

E-BOOK CADOU!

CABINET DE PSIHOLOGIE ARMINDA ARSOI

9

INGREDIENTE

PENTRU O RELAȚIE
MAI FERICITĂ



www.arminda.ro



”Love is like a cup of glass - if you hold it too lightly it falls and brakes, if you squeeze it too hard into your hands, it brakes.”

Pentru unii luna februarie este luna iubirii. Unii au avut norocul chiar să se îndrăgostească în această zi a îndrăgostiților. Iar pentru alții este doar ultima lună de iarnă, în care zilele încep să devină mai lungi și anticiparea soarelui primăverii este ceea ce ne ajută să supraviețuim frigului. Fie că suntem niște idealști, romantici incurabili sau... proaspăt îndrăgostiți, fie că suntem mai realiști, pragmatici sau cinici, cred că toți avem nevoie să ne îmborsăvim cunoștințele și abilitățile relaționale din când în când.

Nu cred în rețete fixe sau în sfaturi puse pe tavă. Cred că așa cum fiecare om își găsește drumul său în viață și fiecare cuplu își găsește propriile obstacole și soluții. Și în același timp știu că așa cum dezvoltarea personală, interesul pentru învățare și evoluție sunt specifice oamenilor care sunt cei mai fericiți și împliniți în viață, și cuplurile au nevoie de învățare și dezvoltare pe tot parcursul existenței lor.

Așa că sper că vei găsi aici, între toate ideile pe care diverși psihologi sau studii în psihologie le-au descoperit a fi utile sau general valabile pentru cupluri, cel puțin câteva care să ți se potrivească și ție.

Am selectat o serie de articole de pe site-ul arminda.ro, unde eu, împreună cu colega mea, împărtășim din ideile noastre despre relațiile de cuplu și despre relația cu sine. Am ajustat pe ici, pe colo și am adăugat în încheiere cele 12 forțe ale iubirii și conexiunii.

Arminda A.

Cuprins

1. Relațiile în era tehnologiei
2. Ingredientul de bază în orice relație de succes
3. „De ce trebuie să fac tot timpul ce spun femeile?”
4. Cum să prevenim certurile
5. Și totuși..ce învățăm de la cei care ne enervează?
6. Căsătorie sau contract personalizat?
7. Puterea emoțiilor pozitive
8. Joc de adevăr sau provocare
9. 11 forțe ale iubirii și conexiunii

1. RELAȚIILE ÎN ERA TEHNOLOGIEI

Mai un scroll și mă culc... s-a făcut deja ora 3? Mai un scroll și mă culc..
Mă trezește alarma de la telefon. Îl ridic și o opresc. Observ că am 10 notificări și mai dau un scoll, și mai unul, și mai unul.. "Ce zici? Aha, bună dimineața!, Să mâncăm zici? Ok..să văd dacă mai am timp.."

Un studiu recent constată că atunci când un telefon se află pe masă, în cadrul unei întâlniri de grup, este mult mai puțin probabil să apară în discuție subiecte personale, sau foarte semnificative pentru cei prezenți. Simpla prezență a tehnologiei pare, așadar să ne facă mai puțin dornici a ne autodezvălui celor cu care intrăm în contact direct.



“Aici și acum” sau “acolo și acum”?

Smartphone-ul ne oferă posibilitatea să evadăm din “aici și acum” și să ne conectăm la un alt spațiu virtual dar real, cu altcineva aflat “acolo și acum”. danah boyd (care-și scrie numele fără majuscule) autoarea cărții: “E complicat: viața socială a adolescenților în rețea”, susține că supra-folosirea rețelelor sociale de către adolescenți este rezultatul izolării sociale create de adulți. Adolescenții susțin că ar prefera întâlnirea cu prietenii și că folosesc comunicarea online din lipsa acesteia. În acest caz, beneficiile interconectivității sunt de necontestat. Tehnologia le oferă adolescenților

posibilitatea să se întâlnească în spații în care părinții nu au acces, oferindu-le intimitatea de care au atât de multă nevoie la vârsta lor.

Singuri împreună

Un alt studiu, citat de Sherry Turkle, autoarea cărții "Singuri împreună", arată că adulții preferă să-și rezolve problemele interpersonale prin chat. Mai mult decât atât, aceștia o fac atunci când se află în deplasare, de pe telefonul mobil. Studiul condus pe un lot de subiecți britanici dezvăluie că mai mult de 80% încearcă să rezolve conflictele prin mesageria online, iar 85% din ei folosesc chatul de pe telefonul mobil în timp ce sunt pe drum. În acest caz, tehnologia oferă adulților posibilitatea să se eschiveze din față intimității și a tensiunilor care apar în relațiile apropiate, evadând într-un spațiu mai impersonal în care responsabilitatea este redusă și posibilitatea de control ridicată.

Smartphone-ul companion

Device-urile noastre devin niște adevărați companioni. Smartphone-ul este mereu cu noi și promite să ne salveze în orice situație în care am putea să ne simțim singuri, stingheri sau plictisiți. Este și el îmbrăcat cu o hăinuță ca să nu se zgârie sau lovească iar uneori avem de schimb să nu se plictisească. Iubim sunetul notificărilor, finețea ecranului și imaginea de fundal. Ritualul de unlock a telefonului ne oferă confortul și siguranța că este cineva cu noi. Găsim că este caraghios să stai să aștepti pur și simplu, dar să stai să aștepti cu telefonul în mână, e cu totul altceva!

Tehnologia intervine în capacitatea noastră de a sta singuri și liniștiți. Suntem mereu în contact indirect, mediat cu ceilalți și în același timp suntem implicați în activitățile noastre zilnice. Astfel, mai multe task-uri simultane sau paralele ne dau un sentiment de urgență și productivitate. Ne stimulează creierul și îl păcălesc în a crede că suntem mai productivi. Multitasking-ul devine un fel de drog, ne produce plăcere și ne face să ne dorim mai mult, susține Sherry Turkle.

Iar eu, după prea multe scroll-uri, zic: să nu ne lăsăm absorbiți de mirajul abundenței informaționale, de iluzia urgenței și mai ales să nu înlocuim sărutările și îmbrățișările cu kiss-uri și hugs-uri.

Arminda A.

2. INGREDIENTUL DE BAZĂ PENTRU CELE MAI FRUMOASE RELAȚII

Pregătindu-mi articolul despre relații, mi-am dat seama de ceva foarte important: atunci când vrei să te ocupi de relațiile cu ceilalți, e nevoie mai întâi să te ocupi de *relația cu tine*.

Relația cu noi înșine sau **stima de sine** se referă la nivelul de iubire și acceptare vis-a-vis de propria noastră persoană. Chiar dacă stima de sine pare un element foarte personal și subiectiv, ea este initial modelată de cei din jur.

Ai observat probabil la tine, la prieteni sau colegi, cum starea de bine psihologică oscilează în funcție de feedbackul primit de la ceilalți.

Omul este un animal social. Ne place sau nu, tuturor ne pasă ce zice lumea. Avem însă posibilitatea de a alege; ne putem lăsa conduși de părerile celorlați sau putem accepta că da, ne pasă, însă nu părerea lor ne determină acțiunile și nici modul în care ne vedem pe noi înșine.

