

Când doi se ceartă, al treilea câștigă



Motto: Cine se amestecă în cearta dintre un tigru și un leu?
Proverb Amerindien

Mircea Sârbu
Februarie 2021, Curtea de Argeș

Seria: "Zicale populare tălmăcite"

Cuprins

Ce e cearta și cine sunt certăreții.....	3
De ce ne certăm?.....	8
Cum poți evita o ceartă	11
Consecințele unor certuri	13
Care e rolul celui de al 3-lea într-o ceartă	16

Ce e cearta și cine sunt certăreții

Dacă răsfoim DEX-ul, dăm de o definiție deloc surprinzătoare a substantivului "ceartă". Astfel:

1. Schimb de cuvinte aspre între două sau mai multe persoane; sfadă, gâlceavă.
2. (Rar) Neînțelegere, dușmănie, ură".

De la bun început trebuie să subliniem faptul că la o ceartă e obligatoriu să participe minimum 2 persoane. Sunt enorm de rare cazurile în care ajungi să te cerți cu tine însuși. Putem în acest ultim caz să vorbim de dușmănie sau ură, dar în această situație intrăm în cu totul și cu totul alt domeniu, ce nu face obiectul lucrării de față.

Am aflat deci ce înseamnă cearta, acum hai să vedem cine sunt "certăreții". Tot DEX-ul ne lămurește cine sunt certăreții: "Certăreții sunt cei care caută ceartă; căroraa le place cearta; gâlcevitor; arțăgos; scandalagiu; buclucaș".

Acum că am definit elementele care constituie protagoniștii și obiectul muncii lor, să încercăm să descoperim cauzele care duc la izbucnirea acestor conflicte.

Mi-a căzut în mână, săptămâna trecută, o cugetare a Părintelui Teofil Părăian, pe care o reproduc în integralitate, deoarece e plină de substract:

"Să știți că numai oamenii răi se ceartă, oamenii buni nu se ceartă. Un bun și-un rău nu se ceartă, că cel bun cedează și cearta-i gata.

Se zice că erau într-o pustie doi călugări și tare bine se înțelegeau unul cu altul. Și unul dintre ei o zis: Hai să ne certăm și noi o dată cum se ceartă oamenii din lume. Și celălalt o zis: Hai, da' eu nu mă știu certa. Și celălalt o zis: Hai, că te învăț eu. Și l-o învățat. Zice: Punem între noi o cărămidă și tu să zici: Cărămida asta-i a mea și eu o să zic: Ba nu-i a ta, că-i a mea! Și din asta se face început de ceartă. Și așa or făcut. Primul o zis: Cărămida asta-i a mea. Și celălalt o zis: No dacă-i a ta ia-o și te du cu ea cu tot! Și n-o mai fost nici o ceartă. Bineînțeles că asta o fost, cum am zice noi acuma, o ceartă artificială, așa ca o ceartă de scenă, de teatru. Da' cei care se ceartă nu fac scene de teatru, ci se ceartă așa cum le vine.

