

Este fals să crezi că:

- dacă te iubește înseamnă că știe ce gândești;
- a cere ce dorești este umilitor.

Mă susține în afirmație și Einstein: „Lumea pe care am creat-o este un proces al gândirii noastre. Nu poate fi schimbată fără a ne schimba gândirea.” Deci, poate fi și altfel!

Vorbește despre dorințele tale și vei putea trăi experiențe diferite.

A păstra tăcerea în legătură cu gândurile avute arată și un apetit pentru singurătate. Conturezi astfel o viață dublă - una la vedere și alta doar a ta. Bizară e smiorcăiala ulterioară: „mă simt atât de singur!” Pentru că ești un om inteligent știi că logic este să-ți exprimi dorințele, însă logica emoțiilor vrea să taci și să suferi. Ce poți face?!

„Încercând să atingem inaccesibilul, facem să devină imposibil și ce ar fi fost realizabil.”

P. Watzlawick

Suntem singurii responsabili pentru satisfacerea nevoilor noastre. Și atunci, de ce ne este atât de greu să cerem când suntem dolidora de dorințe? Alegem să păstrăm tăcerea sau să întrebăm, cu buzele țuguiate și îndulcite de diminutive, dacă: „ai vrea să mergem, puținel, la o plimbărică?” Dacă ne comportăm în acest mod atunci când este vorba de ceva simplu: un film, îmbrăcămintă, un fel de mâncare, decorarea casei, - atunci când nevoile sunt legate de confortul psihologic, de intimitate, de dezvoltarea individuală - ce facem? Bineînțeles, înghițim în sec și transformăm dorințele neîmplinite în întristare, depresie, înstrăinare, stres, boli. Ce nu știe partenerul de viață, tratează medicul! Mă întreb dacă este drept nu numai față de tine ci și față de el, mai mult - față de familia ta?! Oare nu (și) ea va îndura consecințele tăcerilor tale? În timp, ambii parteneri devin victime ale unei comunicări sterpe de conținut esențial sănătății unei relații. Legătura devine muribundă, este ca un corp ținut în viață de aparate. Rolul aparatelor este jucat de locuința comună, copiii, familia extinsă, un câine, prieteni, televizor. Dacă nu ar fi acestea, despre ce ați vorbi? Partenerii învață în timp muțenia, orbirea, surzenia. Cuplu cu dizabilități!

Treci la acțiunea de însănătoșire! CERE! Ai curaj să ceri ce dorești.

De ce ai nevoie de curaj?

^a pentru ca să-ți asumi riscul de a fi refuzat, de a fi înțeles altfel decât ai vrut;

^a pentru a face față unei reacții de autoapărare, negare, acuzare, ironie, indiferență din partea celuilalt;

^a pentru a fi pregătit să devii vulnerabil;

^a pentru că cererea ta poate deveni împovărătoare pentru celălalt.

Dacă tu simți că ți-ai dori anumite lucruri pentru satisfacerea cărora este necesară și participarea partenerului tău, vorbește cu el. Privește omul de lângă tine ca pe un complementar nu ca pe un adversar. Ai încredere în toate acele motive care te-au determinat să-i fi alături. Privește-l ca la începutul relației - cu inima. Crezi că și-a pierdut în ani inteligența, bunătatea, umorul, iubirea? Imposibil! Toate acestea sunt în fața ta zi de zi, noapte de noapte. Redescoperă-le! Adu-ți aminte de primele voastre întâlniri. Vorbeați ore în șir, vă ascultați unul pe altul. „Am să-ți spun ceva ce nu am spus nimănui!” - mai ții minte? Vorbeați despre VOI!

„Să avem curajul de a cere, lăsându-l totodată pe celălalt să-și asume responsabilitatea acceptării sau refuzului.”

Jacques Salome

Nevoile tale sunt știute de tine și importante pentru tine. Partenerul tău nu este magician, oricât ai vrea tu să fie sau ai aștepta să devină. Acordă-i prezumția de dragoste pentru tine, vorbește-i despre ele și cere-i să te ajute să ți le satisfaci. Dorințele îngropate de vii, nu mor! Dacă refuzăm să cerem satisfacerea lor, ele ne vor obliga să le impunem sau să le pretindem. Furia și agresivitatea vor lua locul dialogului tandru și asumat. Toxinele invadează corpul viu care este relația, prin fraze care încep cu TU - pronunțat apăsat, se continuă cu trebuia sau nu trebuia să și se termină cu o amenințare „ai să vezi tu!”, un șantaj „dacă nu faci ce-ți spun, am să...” sau o autocompătimire „meritam mai mult!”. De ce să ajungi aici? Vorbește despre nevoile tale cu sinceritate și încredere în partener. Învață să ceri fără a te simți neputincios, mofturos, rușinat. Amintește-ți că scopul comun este fericirea.

Începe prin a te observa și a depista care îți sunt nevoile. În același timp, acordă tot mai multă încredere partenerului tău. Continuă spunându-i ce îți dorești și cum te poate ajuta. Cere fără să impui, fără să șantajezi, fără să-l faci pe celălalt să se simtă vinovat. Cere ca atunci când este însetat: „Îmi este sete. Te rog să-mi dai un pahar cu apă.” Simplu. Arată-i cum și tu îi ești alături pentru împlinirea propriilor vise. Primește ajutorul cu inima împăcată, fără remușcare. Acceptarea ta fericită amplifică în celălalt bucuria de a oferi. Mulțumește-i pentru orice dar, chiar și cel al ascultării. Ai recunoștință pentru tot ce-ți dăruiește.

A venit iarna și

**„trec autoturisme absente
pe șosele fluorescente.
va veni spic de zăpadă**

**și va fi altfel colorată fiecare piatră
de pe stradă
o să viscolească peste parbrize, capote
iar noi, sub plapuma de satin
vom citi la căldură Truman Capote
în miros de scorțișoară și vin”**
Mircea Cărtărescu

Ce moment mai bun pentru a începe să spui ce dorești...?

Monica Lăcrămioara Bărbulescu
Trainer & Coach
monicalacramioarabarbulescu@yahoo.com