Psihologii spun că există **trei niveluri ale stimei de sine**: stima de sine dependentă, stima de sine independentă și stima de sine necondiționată.

Acest model este epigenetic, adică cele trei sunt etape ale dezvoltării stimei de sine care se succedă și se bazează una pe cealaltă. Pornim de la stima de sine dependentă, căci ne începem viața depedenți fiind de cei care au grijă de noi. Ea este cultivată prin întregul sistem educațional, este puternic încurajată de societate, și se poate prelungi pe tot parcursul vieții. Rămânând mereu în acest registru, unii oameni, se lasă conduși de ce spune lumea, ce e la modă și cum "ar trebui" să fie. Aceștia au o stimă de sine instabilă, care fluctuează mereu în funcție de feedbackul celor din jur.

Stima de sine independentă se manifestă prin redirecționarea interesului nostru de la ce zice lumea la cum pot eu, astăzi, să fac mai bine decât ieri sau cum pot să devin mai bun decât mine însumi. Aceasta este o formă stabilă a stimei de sine care ne oferă echilibru și siguranță.

Iar stima de sine autonomă este o stare care ne permite să fim cu adevărat împăcați și bucueroși cu noi înșine.. În acest stadiu nu mai contează dacă știm să gătim, să jonglăm sau să mergem pe sârmă. Realizăm că nu putem să ne reducem ființa la ceea ce facem în viață sau la rolurile pe care le avem. Nu suntem doar bucătari, avocați și bicicliști. Nu suntem ceea ce facem sau spunem, ceea ce avem sau nu avem. Suntem mult mai mult de atât și merităm să ne acceptăm și să ne iubim necondiționat.

Această atitudine ne oferă o stare de fericire continuă, o stare de entuziasm asociat cu munca pe care o facem cât și niveluri ridicate de empatie și generozitate față de cei din jur.

Abraham Maslow spunea că a întâlnit foarte puțini indivizi cu o stimă de sine necondiționată. Ben Tal spune că aceasta se formează la o vârstă înaintată și cu efort susținut. Eu zic doar că se poate.

Până nu demult se considera că stima de sine este construită și consolidată prin feedback pozitiv. S-a descoperit însă că nu este de ajuns, o astfel de strategie fiind chiar dăunătoare atunci când feedbackul este nefondat. Stima de sine este produsul eforturilor noastre. Cele mai importante elemente ale stimei de sine, cu care putem jongla de-a lungul vieții, sunt scopul în viață, integritatea (să acționăm în congruență cu valorile noastre), permisiunea de a fi oameni (sau compasiunea de sine - să acceptăm că facem greșeli și că nu suntem perfecți), conștienta de sine și echilibrul emoțional.

Integritatea și scopul în viață ne ajută să ajungem la o stimă de sine independentă, iar permisiunea de a fi oameni și dezvoltarea conștienței de sine ne duc spre stima de sine necondiționată.

Astăzi îți propun un exercițiu:

Imaginează-ți că ți-a fost prescris să trăiești o viață în anonimitate, de o ursitoare. Aceasta a decis că începând din anul 2015 nu va mai auzi nimeni de tine, nu va mai ști nimeni cu ce te ocupi, ce studiezi, ce muncești, pe unde călătorești, ce fel de casă îți construiești, câți bani dai la săraci, sau cum îți petreci timpul liber. De acum încolo nimeni nu va mai ști nimic de tine. Când îți iei o jumătate de oră liberă, ia carnețelul fericirii în mână și scrie povestea

vieții tale anonime. Cum trăiești? Cum îți petreci timpul? Ce lucrezi? Cum te relaxezi? Ce ai voie să faci?

P.S.

Stima de sine se reflectă puternic în relația de cuplu. S-a constatat că cele mai solide căsnicii sunt cele în care partenerii au o stimă de sine crescută, sunt capabili să se diferențieze și au abilitatea de a-și menține sinele autentic (integritatea) chiar și în cea mai intimă dintre intimități. Este singurul mod în care pasiunea rezistă în timp. Cu cât sunt mai independenți partenerii într-un cuplu, cu atât mai interdependenți pot fi. Cu alte cuvinte, cu cât se descurcă mai bine singuri, cu atât se pot ajuta unul pe celălalt mai mult.

Arminda A.



3. “DE CE TREBUIE SĂ FAC TOT TIMPUL CE SPUN FEMEILE?”

“De ce trebuie tot timpul să facem ce spun femeile?!” se întreba un amic cu disperare.

Ne implicăm în relațiile de iubire crezând că vom deveni mai fericiți și că-l vom face pe celălalt mai fericit. Ne așteptăm mereu să ne fie satisfăcute nevoi, dorințe, capricii și satisfacem la rândul nostru la nesfârșit.

Fără a contesta fericirea îndrăgostirii și înălțătoarele aripi ale iubirii, vreau să mă îndrept puțin și spre hăul nemulțumirilor și chinul infinitei insatisfacții.

În cartea “Curajul de a fi tu însuți”, psihologul Jaques Salome vine cu o declarație de iubire care sună cam așa:

“Mă angajez să-mi pun resursele, disponibilitatea și creativitatea în serviciul relației pe care o întrețin cu ține. Poți conta pe resursele, disponibilitatea și creativitatea mea. Forța angajamentului meu depinde și de capacitatea ta de a primi, de a amplifica și de a dinamiza eforturile mele. E nevoie să iei în calcul și potențialul meu evolutiv. Eu mă angajez cu ceea ce sunt astăzi, pentru cel care voi fi mâine. Și eu simt nevoia să rămân fidel față de mine însumi pentru a menține acest angajament, pentru a-l păstra viu în actualitatea unei relații sau a unei acțiuni.”

El pledează pentru o fidelitate față de noi înșine, ca singur mod care va duce la o fidelitate autentică față de celălalt. Fidelitatea e atunci când avem curajul să spunem “Nu” celuilalt pentru că alegem ne spunem “Da” nouă înșine. Numai în acest mod ne putem angaja autentic în relație, cu tot potențialul creativ și toată implicarea de care suntem capabili.

Există **două feluri de nevoi**; nevoi pe care le putem satisface singuri și nevoi pe care le putem satisface prin ceilalți. Iar pentru a putea rosti acel “Nu” care e uneori atât de greu de pronunțat, este necesar să ne analizăm nevoile și să începem să ni le satisfacem pe cele pe care suntem capabili să o facem singuri.

În prima parte a relației de cuplu, avem senzația că fuzionăm cu celalt. Descoperim similaritățile, ne îmbătăm cu ele și ajungem să credem că $1+1=1$.

În această perioadă se formează atașamentul, iar modul nostru de relaționare urmează modelul relaționării din primul an de viață cu mama. Astfel, pe lângă iluzia că noi doi suntem "unul" mai avem impresia și că partenerul este responsabil cu satisfacerea tuturor nevoilor noastre, așa cum, bebeluși fiind, o făcea mama.

Și disponibilitatea noastră de a-l satisface pe celălalt este mare în această perioadă. Acum suntem îndrăgostiți și ne vine să spunem mereu "Da", chiar și activităților care nu ne fac plăcere, doar de dragul de a sta lângă cel iubit.