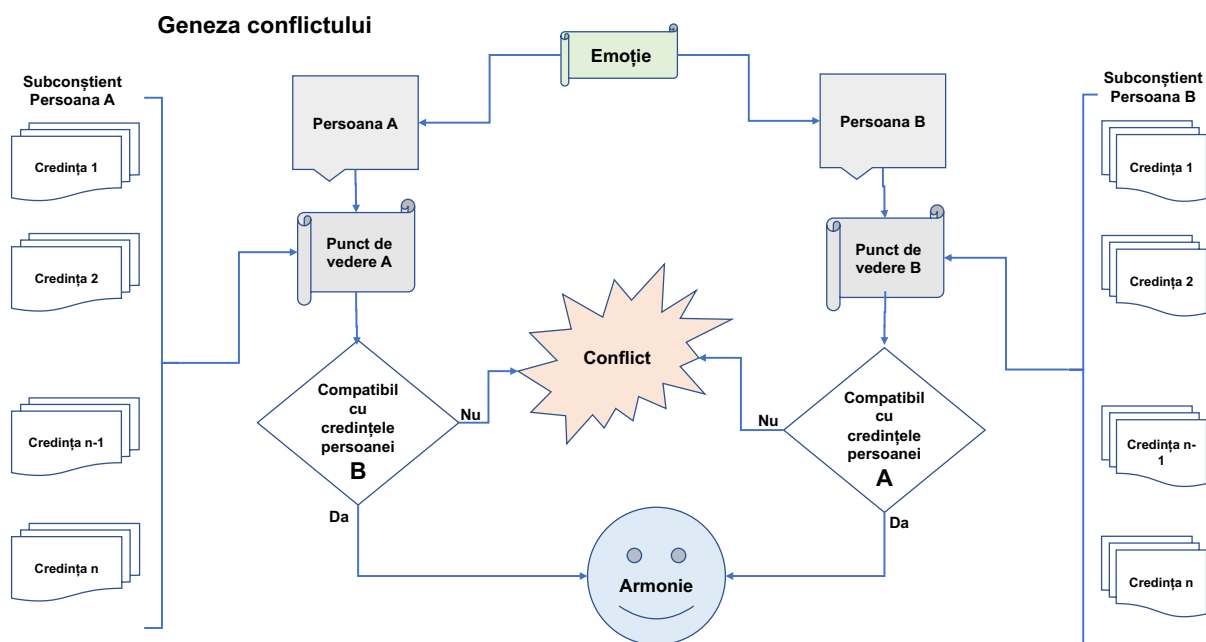
Mi-aduc aminte că atunci când eram copil se spunea în familie că și din pricina sărăciei, și din pricina necazurilor vin certurile. Și mi se întâmplă și acum să-mi spună oamenii că se ceartă pentru lipsurile în care trăiesc. Și eu le zic întotdeauna: Bine, dar dacă vă certați, le rezolvați, treceți de lipsuri prin ceartă? Și toți mărturisesc că nu. Deci, cearta nu e un mijloc de înlăturare a răului, ci e o slăbiciune a celor care se angajează în felul acesta, pentru că nu câștigi nici un ban când te cerți, nu realizezi nici un avantaj când nu ești în limitele buneii cuviințe.

Oamenii trebuie să evite tot ce nu aduce nimic pozitiv, ci aduce multă nemulțumire și mult negativ în viața de toate zilele". Părintele Teofil Părăian a sesizat practic esențialul:

” cearta nu e un mijloc de înlăturare a răului, ci e o slăbiciune a celor care se angajează în felul acesta, pentru că nu câștigi nici un ban când te cerți, nu realizezi nici un avantaj când nu ești”. Păi dacă e o dovadă de slăbiciune, hai să analizăm cauzele care duc la apariția unei slăbiciuni.

Noi suntem dotați cu tot ce avem nevoie să putem trăi în armonie, în societate. Avem o ”forță de atac”, avem o ”forță de apărare” și avem și un ”stat major” de coordonare a acțiunilor noastre. În condiții normale toate aceste elemente cooperează în armonie, astfel că legătura noastră cu mediul este una bună.

Sunt însă situații în care cooperarea începe să scârțâie. Cauzele pot fi multiple. Dar să vedem cum se generează un conflict.



Pentru a apărea un conflict, așa cum am văzut, sunt necesare minimum 2 persoane. Fiecare dintre aceste persoane posedă un subconștient populat cu un număr imens de credințe acumulate în timp și care diferă atât ”cantitativ cât și calitativ” de la persoană la persoană.

Din Univers apare o emoție, o formă de energie materializată printr-o imagine, sunet, idee. Această emoție penetrează în conștiința celor două persoane. Vă veți pune o întrebare pertinentă de altfel, de ce emoția noastră alege tocmai aceste 2 persoane și nu și altele? Răspunsul e simplu. Aceste 2 persoane rezonază cu emoția respectivă.

Să luăm un exemplu practic. Mergem într-un magazin și dorim să cumpărăm un sacou. Ne place unul, îl încercăm, ne vine bine. Îl punem deoparte și mai încercăm altul, care însă nu ne vine la fel de bine ca primul. Între timp, intră în magazin un alt cumpărător care caută și el un sacou. Pune ochii pe sacoul încercat de primul cumpărător, îi place

și vrea să îl cumpere, dar în magazin este doar un singur sacou mărimea și culoarea respectivă. Când al doilea cumpărător e gata să îl achite, primul cumpărător constată că e pe punctul de a pierde sacoul care îi plăcuse. Scânteia se aprinde și cearta pe paternitatea dreptului de a cumpăra sacoul este în toi. Nu ne interesează acum finalul discuțiilor, important este să înțelegem cum poate apărea din senin o ceartă.

