | | <input type="checkbox"/> |
| In timpul unui conflict, am tendinta sa actionez si sa spun lucruri pe care le regret mai tarziu, mai degraba decat sa ma gandesc la ceea ce se intampla | <input type="checkbox"/> | | |
| De regula, o cearta cu partenerul meu nu ma determina sa ma indoiesc in legatura cu trainicia relatiei noastre | | <input type="checkbox"/> | |

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Partenerii mei doresc deseori sa fiu mai apropiat de ei/ele decat simt ca este confortabil pentru mine | | | <input type="checkbox"/> |
| Ma ingrijoreaza faptul ca nu sunt destul de atragator/atragatoare | <input type="checkbox"/> | | |
| Oamenii ma considera uneori plictisitor/plictisitoare fiindca nu am obiceiul sa creez o mica drama in jurul relatiilor mele | | <input type="checkbox"/> | |
| Imi este dor de partenerul meu atunci cand suntem despartiti, dar cand suntem impreuna, simt nevoia sa evadez | | | <input type="checkbox"/> |
| Atunci cand nu sunt de acord cu cineva, imi este usor sa imi exprim opiniile | | <input type="checkbox"/> | |
| Urasc sentimentul ca altii depind de mine | | | <input type="checkbox"/> |
| Daca observ ca partenerul meu priveste cu interes alte persoane, nu las acest lucru sa ma afecteze. Poate ca simt o mica intepatura de gelozie, dar este trecatoare | | <input type="checkbox"/> | |
| Daca observ ca partenerul meu priveste cu interes alte persoane, simt o usurare – inseamna ca nu doreste ca relatia noastra sa devina una exclusiva | | | <input type="checkbox"/> |
| Daca observ ca partenerul meu priveste cu interes alte persoane, ma simt deprimat(a) | <input type="checkbox"/> | | |
| Daca persoana cu care ma intalnesc de ceva vreme, incepe sa fie rece si distanta, s-ar putea sa ma intreb ce s-a intamplat, insa stiu ca, probabil, nu are legatura cu mine | | <input type="checkbox"/> | |
| Daca persoana cu care ma intalnesc de ceva vreme, incepe sa fie rece si distanta, cred ca as fi indiferent(a). S-ar putea chiar sa ma simt usurat(a) | | | <input type="checkbox"/> |
| Daca persoana cu care ma intalnesc de ceva vreme, incepe sa fie rece si distanta, devin nelinistit(a), gandindu-ma ca poate am facut ceva rau | <input type="checkbox"/> | | |
| Daca s-ar intampla ca partenerul meu sa-mi ceara sa ne despartim, voi face tot posibilul sa-i arat ce pierde (putina gelozie nu strica) | <input type="checkbox"/> | | |
| Daca o persoana cu care ma vad de mai multe luni mi-ar spune ca nu doreste sa ne mai intalnim, as suferi la inceput, dar mi-ar trece | | <input type="checkbox"/> | |
| Uneori, atunci cand obtin ceea ce doresc intr-o relatie, nu mai sunt sigur(a) ce doresc de fapt | | | <input type="checkbox"/> |
| Nu este o problema pentru mine sa pastrez legatura cu fostul iubit/fosta iubita (strict platonic) – la urma urmei, avem multe in comun | | <input type="checkbox"/> | |

Faceti suma tuturor casutelor bifate in coloana A: _____

Faceti suma tuturor casutelor bifate in coloana B: _____

Faceti suma tuturor casutelor bifate in coloana C: _____

A = stilul de atasament ANXIOS

Va place sa fiti foarte apropiat(a) de partenerul de cuplu si aveti disponibilitatea de a fi foarte apropiati. Totusi, se intampla deseori sa va temeti ca partenerul nu doreste sa fiti atat de apropiati pe cat ati dori dumneavoastra. Relatiile va consuma mult din energia emotionala. Sunteti foarte sensibil(a) la micile fluctuatii ale dispozitiei afective si ale actiunilor partenerului dvs si, in ciuda faptului ca de obicei simturile nu va inseala, va considerati responsabil(a) de acestea fara a avea niciun motiv real. Resimtiti numeroase emotii negative atunci cand sunteti intr-o relatie si va separati usor. De aceea, aveti tendinta de a face si de a spune lucruri pe care mai tarziu le regretati. Cu toate acestea, daca cealalta persoana va ofera multa siguranta si liniste, reusiti sa indepartati o mare parte din griji si sa va simti multumit(a)