În următoarea perioadă a relației apare diferențierea. Începem să realizăm că suntem diferiți și redevenim atenți la nevoile noastre. Devenim mai puțin disponibili pentru celălalt, nu pentru că dragostea dispare ci pentru că nu putem să ne ignorăm la nesfârșit nevoile în detrimentul celuilalt. Dacă această diferențiere are succes, fără că ea să ducă la despărțire, ajungem să fim doi și găsim mijloace prin care să fim fiecare separat, dar împreună. Ajungem de la $1+1=2$, la $1+1=3$, spune Jaques Salome. Adică suntem eu, tu și relația dintre noi.

Această relație este împărțită și ea în două, partea mea și partea ta, fiecare fiind responsabil pentru atitudinile, comportamentele și sentimentele pe care le manifestă în relație. Iar pentru a ne manifesta, e necesar să ne recunoaștem nevoile și să fim capabili să spunem "Nu". Spunând "Nu" atunci când vrem și recunoscându-ne și declarându-ne nevoile devenim responsabili pentru propria persoană. Având curaj să spunem "Nu" ne facem un mare serviciu atât nouă înșine, cât și relației cu celălalt.

Spunând "Nu, nu vin astăzi la concert", oferim un "Da" nevoilor noastre și putem relua mai tarziu relația cu celălalt mai satisfăcuți și mai împliniți. Iar atunci când reușim să ne declarăm nevoile și dorințele: "Eu astăzi sunt obosită și nu am chef să merg la concert. Prefer să stau acasă să mă uit la un film.", avem mai multe șanse ca partenerul să vină în întâmpinarea nevoilor noastre, decât dacă îl rugăm: "Hai, te rog, nu te du la concert, stai cu mine să ne uităm la un film." sau îi impunem: "Nu te duci la niciun concert, stai acasă!"

Atunci când punem limite cuiva, fie el adult, fie copil, reușim doar să-l încarcerăm și să ne declarăm responsabili pentru propria lui viață. Încercăm să-i furăm libertatea, îi erodăm stima de sine și ne creăm doar iluzia că astfel nevoile noastre vor fi satisfăcute.

Arminda A.

4. CUM SĂ PREVENIM CERTURILE

5 semnale de alarmă care ne ajută să prevenim certurile monstru¹

Tocmai am avut o ceartă cu persoana dragă nouă, amândoi suntem supărați, reci, răniți și departe de o soluție pentru problema de la care a pornit toată discuția. Regretăm că am avut cearta și mai ales regretăm unele cuvinte pe care le-am aruncat în ring. Ne este greu să mai ieșim din starea aceasta, și e foarte probabil ca perioada de "revenire la normal" să dureze destul de mult... Ce putem face pentru a obține un rezultat diferit?

Necesitatea certurilor pentru sănătatea relației

Unii dintre noi avem tendința să tratăm problemele de cuplu ca pe niște bombe foarte periculoase. De aceea le ferim de orice expunere pentru că ne temem să nu explodeze distrugând totul, și în loc să pornim o ceartă, preferăm să închidem ochii ca și cum ea nu ar exista, sperând că totul se va rezolva de la sine.

S-ar putea, însă, ca tocmai evitarea conflictului să ducă într-un final la încheierea relației, pentru că pe termen lung, mascarea chiar și a celor mai mici probleme poate fi fatală. Dacă nu sunt puse în discuție, în timp, acestea evoluează, și iau proporții atât de mari încât putem ajunge într-un punct în care să ne fie teribil de greu să le mai rezolvăm.

De asemenea, micile certuri au rolul foarte important de a ne permite să ne descărcăm, să exprimăm și să ne recunoaștem reciproc frustrările. În acel cadru spontan și intens scoatem la suprafață anumite nevoi pe care le avem și putem descoperi împreună cu celălalt noi moduri de a le satisface sau de a le accepta. Aceste interacțiuni de cuplu sunt absolut benefice, și favorizează dezvoltarea partenerilor prin relație.

¹ Articol inspirat de Rob Kendall cu "How to Prevent Arguments" și de Margarita Tartakovsky cu "How conflict can improve your relationship".

Gestionarea într-un mod constructiv a certurilor

Cum putem noi, însă, cei mai impulsivi din fire, să ne asigurăm că aceste mici certuri nu vor lua proporții și vor avea un efect constructiv? Cum putem preveni degenerarea acestora în certuri monstru care nu fac altceva decât să erodeze intimitatea dintre parteneri și să provoace o sumedenie de alte probleme?



Ei bine, avem o veste bună! Când vine vorba de gestionarea modului în care "ne certăm", există anumite abilități pe care le putem dezvolta, putem învăța cum să ne dăm frâu liber trăirilor interioare, fără a cauza prea multe stricăciuni totodată. Sună bine, nu?

Primul pas este să depistăm semnele timpurii ale unei dispute, având astfel timp să oprim transformarea conflictului într-o ceartă degenerată.

Acestea sunt lucrurile la care putem să fim atenți:

1. Furtuna de învinovățiri: când acuzațiile și criticile încep să zboare și observăm că ne auto-îndreptăm tot mai mult. Începem să folosim tot mai des cuvintele cheie "tu niciodată", "tu întotdeauna" încărcându-l pe celălalt cu vina pentru o chestiune sau problemă fără a fi dispuși să căutăm și partea noastră din responsabilitate.

În această fază ne putem da seama că suntem porniți pe ceartă atunci când suntem mai concentrați pe a-i demonstra celuilalt că este de vină, mai degrabă

decât pe a încerca să găsim o soluție. Dacă reușim să facem un pas înapoi și să observăm asta, putem opri cearta înainte de a deveni mai dăunătoare.

E recomandat mai degrabă să ne gândim la ce avem nevoie și nu la cum să facem să demonstrăm că avem dreptate. Asta va schimba direcția gândirii noastre și întregul ton al discuției.

2. "Da, dar...": când cineva respinge soluțiile sau opiniile noastre pentru că vor să fie auziți. Sau când cineva dă la o parte opiniile noastre care nu se potrivesc cu cele ale lui. Mulți dintre noi suntem obișnuiți să împărtășim celorlalți din "înțelepciunea noastră" fie că vor sau nu să audă. Un exemplu ar putea fi părintele care se simte obligat să îi dea sfaturi copilului său adolescent, deși știe că va cădea pe urechi surde. Astfel, uităm să ascultăm sau să luăm în vedere de ce au ei nevoie de fapt.

Cum ne putem da seama că ești în Faza "Da, dar.."? Simplu, ne vom auzi spunând aceste cuvinte. Dacă reușim să devenim conștienți de asta, putem profita de ocazie și putem opri cearta în acest punct.

"Certurile monstru" se numesc așa pentru că uneori ne transformăm întocmai precum Hulk. :) Dacă în schimb îl auzim pe celălalt spunând "Da, dar.." de mai mult de trei ori, e bine să încercăm adoptarea unei alte abordări – să ascultăm și să-l asigurăm pe celălalt că suntem atenți la ceea ce spune.

3. Dominarea: când ritmul unei conversații începe să se deterioreze pentru că încercăm să preluăm controlul și să dominăm.

