

## Analysis of couple relationships

### Analiza relațiilor de cuplu

Active listening - the image of a bridge with the to partners on each side - in order to active listen you have to cross the bridge to the other partner and be there for a while, which means you don't judge, don't interpret and deeply accept the fact that the other has his own experience of the situation which might be different from yours - which is neither good or bad but just is. No matter if the perception is right or wrong, the experience of it is real.

Ascultarea activă - imaginea punții cu cei doi parteneri pe o parte și pe alta fiecare - pentru a asculta în mod activ e necesar să treci podul pe partea cealaltă și să stai acolo o vreme, ceea ce înseamnă că vei observa fără a emite judecăți și interpretări ci doar acceptând faptul că celălalt trăiește o experiență proprie a situației, o experiență diferită de a ta. Nu e nici bună, nici rea. Indiferent dacă percepția e corectă sau greșită, trăirea este reală.



What active listening implies:

- implies leaving aside the preoccupation with my own thoughts, emotions and ambitions right now and being totally there, present to see and hear the other
- it involves empathy (to understand the situation of the other) and a compassionate dialogue with the other

Ce presupune ascultarea activă:

- presupune să las deoparte pentru moment preocuparea cu propriile mele idei, emoții și ambiții și să fiu prezent(ă) pentru a auzi și vedea cealaltă persoană
- implică empatie (a înțelege situația celuilalt) și compasiune în dialogul cu celălalt

What is not active listening

- when you wait until the other finishes in order to argument your own
- when you pick a detail from what the interlocutor says to change the subject
- when you shame and blame each other
- when you react in a defensive and persuasive way
- when you make assumptions and think that you know how the other feels
- when you attach to ideas about what the other person should feel

Ce nu este ascultarea activă:

- când doar aștepți să termine de vorbit interlocutorul pentru a-ți spune opinia proprie
- când te legi de un detaliu din ce-a spus interlocutorul și astfel schimbi subiectul
- când partenerii se insultă, se umilesc, se invalidează sau se învinuiesc reciproc
- când reacționezi defensiv și încerci să convingi
- când faci presupuneri neverificate și crezi că știi ce simte cealaltă persoană
- când te atașezi de idei despre ce ar trebui să simtă cealaltă persoană

## THE RIGHT TIMING

The timing and the place of the dialogue make a huge difference in how it is likely to take place. Although you can hear the other, your attention is split when you are also attending to other things like making dinner or the children fighting for some toy.

We tend to discuss when there is a problem or a crisis and to be silent and distant when everything is fine. We can best listen when we are relaxed and available. Have you noticed that some inviting phrases like „Can I talk to you for a moment?” almost always predict trouble? How would it be to just establish a date on the balcony for a tea together without a problem solving purpose, but simply to enjoy each other company and see how we are doing and feeling?

## LA TIMPUL POTRIVIT

Momentul și locul dialogului fac o mare diferență în cum e probabil ca acesta să se desfășoare. Deși poți auzi pe celălalt, atenția ți-e împărțită când te ocupi și de altceva simultan, cum ar fi a găti sau a fi cu ochii la copiii care se ceartă alături.

Tindem să discutăm când e o problemă sau o criză în desfășurare și să fim tăcuți sau distanți când totul e în regulă. Cel mai bine ascultăm însă atunci când suntem relaxați și disponibili.

Ați observat de pildă că unele invitații precum: „Pot să vorbesc ceva cu tine o clipă?” aproape de fiecare dată prezic probleme? Cum ar fi să ne stabilim o întâlnire pe balcon la un ceai împreună și să nu fie cu scop de rezolvare a unei probleme, ci doar așa pentru a ne bucura de compania celuilalt și a vedea ce mai face, cum se mai simte?

## LEVELS OF THE DISCUSSION: PROCESS AND CONTENT

- content: what we are talking about
- process: how we are discussing and what messages we are transmitting or insinuating?
- they are equally important but content without awareness of process (how we talk, how we do things together, how we are together) will lead to destructive conflicts and unsatisfying relationship

## NIVELELE DISCUȚIEI: PROCESUL ȘI CONȚINUTUL

- conținutul: despre ce discutăm
- procesul: cum discutăm și ce mesaje „nespuse” ne transmitem sau insinuăm
- ambele sunt importante dar conținutul fără conștientizarea procesului (cum vorbim, pe ce ton, cum procedăm și cum suntem în dialog împreună) va duce la conflicte distructive și la o relație nesatisfăcătoare.