Dar să ne întoarcem la schema prezentată mai sus. Emoția penetrează în conștientul celor 2 persoane. Acestea, fiecare emit un "punct de vedere" raportat la emoția recepționată, punct de vedere care, întotdeauna, reflectă credințele stocate de persoana respectivă în subconștientul său.

Părintele Teofil Părăian vorbea de o *slăbiciune a celor care se angajează în certuri*, dar de fapt această slăbiciune provine din "calitatea" credințelor existente în subconștient. "Punctul de vedere" pe care îl emitem ca urmare a unei emoții este reflexia fidelă a volorilor credințelor noastre. Să mă explic. În limba română sunt o serie de proverbe și zicători, cum ar fi: "cel mai deștept cedează primul". Este cedarea un semn de slăbiciune? În acest caz e un semn de înțelepciune. Orice confruntare are un rol ascuns pe care de cele mai multe ori nu îl sesizăm. Confruntarea este în primul rând un consum de energie și în al doilea rând, un factor de stres. Ori așa cum spunea Părintele Teofil Părăian: "*când te cerți nu ai nici-un avantaj*".

Să revenim la desenul prezentat la începutul acestui capitol. Dacă credințele noastre sunt compatibile cu ale celuilalt, se stabilește o armonie, adică cel de al doilea cumpărător cedează și primul cumpărător pleacă cu sacoul acasă mulțumit. Dacă însă, cei doi nu se înțeleg se ajunge la scandal și amândoi pierd, căci responsabilul magazinului, ca să stingă conflictul, retrage de la vânzare sacoul.

Acesta e un exemplu banal, dar ne pune în lumină un aspect important, și anume, educația noastră. De fapt ce e educație? Educația stă la baza tuturor lucrurilor, o societate civilizată care își respectă valorile, se ghidează după principii sănătoase. O societate fără o educație temeinică este o societate care se afundă în întuneric și în necunoaștere, nu poți să respecti dacă nu înțelegi, nu poți să înțelegi dacă nu ești educat. Educația este cea care salvează și protejează o societate, o comunitate, o țară, o lume în general. Educația este factorul care determină evitarea greșelilor anterioare, este cea datorită căreia se poate îmbunătăți lumea de mâine. Lipsa educației a fost folosită mereu pentru a manipula, iar societatea românească s-a confruntat cu o perioadă de acest fel, perioadă care a lăsat în societate urme vizibile care nu pot să fie șterse ușor.

Educația are două componente distincte:

- acumularea de cunoștințe
- crearea de credințe, pe care eu le denumesc: ghiduri

Dacă acumularea de cunoștințe e o chestiune de domeniul conștientului, crearea de "ghiduri" ne asigură o integrare armonioasă în mediul în care trăim. Ce înseamnă asta? Asta înseamnă să putem lua decizii pe baza unei analize: avantaj / dezavantaj, în

detrimentul unei decizii generată de creșterea cantității de adrenalină din corp la momentul respectiv.

Există, din nefericire, mulți oameni care dau prioritate deciziilor ce au la bază un șoc adrenalitic, în detrimentul analizei.

Am spus de multe ori că o ceartă este o piesă prost regizată între doi actori pe o scenă. Fiecare actor își spune replicile, uneori mai și improvizând. Ca orice piesă de teatru avem un preambul și trecem la punctul forte în care actorii se dezlănțuie, fără să își dea seama că nu sunt altceva decât niște interpreți, fără a avea posibilitatea de a aduce modificări textului piesei. Evident că la sfârșitul reprezentației vine deznodământul, care de cele mai multe ori e previzibil, deznodământ care mai în toate cazurile exclude reconcilierea. Recunoașteți descrierea dialogului ce se joacă pe scenă?

Acum să încercăm să intervenim regizoral în piesa la care asistăm. Să chemăm în sală pe unul dintre protagoniștii de pe scenă. Cine rămâne pe scenă? Un actor care datorită faptului că s-a trezit fără a primi replici, transformă dialogul în monolog, după care, în scurt timp, se oprește, deoarece nu mai știe ce să spună. Acum să privim puțin actorul pe care, în calitate de regizor, l-am chemat în sală și l-am plasat pe primul rând de spectatori. Și acesta e debusolat, observă monologul colegului de scenă care a devenit non-sens. În scurt timp își dă seama că întreg textul a fost fără sens, că a acceptat să joace într-o piesă, paradoxal, inutilă.