Cum ne putem da seama că suntem în această zonă? Ne simțim într-o competiție, întrerupem persoana cu care vorbim și nu ne luăm timpul să facem o pauză pentru a reflecta și a asculta.

Ce putem face? Putem încerca să încetinim ritmul conversației, să lăsăm spațiu între frazele pe care le rostim pentru a-i permite și celuilalt să vorbească.

4. Escaladarea – aceasta are loc atunci când emoțiile noastre preiau controlul. Ne trezim făcând afirmații exagerate și comparații care lovesc sub centură. Scormonim în trecut și facem amenințări pe care e foarte probabil să le regretăm mai târziu, toate acestea pe un ton foarte ridicat.

Cum ne dăm seama că cearta escaladează? Vom observa intensitatea discuției crescând RAPID.

5. Mesaje amestecate: când facem presupuneri și tragem concluzii care sunt rupte de realitate, sau când vorbim în scopuri încrucișate. Simțim că pur și simplu nu suntem pe "aceeași frecvență" și asta pentru că:

- nu adresăm sub-textul conversației
- contextul nu este clar
- mai degrabă facem schimb de idei sau opinii preconcepute decât să ascultăm
- răspundem la ce credem că a spus celălalt mai degrabă decât la ce a spus el realmente.

Cum ne dăm seama că suntem în „Mesaje amestecate”? Ne surprinde direcția în care a luat-o conversația și simțim că nu ne sincronizăm bine cu celălalt. Ce putem face în privința asta? Putem încerca să redresăm discuția verificând că amândurora ne este clar subiectul discuției și că ne înțelegem reciproc, precizând de asemenea ce anume încearcă fiecare să zică.



De fiecare dată când observăm unul din aceste semnale de alarmă avem de făcut o alegere - putem continua în același mod sau putem schimba direcția.

*"You can't have a relationship without any fight,
but you can make your relationship worth the fight."*

Alexandra D.

5. ȘI TOTUȘI... CE ÎNVĂȚĂM DE LA OAMENII CARE NE ENERVEAZĂ?

Oricât de obiectiv am evalua realitatea din jur, oamenii care ne înconjoară și lucrurile care se întâmplă, subiectivitatea este de neînlăturat. Numitorul comun al tuturor lucrurilor, suntem întotdeauna noi înșine. Tot ceea ce e în afară trece prin sita propriei indentități. Exteriorul devine un interior personalizat și pur subiectiv.

De aceea, te invit să acționezi asupra interiorului pentru a te împăca mai bine cu exteriorul.

1. Poți învăța cum să-ți păstrezi calmul.

Exercițiile inspirate din teoriile cognitiv-comportamentale vin cu niște soluții practice de gestionare a furiei. Teoriile cognitiv-comportamentale au la bază ideea că dacă vom acționa asupra gândurilor (restructurare cognitivă) și asupra comportamentului, vom putea face schimbări semnificative în modul în care ne simțim și acționăm. Studiile bazate pe teoria cognitiv-comportamentală arată că terapia de acest tip a îmbunătățit controlul furiei, a redus ostilitatea, depresia și anxietatea.

Iată câteva exerciții pe care le poți face:

- relaxare: Inspiră și expiră, inspiră și expiră. Respiră adânc, din diafragma. Număra-ți fiecare inspirație și expirație până la 21. Fă puțină mișcare, exercițiile de întindere sunt cele mai eficiente.

- curățenie în gânduri:

a) Scoate din sistemul de gânduri *întotdeauna* și *niciodată*. Generalizările

sunt foarte contraproductive, atât în cazul tău cât și atunci când se referă la



ceilalți. Acestea sunt în special dăunătoare în conflicte și nu ajută la depășirea lor.

b) Adu-ți aminte care este scopul relației voastre, ce dorești să obții din colaborarea cu el/ea și ce poți face în continuare pentru asta.

c) Reformulează-ți așteptările pe care le ai de la celălalt (și pe care-ți vine să le spui tare și răspicat ca pe niște ordine) și exprimă-le în dorințe. Spune-i ce ți-ar plăcea și ce ți-ai dori să se întâmple.

2. Poți învăța cum să-l accepți pe celălalt.

Fă un efort să-l cunoști mai bine pe cel care tocmai te-a scos din sărite. Privește-l cu atenție. Vezi ce-ți place la aspectul lui exterior și spune-i asta. Pune-i niște întrebări. Află ceva nou despre el. Atunci când noi mergem cu o atitudine pozitivă spre cineva este foarte probabil să ni se răspundă cu ceva pozitiv. Nu te forța. Evită zâmbetul fals și minciuna. Fii curios să-l descoperi pe cel din fața ta și pe tine în relație cu el.

3. Poți învăța și exersa asertivitatea.

Asertivitatea este un concept născut tot din teoriile cognitiv-comportamentale cu scopul de a îmbunătăți comunicarea și interrelaționarea. Asertivitatea definește un mod de comportament prin care ne exprimăm nevoile reale respectându-i pe ceilalți.

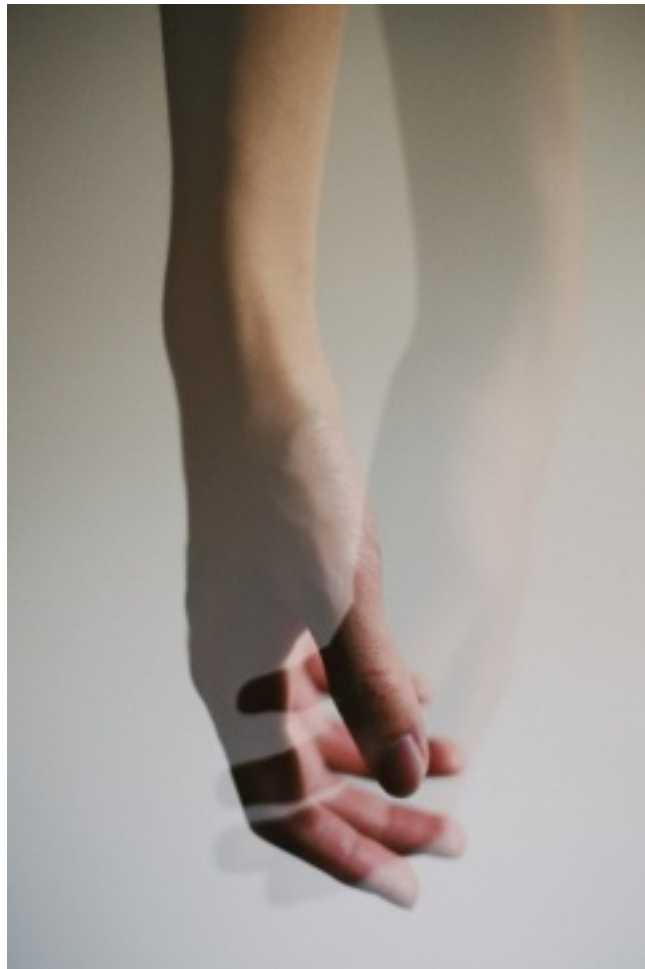
Mai exact, Galossi și Galossi (1977) au expus nouă categorii de comportamente care exprimă mai clar ce presupune asertivitatea: a da și a primi complimente; a face solicitări, a iniția și a menține o conversație, a-ți apăra drepturile; a refuza cererile; a exprima opiniile personale, nemulțumirile, mânia și sentimentele pozitive.