B = stilul de atasament SECURIZANT

Sunteti cald si iubitor intr-o relatie, pentru ca acesta este un comportament firesc pentru dvs. va face placere sa fiti aproape de ceilalti fara sa va ingrijorati peste masura in legatura cu relatiile pe care le aveti. Aveti o atitudine echilibrata in relatiile de cuplu si nu va separati usor pentru chestiuni legate de acestea. Ii comunicati in mod clar partenerului sentimentele si nevoile dvs si stiti sa descifrati semnalele sale emotionale si sa raspundeti la ele. Ii impartasiti succesele si problemele pe care le aveti si sunteti alaturi de el/ea atunci cand are nevoie de sprijin.

C = stilul de atasament EVITANT

Este foarte important pentru dumneavoastra să vă mențineți independența și auto-suficiența și deseori alegeți autonomia în detrimentul relațiilor intime. Deși vă doriți să fiți apropiat de alte persoane, prea multă apropiere vă stânjenește și aveți tendința de a ține partenerul la o distanță confortabilă pentru dumneavoastră. Nu vă îngrijorați prea mult în legătură cu relațiile de cuplu ori cu faptul că ați putea fi respins. În general, nu sunteți prea deschis cu partenerii și aceștia se plâng deseori că sunteți distant din punct de vedere emoțional. Sunteți extrem de vigilent, încercând să detectați orice semne care ar putea indica încercarea partenerului de a vă controla ori de a vă invada propriului teritoriu

ROLURILE DIN VIAȚA MEA

Te invit să te gândești la toate rolurile pe care le ai în viața ta – iubit/ă, soră/frate, prieten/ă, angajat/ă, coleg/ă, mama/tată etc..

Pe o coală A4, împarte foaia în două, pe lungime, iar în stânga desenează un cerc mare, în interiorul căruia vei include fiecare dintre aceste roluri, cu numele rolului scris în mijlocul unui alt cerc de dimensiunea potrivită timpului/energiei pe care o presupune acel rol în viața ta prezentă.

De exemplu, dacă cel mai mult timp îl dedici rolului de mama atunci acest cerc va ocupa cel mai mult spațiu în interiorul cercului mare.

Rezervă-ți suficient timp astfel încât să scrii toate rolurile pe care le îndeplinești în prezent.

Apoi, pe jumătatea din dreapta, te invit să scrii rolurile pe care îți dorești să le ai, cu dimensiunea cercului pe măsura timpului și energiei pe care ți-o dorești. Pot fi aceleași cercuri, dar cu alte dimensiuni. Pot apărea cercuri noi sau pot dispărea unele cercuri. Oricum ar arăta viața ta „ideală”.

Oferă-ți suficient timp pentru această a doua parte.

Acest exercițiu poate fi făcut împreună cu partenerul/partenera. Le completați separate, după care puteți împărtăși despre fiecare dintre cele 2 cercuri: asemănări, deosebiri, ce roluri ocupați în prezent cel mai mult, respectiv cel mai puțin spațiu? Dar în cea de-a doua situație, cea pe care ți-o dorești/ și-o dorește

Ce roluri noi au apărut? Ce roluri au dispărut în cel din dreapta? Ce ai nevoie să se întâmple pentru ca acele roluri care sunt acum mai mari decât îți dorești, să fie reduse? Dar ca să le crești mai mult pe cele pe care ți le dorești?