Asta ar trebui să facem noi, ori de câte ori, viața ne urcă pe o scenă și ne pune în mână un text idiot pe care sincer nici nu îl înțelegem. Revenind la "ghidurile" pe care le primim prin educație, ele ar trebui să se corijeze în "regizorul" care cheamă de pe scenă pe unul dintre actori.

E drept că atunci când te afli ca spectator, ceea ce vezi pe scenă ți se pare cu totul altfel decât atunci când erai sus pe scenă. Dacă nu ai curajul să cobori în sală și să privești de acolo scena, măcar fă doi pași în spate. În felul acesta între cel care e în față și tine apare o distanță ce produce un "delay" ce îți permite să înțelegi replicile, nu numai să le trăiești. Odată am sfătuit pe o daneză să procedeze așa într-o dispută pe care o avea cu o vecină. Răspunsul ei m-a năucit, nu a fost un răspuns, ci o întrebare: "adică cum, dacă mă dau 2 pași înapoi vecina mea va tace? La o asemenea abordare m-am simțit total dezarmat, așa că "cel mai deștept cedează primul".

Să încercăm acum să schițăm o listă cu potențiali "certăreți". Este ambițios să afirm că voi da un răspuns la întrebarea: de ce ne certăm. Dacă aș reuși totuși să răspund pertinent, înseamnă că aș avea niște fundamente solide care cu siguranță ar deține secrete pentru a reuși să evităm sau să gestionăm eficient o ceartă, o stare conflictuală, o altercație. Sunt sigur că știți prin ce se caracterizează acest tip de relație interumană, dar voi aminti câteva dintre trasături pentru a urmări mai atent firul expunerii.

Prin urmare, aceste stări sunt caracterizate prin tensiuni între oameni, neînțelegere, acuze, apărarea propriilor interese, succesiunea atac-apărare-atac și alte astfel de caracteristici. Pe scurt, este neproductiv să te cerți, pentru marea noastră majoritate, cu

câteva excepții care sunt totuși puține. Câștigătorii, sunt persoane cărora le place conflictul și alte câteva ipostaze la fel de puțin manifestate.

Prin urmare, stările conflictuale nu aduc beneficii majore asupra grupului sau societății. O vorbă înțeleaptă spune: "Orice face războiul, pacea poate face mai bine".

- **Primul** motiv pentru care lumea se ceartă: în momentul în care sunt lezați în orice fel, uită că pot obține mai mult dacă evită conflictul. Iar cei care lezează, de multe ori involuntar pe alții, uită să fie atenți la ceea ce zic și fac în așa fel încât să nu supere, să nu deranjeze, sau să nu enerveze pe alți.
- **Al doilea** motiv: uită să fie atenți la ceilalți, să prevină aceste stări.

Paradoxal sau nu, cu excepția cazurilor care sunt de natură medicală, soluția pentru aceste două motive este una singură: gestionarea eficientă a stilurilor comportamentale. Indiferent de ipostaza în care ne aflăm, ca „expeditori” sau „destinatari” ai conflictului, cunoștințele temeinice și exersate în domeniul stilurilor comportamentale pot face diferența între conflict și câștig.

Pentru o înțelegere mai bună a noțiunii de ”stil comportamental”, voi încerca să le identific și să le prezint principalele lor caracteristici dominante. Este important de reținut faptul că o persoană nu este un stil comportamental, ci are un stil comportamental. De asemenea, de regulă, o persoană poate avea mai multe stiluri, funcție de stimulii la care e supusă.