Sună bine și sună simplu, nu-i așa? Ei bine, cei mai mulți dintre noi ne comportăm non-asertiv, din păcate. Adică suntem fie agresivi (în categoria asta intră cei care spun că le place să fie sinceri, aceștia, în detrimentul sincerității uită să-i mai ia în considerare pe cei din jur), pasivi (cei care acceptă să facă ce vor ceilalți, chiar dacă nu prea le pică bine) și pasivi-agresivi (sunt cei care par cuminți și obediți o bună perioadă de timp dar la un moment dat își scot colții și mușcă). Sunt sigură că ai identificat deja câteva persoane în fiecare categorie, iar dacă te-ai identificat chiar pe tine, și mai bine. Conștientizarea este primul pas.

4. Poți să-ți descoperi "Umbra".

Noi, psihologii, considerăm că celălalt care ne scoate din sărite este cea mai bună unealtă de autocunoaștere pe care o putem avea. Oamenii care ne enervează prin simpla lor prezență, prin modul în care vorbesc, prin modul în care ni se dezvăluie, sunt cei care ne arată de fapt, ce anume nu acceptăm la noi înșine. Ei sunt cei care scot la lumină umbra noastră. Ceea ce ne caracterizează atât de profund, încât nici măcar nu suntem conștienți. Tocmai ce ne enervează la cel diferit este ceva ce refulăm puternic. Așa că, acum este momentul să te întrebi: Ce mă enervează la cel din fața mea? Ce legătură are asta cu mine? În ce măsură mă caracterizează și pe mine acest aspect? Ce anume din mine rezonază cu asta?

Nu pierde vreo ocazie de autocunoaștere căci, așa cum zice C. G. Jung, "comoara fiecărui om stă tocmai în umbra sa."



6. CUPLUL NONCONFORMIST – CĂSĂTORIE SAU CONTRACT PERSONALIZAT?

Unul dintre psihologii contemporani francezi, Jaques Salomé, psiholog social, psihoterapeut, autor a peste 30 de cărți, are o pasiune pentru studiul și analiza relațiilor de cuplu. Autorul pare că se inspiră din experiență proprie, conceptualizează ca un maestru și scrie într-un limbaj accesibil publicului larg. În cartea sa "Vorbește-mi..am atâtea să îți spun!", el se aventurează să disece chiar motorul relațiilor interumane, care a fost atât de mult dezbătut și în același timp, nu destul – comunicarea.

În prima parte a cărții, Jaques S. reproduce și analizează ideile puse pe hârtie a patru tineri mai puțin conformiști, care refuză instituția căsătoriei, dar care doresc totuși să trăiască într-o formă legală de parteneriat. Astfel, cuplurile își exprimă în scris relația pe care o au și doresc să o construiască în continuare.

Fiind partea mea preferată din carte, surprinzătoare, amuzantă și care invită la autoreflexie, m-am decis să o reproduc aici:

Primul contract este încheiat între doi tineri americani și datează din 1976:

"1. **Definiție:** Pentru Paul și Mary căsătoria este un angajament afectiv, spiritual și social. Prin acest contract ei se angajează să trăiască împreună o perioadă de timp, să-și aprofundeze uniunea, să-și împărtășească iubirea și experiențele.



2. **Durata contractului.** Acest contract are o durată de 5 ani. La finele perioadei, poate expiră sau poate fi reînnoit. Clauzele lui vor putea fi renegociate.

3. **Semnarea contractului.** Contractul de față va fi semnat în ziua în care părțile o vor considera cea mai nimerită. Semnarea nu va fi însoțită de nicio ceremonie. Fiind vorba de o chestiune privată, nici rudele, nici prietenii nu vor fi invitați.

4. Paul și Mary vor **locui** împreună, ceea ce nu exclude posibilitatea de-a trăi în comunitate cu alții. Toate muncile casei vor fi împărțite. Cea mai mare parte dintre ele vor fi făcute în weekend. Mary se va abține să strige dacă treburile gospodăriei nu vor fi terminate înainte de duminică după-amiază. Își rezervă dreptul de a-i aminti lui Paul obligațiile pe care le are, dar o va face întotdeauna cu tact și delicatețe. Paul se va ocupa de mașina lui Mary. În schimb, Mary va coase și va cârpi orice pentru Paul, cu excepția șosetelor lui.

5. Paul și Mary vor **contribui** în mod egal la cheltuielile curente ale casei: chirie, întreținere, mâncare. Fiecare va avea contul lui în bancă și se va abține să-i spună celuilalt cum să-și cheltuiască banii. Dacă vor voi să strângă bani pentru un proiect comun, vor deschide un cont comun în acest scop. Dacă unul dintre parteneri se va afla provizoriu în șomaj, celălalt își va împărți leafa dar nu va trebui să-și cheltuiască și economiile. Fiecare dintre părți va avea propria mașină, atâta timp cât acest lucru va fi posibil din punct de vedere financiar.

6. **Certuri.** Certurile și nînțelegerile nu vor fi considerate neapărat nefaste pentru conviețuirea părților. Paul și Mary consideră că, dimpotrivă, certurile pot fi utile. Dar vor evita să se bată între ei, ori să se despartă pentru perioade lungi de timp, câtă vreme unul dintre ei mai e încă supărat.

7. **Comunicarea.** Un schimb verbal constant între parteneri e important pentru buna funcționare a unei relații. În măsura posibilului, ușile vor rămâne întotdeauna deschise între Paul și Mary. Paul va încerca să-i vorbească lui Mary când e mânios; va încerca să nu se izoleze în tăcerea lui. Mary va încerca să păstreze contactul fizic cu Paul, pentru că în felul acesta el se exprimă mai ușor. Paul va face însă eforturi să-și exprime sentimentele prin cuvinte.

8. **Fidelitate.** Relațiile sexuale dintre Paul și Mary nu vor fi exclusive. Acela care va găsi nimerit să aibă relații sexuale cu o a treia persoană nu trebuie să-l informeze pe celălalt despre acest lucru. E totuși preferabil să nu facă din

aceasta un secret, pentru a nu întrerupe comunicarea dintre Paul și Mary. Părțile sunt de acord că relațiile survenite pe parcurs să aibă un caracter secundar față de relația lor, care e cea principală.

9. **Nume.** Fiind vorba de o relație între indivizi autonomi, Paul și Mary nu doresc să fie desemnați sub un nume comun, care să-l transforme pe unul în appendicele celuilalt. Mary s-a zbatut destul ca să-și afirme identitatea. Prin urmare, refuză să renunțe la numele ei și niciodată nu va fi prezentată celorlalți sub numele de doamna Paul Smith.

10. **Copii.** Paul și Mary sunt de acord să nu aibă copii pe durata acestui contract. Poate că Paul nu va voi niciodată să aibă copii. Mary e conștientă de acest lucru și-l acceptă. Dacă Mary rămâne însărcinată accidental, părțile vor discuta. Dar cum un avort ar fi ceva grav pentru Mary și fără îndoială greu de realizat în regiune, Paul și Mary sunt de acord să nu existe accidente.