## PHASES OF RELATIONSHIP:

**a. falling in love** - “we”, passion, togetherness, focus on doing things together and being in harmony and agreement

**b. the crises** - focusing separately on you and me, together means partnership, we are attracted towards outside of our relationship (career, personal problems, novelty), the differences and the disagreement, being reactive and reliving our survival strategies (the strategies that allowed us to keep the relationship with our caregivers when we were kids) which turn out to be useless or even destructive now because they involve discounting ourselves and others.

### **c. the outcome**

- divorce or parallel life
- separated living under the same roof
- choosing to be in a loving respectful relationship
- “me and you”, from needy love to freedom
- acceptance of the other and responsibility for my own needs

## FAZELE RELAȚIEI:

**a. îndrăgostirea** - focus pe „noi”, pasiune, împreună înseamnă simbioză, atracție, focus pe activități comune și a fi în armonie și în acord, renunțăm cu plăcere la noi înșine pentru a păstra relația.

**b. crizele** - focus separat pe tu și eu, împreună înseamnă parteneriat, suntem atrași în afara cuplului (carieră, noutate, probleme personale), diferențele și dezacordurile apar mai des,

suntem mai reactivi și retrim strategiile noastre vechi de supraviețuire (acelea care ne-au permis să păstrăm relația cu îngrijitorii noștri când eram copii), strategii care în prezent sunt dăunătoare pentru că ne desconsideră parțial pe noi înșine sau pe partenerii noștri.

#### RISKS IN THE RELATIONSHIP:

- risk of authenticity loss by adhering to a rigid idea about the roles of parents
- risk of our two sets of values to collide instead of enriching each-other.
- risk of child's affection replacing partner's affection (different types of affection)

#### RISCURI ÎN RELAȚIE:

- riscul de pierdere a autenticității prin aderarea la idei rigide despre cum ar trebui să ne îndeplinim rolurile parentale sau de parteneri
- riscul ca valorile noastre individuale să fie în coliziune în loc să ne îmbogățească
- riscul ca afecțiunea copiilor să înlocuiască afecțiunea dintre parteneri

Q: Why differences are perceived as a threat instead of an enrichment for the relationship?

Q: De ce diferențele dintre noi tind să fie percepute ca o amenințare în loc de o valoare adăugată pentru relație?

#### Some differences

- how me and my partner seek connection and intimacy is probably different
- how we show our limits is probably different
- how we seek to obtain closeness (what we think we have to do to get closeness was learned partly in the original family and partly in the current one)
- how we perceive each other when we notice certain gestures
- Attachment styles: Do I perceive my partner invasive and overwhelming when he reaches out to me for contact? Do I feel abandoned and rejected when my partner makes time for himself? Do I have the impression of being rejected when my partner does not share my opinion?

#### Câteva diferențe

- felul în care fiecare dintre noi caută intimitatea și conectarea
- felul în care ne arătăm sau ascundem limitele
- Cum încercăm să obținem apropiere (ce credem că trebuie să facem pentru a primi apropiere este o strategie învățată parțial în sânul familiei în care am fost copii și parțial în experiența actuală)
- cum ne percepem unul pe altul când remarcăm anumite gesturi
- stilurile de atașament: cum îmi percep partenerul (invaziv, copleșitor) când acesta încearcă să obțină contact cum mine. Trăiesc experiența de abandon când primesc un refuz sau dacă partenerul își rezervă timp pentru sine fără mine? Mă simt respins(ă) când partenerul / partenera nu îmi împărtășește opiniile?

Survival strategies - the way we learned to navigate as kids in the relationship with our parents, for example: I learn that I got what I perceived as love from my mom by pleasing her and saying always yes to her, by making her happy and putting my needs aside, by

never crying because that would make her sad and then unavailable; by never crying in front of my father because he wanted me to be strong or else he would avoid me; by never asking for help in order to not be a disturbance and so to gain appreciation for making myself small and insignificant.

Q: What survival strategies did you learn in your childhood?

Q: What survival strategies did your partner learn in childhood?

Strategii de supraviețuire - felul în care atunci când eram copii am învățat să navigăm în relațiile cu părinții și îngrijitorii noștri, de exemplu: am învățat că primesc ceea ce consideram eu a fi iubire din partea părinților dacă spuneam da sau produceam bucurie și liniște punând nevoile mele deoparte, evitând să plâng, pentru că altfel deveneam o povară iar mama era tristă și disponibilă. Nu plâneam de față cu tata pentru că el considera asta o slăbiciune și nu voiam să pierd în fața lui sau să mă evite. Nu ceream ajutor ca să nu deranjez și să primesc apreciere mă făceam mic și ne semnificativ.