11. **Părinții.** Fiecare dintre părți va avea cu părinții săi relațiile care-i convin și va accepta atitudinea celuilalt în legătură cu aceasta. Fiecare își păstrează însă dreptul de a le răspunde părinților celuilalt, dacă socotește că aceștia exercită asupra sa presiuni insuportabile.

12. **Prieteni.** Fiecare își va păstra prietenii. Dacă Paul și Mary își vor face prieteni noi, se vor prezenta acestora ca două persoane între care există o simplă legătură de iubire. Nu le vor spune nimic despre legătura legală care îi unește.

13. **Controlul asupra trupului.** Fiecare își păstrează controlul asupra trupului său. Niciuna dintre părți nu va încerca să modifice aparența celuilalt. În special Mary e de acord să nu-i facă observație lui Paul în legătură cu coșurile lui.

14. **Divorț.** Dacă una dintre părți dorește divorțul, cealaltă nu se va opune. Tot ceea ce va fi achiziționat de amândoi în timpul vieții lor comune va fi împărțit, iar tot ceea ce este proprietate personală va fi păstrat.

15. **Terminologie.** Părțile sunt de acord să nu folosească următoarele cuvinte în legătură cu uniunea lor: "căsătorit cu", "soțul meu", "soția mea", "logodnica mea", "iubita mea" sau orice alt termen ce ar implica o relație de dependență.

16. **Amendamente.** Contractul de față va putea fi modificat cu acordul celor două părți. Modificările vor fi adăugate pe contract și parafate de ambele părți."

Pare un cuplu curajos, care-și recunoaște nevoia de independență, de spațiu privat și în același timp de iubire. Amuzant de pragmatic, contractul se concentrează pe elemente organizatorice și așteptări specifice. Să fie oare funcțională o asemenea abordare?

În continuare psihologul reproduce un **contract**, aparținând unui cuplu de francezi, datat din anul 1978. Mai puțin pragmatici, cei doi pun mare preț pe independența și respectarea spațiului personal. Contractul se concentrează pe respectarea libertății și a dezvoltării personale în cuplu.

“Preambul: ne-am dat seama, după chibzuința cuvenită, că e bine să refuzăm instituția căsătoriei. Renunțăm astfel la niște avantaje sociale, pentru a alege în locul lor acest soi de cartă deschisă și evolutivă, ce slujește drept contract între noi.

(...)

Articolul I. Independența. Voi munci din răspuțeri pentru a fi independent(ă) mai întâi față de mine însumi, apoi față de tine.

-vreau un teritoriu numai al meu, unde să mă pot distra, lucra, să pot primi oaspeți, să mă simt “acasă la mine”. Fie ca acest loc să te respecte, dar să nu poată fi contropit, sufocat, înghițit de tine. Într-altă parte, un colț le va fi disponibil celorlalți.

-Nu te silesc să ții la ceea ce țin eu. Nu voi cotropi spațiul minții tale, setea ta de căutare. Ai propriul tău trecut cultural, încât tot ție îți revine să-ți alegi și viitorul. Eu sunt diferit(ă).

-În afara dreptului comun la odihnă, la lene, la sarcină și la dorințe, voi alimenta pușculița comună, destinată să acopere cheltuielile pentru hrană, câini, chirie, treburi gospodărești, telefon și lumânări. Îmi voi rezerva o sumă de care voi dispune după placul meu, de pildă, pentru cumpărarea și întreținerea unei trotinete, a mașinii mele. E de dorit să am propria mea periuță de dinți, căci deseori ne spălam pe dinți în același timp și facem tot felul de giumbușlucuri.

(...)

-Nu voi încerca să controlez spațiul dorințelor, al iubirilor tale. Voi lupta împotriva șantajului afectiv și a geloziei. Voi respecta zonele de umbră pe care vrei să ți le păstrezi, dar află că la umbră mă ofilesc. Voi da frâu liber emoțiilor și umorului. Suferința mea mă privește pe mine, dar tu mă poți ajuta să o recunosc. Ți-aș putea cere să fii ascultată.(...)”

Autorul continuă cu o incursiune în diferitele forme de comunicare defectuoasă, cu o ilustrare a mesajelor ascunse și profund dăunătoare cuplului: așteptări, iluzii, roluri, posesivitate, înstrăinare, fuziune, sacrificii, trădare și multe altele; venind spre final cu analiza nevoii diverselor forme de independență în cuplu.

Salomé pledează pentru libera circulație a ideilor și sentimentelor, încheind glorios cu importanța fericirii personale, care nu poate fi obținută prin celălalt, ci doar împărtășită cu el.



7. PUTEREA EMOȚIILOR POZITIVE ÎN RELAȚIA DE CUPLU

Un ingredient esențial pentru menținerea magiei într-o relație, spun experții, este găsirea unor metode pentru a promova binele. Este esențial să aducem în discuțiile cu partenerul și subiecte pozitive pentru a facilita emoții pozitive alături de acesta. Subiectul a fost îndelung studiat de psihologia pozitivă și consider că mai sunt câteva elemente demne de luat în considerare atunci când dorim să ne îmbunătățim relațiile cu cei din jur.

Puterea emoțiilor pozitive după Suzann Pileggi

În ultimii ani, psihologii au descoperit că în relațiile înfloritoare partenerii pun mai mult accent pe lucrurile pozitive decât cei care se complac într-o relație nesatisfăcătoare sau cei care se despart. Ei nu numai că trec mai ușor peste perioadele dificile, dar sărbătoresc momentele fericite și le caută.

Modul în care cuplurile primesc și sărbătoresc o veste bună poate conta mai mult în relația lor decât capacitatea lor de a se sprijini reciproc în situații dificile.

Partenerii din cuplurile fericite experimentează și la nivel individual un raport mai mare de emoții pozitive vs. negative decât cei din perechile nefericite. Există anumite tehnici folosite în psihoterapie care pot stimula acest raport al emoțiilor și astfel să contribuie la consolidarea relațiilor cu ceilalți.

Antropologia binelui și a răului

Carol Kauffman și Jordan Silberman explică de ce suntem mai înclinați spre gândurile negative dintr-o perspectivă antropologică. Pentru strămoșii noștri care trăiau în peșteri, gândirea focusată pe lucrurile negative era esențială pentru supraviețuire: cei care erau mai conștienți de animalele amenințătoare de pradă au avut cele mai multe șanse să supraviețuiască și să-și lase moștenire descendenților genele care induc gânduri negative. Acestea persistă în materialul genetic al indivizilor de astăzi și poate explica parțial un fenomen care a fost descris "răul este mai puternic decât binele". Acest fenomen implică tendința de a experimenta la nivel subiectiv evenimentele negative, mai

puternic decât pe cele pozitive. Pentru cele mai multe persoane, informațiile și emoțiile negative au un impact psihologic mai mare decât informațiile și emoțiile pozitive.

Astăzi, când nu ne mai ferim de animalele de pradă și când depresia este cea care scurtează viața multora dintre noi, dezvoltarea trăirilor pozitive devine esențială.

O metodă prin care putem dezvolta emoții pozitive în relația de cuplu este **scrisoarea de recunoștință**. Sentimentele de recunoștință au un impact foarte puternic asupra stării noastre de bine psihologice și este recomandat să o exersăm atât în relația de cuplu, cât și în alte relații. Scrisoarea de recunoștință scrisă partenerului ne face să ne amintim de lucrurile caracteristice lui, și să le acordăm o mai mare importanță, făcând binele "să fie mai puternic".



Pune pe hârtie o scrisoare scrisă cu răbdare către partenerul tău, descriind ce impact a avut el asupra ta și cum este viața ta mai bună astăzi datorită influenței pe care a avut-o el. Citește-i apoi scrisoarea cu voce tare.

Cum sărbătorim veștile bune?

Psihologii au constatat că un impact foarte puternic în relații și în același timp un predictor pentru relațiile care durează este modul în care partenerii primesc și sărbătoresc veștile bune. Au constatat că există patru tipuri de răspunsuri posibile pe care le voi ilustra printr-un exemplu. Vine partenerul acasă de la serviciu și spune:

"Am primit o mărire de salariu astăzi!"

- 1) *"Uau! Felicitări! Ce mă bucur pentru tine! Cum sărbătorim vestea bună?"*
răspuns activ-constructiv

2) "*Felicitări! Mă bucur.*" (cu o voce lipsită de entuziasm și cu o deviere rapidă la alt subiect de discuție)

răspuns pasiv-constructiv

3) "*Da? Și crezi că poți să îi administrezi în mod responsabil? La cât de amețit te știi, mi-e frică să mă gândesc cât de aiurea o să-i cheltuiești..*"

răspuns activ-distructiv

4) "*Tot nu ne ajunge să ne cumpărăm o mașină nouă.*" (cu indiferență și fără contact vizual)

răspuns pasiv-distructiv

Mulți dintre noi suntem înclinați să dăm răspunsuri din ultimele trei categorii. În special cele distructive sunt nerecomandate, dar nici cel pasiv constructiv nu ajută.

Experții vin însă în ajutorul nostru cu câteva **idei** pentru a învăța să le răspundem într-un mod constructiv partenerilor noștri:

- Poate că nu ne vine să ne exprimăm entuziasmul pe moment, putem însă să căutăm alte momente pentru a ne exprima interesul, susținerea și bucuria.
- Putem să rămânem atenți și să participăm activ la conversație.
- Să punem întrebări și să ne exersăm abilitățile de comunicare non-verbale – menținând contactul vizual, aplecându-ne puțin în față și aprobând din cap.
- Putem chiar reformula ce a spus, pentru a-i confirma că am înțeles și pentru a mări gradul de empatie

Poate că îți vor părea forțate asemenea practici cu partenerul tău. Te gândești poate că îți pierzi autenticitatea și naturalețea. Eu îți spun că și naturalețea cu care comunicăm acum este tot învățată. Doar că ai învățat-o în copilărie și nu-ți mai aduci aminte. Așa că de ce să nu înveți noi moduri în care poți fi natural, autentic, activ și constructiv în relații și în viață?

Psihologul Jean Baker Miller descrie relațiile sănătoase ca fiind acelea care ne fac să ne simțim stimulați și ne ajută să ne dezvoltăm. Relațiile de acest tip ne permit să întreprindem acțiuni noi și să acceptăm provocări atât în, cât și dincolo de granițele relației. Acestea duc la un model de dezvoltare prin care putem ajunge de multe ori la noi cunoștințe despre noi înșine, precum și despre partenerii noștri. În cele din urmă, se favorizează dezvoltarea dorinței de a crea conexiuni cu persoane noi din afara relației și de a consolida legăturile în alte relații pe care le avem.

8. RELAȚIA DE CUPLU – JOC DE ADEVĂR SAU PROVOCARE

Am crescut cu povești care ne spun cât de frumos și cât de misterios se îndrăgostesc el și ea. Cei doi fac o nuntă mare de 3 zile și 3 nopți după care trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Și aici se termină povestea. Acceptând cu greu că nu pot descifra misterul îndrăgostirii prin cercetări științifice, psihologii au descoperit totuși că ne pot ajuta să ducem povestea mai departe.

Țin să menționez că o relație de cuplu, o căsnicie sau logodnă, nu este o condiție sine qua non pentru a fi fericiți, așa cum psihologul tradiționalist ar spune. Cercetările recente arată că oamenii care nu au un partener de viață au un nivel ridicat de fericire, atâta timp cât au alte relații apropiate.

Aproape paradoxal însă, pentru cei mai mulți dintre noi, cea mai importantă parte din viață și sursa principală de fericire sau nefericire este relația de cuplu.

Cercetările din ultimii ani din psihologie ne arată, că așa cum înfericirea stă în puterile noastre, tot așa este posibilă și o înfericire a relațiilor.

De la dorința de a impresiona, la dorința de a cunoaște și de a te face cunoscut

Un studiu făcut de doi psihologi de la Universitatea din Rajasthan din Jaipur, India, Usha Gupta și Pushpa Singh au constatat că intensitatea sentimentelor din căsniciile indiene crește pe măsură ce cuplul înaintează în timp. În 5 ani partenerii ajung la sentimentele intense întâlnite în relațiile americanilor aflate la început de drum, iar după 10 ani de căsnicie acestea cresc devenind aproape de două ori mai puternice. În SUA, 50% din cuplurile aflate la prima căsnicie divorțează, în timp ce India are cea mai scăzută rată a divorțului din lume. Explicația?

Căsniciile din India fiind aranjate, partenerii nu se cunosc inițial fiind curioși și deschiși să-și descopere partenerul. În comparație cu occidentul, unde cei doi caută inițial să impresioneze, să cucerească, au ocazia să se cunoască încă

dinainte de căsnicie și se căsătoresc atunci când au impresia că știu totul despre partener. Și aici se termină povestea.

Dorința de a-l cunoaște tot mai bine pe celălalt este esențială într-o relație de lungă durată. Aceasta duce la niveluri mai adânci de intimitate și apropiere. Intimitatea poate fi cultivată pe tot parcursul vieții prin curiozitate, ascultare activă și prin dorința de a împărtăși cu celălalt.

Îți mai aduci oare aminte de jocul "Adevar sau provocare" din adolescența timpurie? Poate că nu ar strica să-l mai jucăm din când în când și acum.



Discută cu partenerul despre evenimentele pozitive

Mulți dintre noi căutăm și găsim o alinare când ajungem acasă și putem povesti problemele de peste zi partenerului nostru care ne înțelege cel mai bine. Limitându-ne însă doar la aceasta, relația noastră va avea de suferit. Vom retrăi doar emoții negative alături de partenerul nostru, riscând să ne facem o obișnuință din asta. Psihologia pozitivă ne recomandă centrarea discuțiilor cu partenerul pe evenimentele pozitive. Vorbește despre ceea ce te macină, dar nu uita să amintești și lucrurile bune.