Q: What survival strategies did you learn in your childhood?

Q: What survival strategies did your partner learn in childhood?

Attachment - the way we have learnt to relate to our parents is the way we relate to other people in our life, especially to the significant people in our life. I describe the way we act now given the type of the attachment we learned as kids:

- safe attachment - when you trust people, feel comfortable to meet new people, can ask for help and give help, give and receive love, attach to people without losing yourself
- avoidant attachment - skeptical, non trusting others, never asking for help, being always strong, counting only on yourself
- fearful attachment - when you seek intimacy or relationships without any limits, when you are anxious and fear to lose the other person any time so you cling to the other all the time, being overwhelming in your way of contact, being unhappy and anxious if you are not with that person, has a tendency to give up her/his integrity for the relationship with others
- disorganized attachment - 5 % of the people - they lived in homes with very destructive parents - physical and psychological, sexual abuse - so they would need help to be able to heal and be able to relate in a healthy way to others

Q: what kind of attachment style you seem to have learned?

Q: what kind of attachment style does your partner seem to have learned?

Q: in which stage of relationship you are with your partner?

Q: do you think that secure attachment needs should be fulfilled in a couple relationship?

ATAȘAMENTUL - cum am învățat să relaționăm cu părinții este felul în care relaționăm cu ceilalți oameni din viețile noastre, mai ales cei semnificativi.

Tipuri de atașament:

- atașamentul bazat pe siguranță - când ai încredere în om, te simți confortabil să cunoști oameni noi, e ok pentru tine să ceri și să oferi ajutor, te atașezi de ceilalți fără a te pierde pe tine însuși.
- atașamentul evitant - sceptiv, fără încredere în ceilalți, fără a cere ajutor, încercând să fiu mereu puternic și independent și să contez doar pe mine însumi.
- atașamentul temător - când cauți intimitate în relații fără limite, când te simți anxios și te temi că vei pierde persoana dragă, când te agăți de celălalt, copleșești cu contact, ești fără vlagă sau frământat în absența partenerului / partenerei, ai tendința să renunți la integritatea proprie pentru a menține relația.
- atașamentul dezorganizat - caracterizează oamenii care au trăit în relații distructive cu proprii părinți suferind abuz fizic, psihologic sau sexual, bunăoară n-au mai putut să apeleze la ajutorul lor ca să se vindece sau să învețe cum să relaționeze sănătos cu alții.

Q: Ce tip de atașament ți se pare că ai dezvoltat?

Q: Ce tip de atașament și se pare că a dezvoltat partenerul / partenera ta?

Q: În ce stadiu al relației de cuplu vă aflați?

Q: Consideri că atașamentul sigur se poate realiza într-o relație de cuplu?

#### ÎNTREBĂRI FORMULATE LA ATELIER:

1. Ce fac atunci când simt că mă aliez cu unul din partenerei?
2. Mereu trăim cu trei parteneri: cel real, cel imaginat de mine și cel simbolic. Cu care dintre aceștia petrec mai mult timp?
3. Când e momentul potrivit pentru a discuta unul cu altul?
4. Ce imi ofera siguranta in viata?
5. CUM discutăm, nu doar CE discutăm.
6. Strategiile de supraviețuire din copilarie sunt strategii de sinucidere in cuplu. Ce inseamna asta?
7. În ce constă siguranța cuplului nostru?
8. Cum te simți în cuplu?
9. Cum te-ai simțit saptamana trecută când am avut discuția despre x..?
10. Cum ți-ar plăcea să abordăm o situație când avem discuții contradictorii?
11. Ce ai vrea sa facem că sa ne conectam?
12. Ce activitati sunt importante pentru tine de desfasurat impreuna cu partenerul? Cu un partener în general? Cu mine?
13. Ce apreciez eu la tine?
14. De ce e important pentru mine sa stiu x despre tine?
15. Cum stii ca ai fost iubit de ai tai?
16. Ce apreciez eu la partenerul meu?
17. Sunt gata sa ma expun si sa fiu vulnerabila aici si acum?
18. Sunt disponibila sa ascult activ si sa primesc fara ca sa judec raspunsul celuilalt?
19. Ce ti se pare ca apreciez la tine?
20. Iti par dispusa sa te ascult?

#### Bibliografie recomandată:

The Fragile Bond, by Augustus Napier  
Sue Johnson, by Hold me tight