Importanța stimei de sine

După cum spuneam într-un articol precedent, un factor foarte important al unei relații fericite este stima de sine. Ea este strâns legată de sex. În special în dormitor, nu contează cum arătăm ci contează ce părere avem despre cum

arătăm. Ben Tal prezintă rezultatele unei cercetări care spun că celula corelează pozitiv cu activitatea sexuală. Așa că, fetelor, bucurați-vă de ea! De asemenea, cuplurile cu o relație satisfăcătoare ajunse la vârstă a 3-a declară că cel mai bun sex l-au făcut după vârsta de 50 de ani, nu la 20 sau 30. Atât stima de sine cât și nivelul de intimitate cresc de-a lungul timpului, dacă sunt cultivate, ambele fiind esențiale pentru relația sexuală.

Până la următorul articol îți propun un exercițiu pentru dezvoltarea intimității, a apropierii și atractivității. Robert Epstein, psiholog din California l-a denumit "Soul gazing" și l-a folosit cu succes, ca temă de casă pentru studenții săi. Este un lucru natural pentru cuplurile de prospăt îndrăgostiți, însă odată trecută "îndrăgosteala" puțini dintre noi îl mai practică. Este inspirat dintr-un studiu din 1989 de James D. Laird și colegii săi care au constatat că privirea prelungită ochi în ochi duce la o creștere rapidă a sentimentelor de simpatie și chiar dragoste în cazul persoanelor care nu se cunosc.

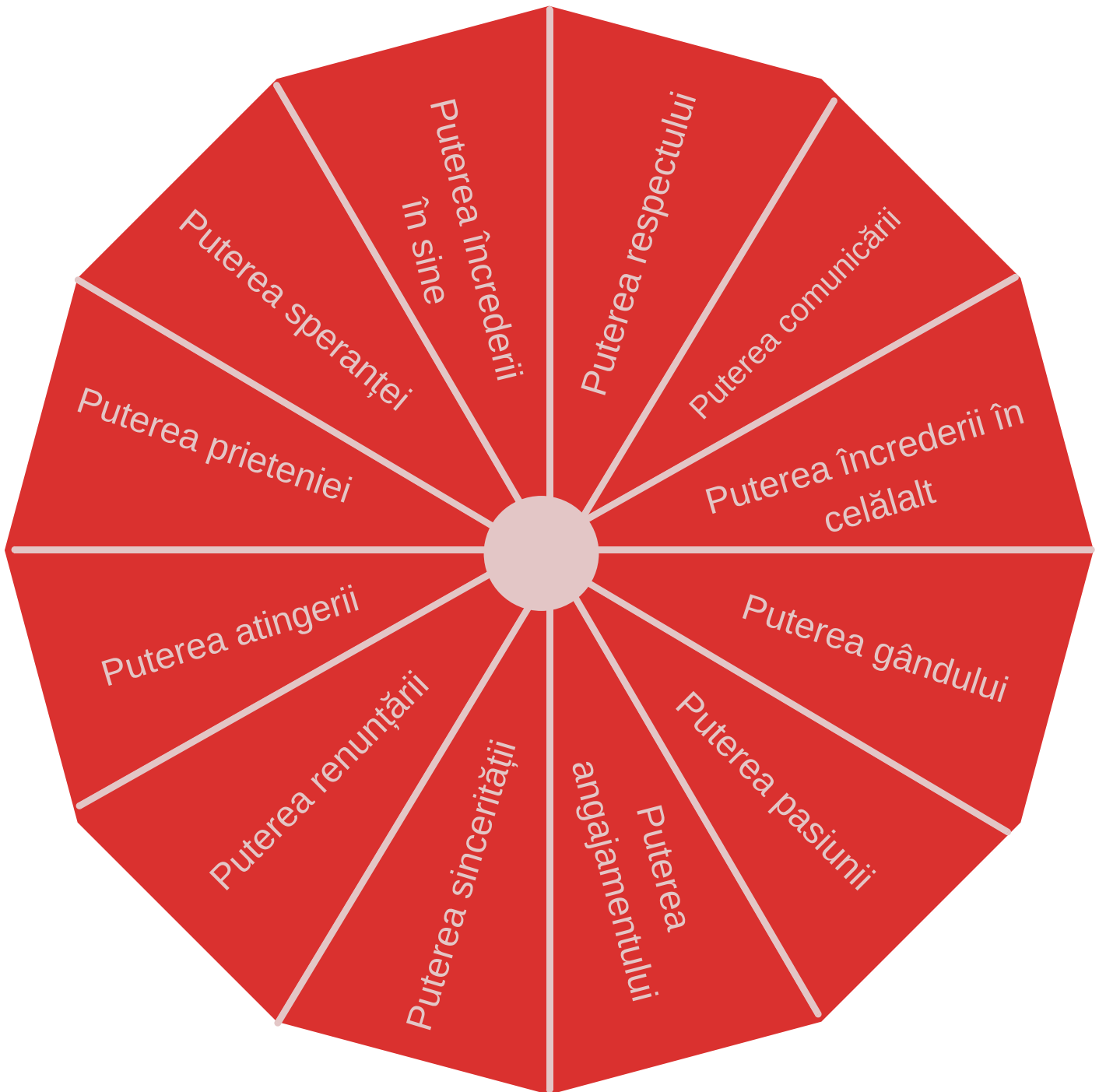


Prin contemplarea împărtășită, partenerii își dau voie să fie vulnerabili unul față de celălalt, întărind legătura emoțională dintre ei. Propune-i așadar partenerului acest exercițiu. Uitați-vă unul la altul în ochi, fără să vorbiți, timp de 10 minute în fiecare zi. Probează-l timp de o săptămână și vezi ce se întâmplă.

Exercițiile Psihologiei Pozitive nu țin loc de consiliere sau terapie de cuplu, dar pot îmbunătăți funcționarea acestuia, ducându-l de la "linia de plutire" la o relație mai fericită.

12 FORȚE ALE IUBIRII SI CONEXIUNII

Credem că fiecare relație are nevoie să fie ghidată de 12 valori.



Putem să le vedem ca pe niște puncte forte ale cuplului prin care acesta reușește să supraviețuiască greutăților, să se dezvolte și să devină mai puternic.

În concluzie....

Știm că așa cum sunt lucruri pe care toate relațiile le au în comun, la fel există caracteristici specifice pentru fiecare cuplu. Sperăm că am reușit să-ți oferim câteva idei care să se potrivească acum parteneriatului din care faci parte și că ești în primul rând dornic să devii mai conștient de tine însuși și de modul în care îți trăiești relațiile. Credem că cel mai important lucru pe care l-am învățat până acum este că e nevoie să rămânem curioși, dornici să învățăm, să experimentăm și să ne redescoperim mereu pe noi și pe cel pe care-l avem alături.

*Cu drag,
Arminda și Andra*

Acest material este gratuit și poate fi distribuit în mod liber. Pentru consultatii individuale sau de cuplu, se pot face programări la **contact@arminda.ro** sau la numărul de telefon **0728 04 96 79**.

Ne găsiți pe **Facebook**:

<https://www.facebook.com/PsihologTimisoaraArmindaArsoi>

..sau la **adresa**: Splaiul Tudor Vladimirescu, nr. 12, Timișoara

Puteți citi mai multe articole scrise de noi pe site-ul: **www.arminda.ro**