- **Dominantul** este ferm, hotărât și cu „fitil” scurt. Prin urmare, folosește cuvinte dure, fie că este sau nu provocat și răspunde repede. Acest tip de comunicare mai dur nu este ceva personal, el simte nevoia să câștige. Totuși arătându-i un câștig mai mare, benefic pentru mai mulți, dar în special pentru el, îi poți canaliza atenția la câștigarea războiului, la edificarea lui și veți putea detensiona stările conflictuale.
- **Influentul** este teatral, activ, jovial și schimbător. Uneori generează conflicte din greșeală, din neatenție, dar se enervează repede și atunci pune în scenă un întreg spectacol în care să demonstreze că a avut dreptate. Este foarte important să fiți corecți în disputele cu el, să urmăriți voia bună post conflict, și să-i acordați timp să se calmeze.
- **Stabilul** este calm, împăciuitor, un prieten bun. Poate răbda mult, însă odată trecută acea limită a răbdării, va avea grijă să pună la suflet și să atace persoana care i-a dărâmat lumea de armonie. De obicei, cuvintele sunt personale și gândite pentru a crea maxim de impact. Pentru a detensiona conflictul cu un stabil este necesară o perioadă mai lungă de timp. Este important ca în această perioadă să reclădiți relația de încredere cu el, chiar dacă într-o primă fază doar verbal, apoi și faptic.
- **Conștiinciosul** este retras, ordonat și diplomat. Are destul de multă răbdare, dar nu infinită. Într-un conflict va aduce detalii și va explica cu lux de amănunte de ce are dreptate, va întoarce problema pe toate părțile și va urmări soluționarea conflictului. Evitați să îi aduceți multe critici și recunoașteți punctele unde merită acest lucru, într-o manieră obiectivă și cu suficiente detalii. Conflictul cu o

persoană de stil conștiincios este ca un joc de șah unde se concep strategii, se ordonează mutări pentru care sunt o sumedenie de argumente pro și contra.

Este important ca toate părțile implicate în conflict să cunoască în detaliu și să exerseze particularitățile stilurilor comportamentale. Altfel efortul este foarte mare pe umerii celui care nu este versat în această practică, chiar dacă rezultatele se pot obține și așa.

Într-o lume în care non valorile sunt promovate și ridicate la rang de artă, este necesar să promovăm din ce în ce mai mult tipul de informații și comportamente generatoare de armonie, înțelegere și câștig reciproc. Realist vorbind, competiția este necesară și chiar dorită, păstrând anumite principii care să provoace învățarea de lecții în locul principiilor de distrugere totală a adversarului.

Acum că am descoperit ce este cearta și am identificat "certăreții", hai să încercăm să identificăm cauzele care duc la o ceartă.

De ce ne certăm?

N-ar fi benefic să ne putem înțelege între noi, să trăim în armonie? N-ar fi cool să discutăm rațional și constructiv de fiecare dată? Sau măcar, dacă tot ne umplem de nervi și strigăm unii la alții, să rezolvăm ceva când ne certăm? Ei bine, nu e singura situație în care viața e nedreaptă. Și nici singura în care un lucru nu e bun sau rău, ci există doar un context în care devine bun sau rău. Așadar, o să încerc să găsesc câteva argumente care să ne lămurească de ce ne certăm, la ce ne folosește și la ce nu ne folosește o ceartă.

- Ne certăm din cauza reperelor diferite și a lipsei de flexibilitate, asta ar fi una din cauze.

Să pornim de la ce e cearta, cum o definim adică? Chiar dacă ne repetăm, DEX-ul ne spune că aceasta este o „discuție aprinsă (cu schimb de vorbe aspre) rezultată din păreri sau interese diferite”. Ne ajută, așa sper eu, în lămurirea motivelor cognitive pentru care ajungem să ne certăm. Da, primele dintre motive ar fi acelea că suntem diferiți și / sau avem interese diferite. Nu suntem doar diferiți ci chiar foarte diferiți câteodată. Suntem diferiți în primul rând pentru că fiecare dintre noi suntem pe nivele evolutive diferite, dar mai ales pentru faptul că avem bagaje diferite de credințe dobândite.

Societatea nu ne mai oferă repere, iar asta înseamnă că ne permite să ne definim singuri reperele care să despartă binele de rău, și astfel revenim din nou la credințele dobândite.

Reperele astea au rol de a pune ordine în haosul informațional care ne înconjoară și ne ajută să fim eficienți, dar dihotomici (pe modelul alb-negru, adică). Odată ce am definit reperele o să ni le luăm în posesie, ceea ce în viața de toate zilele se regăsește sub exprimările care încep cu „așa se face”, „așa trebuie făcut” sau „așa e normal”. Ce poate fi mai periculos decât să avem șabloane pe care să le aplicăm orbește, funcție de

o anumită împrejurare pe care noi o decodificăm și o catalogăm funcție de șabloanele pe care tot noi le-am stabilit ca fiind "universal valabile" pentru noi.

- Libertatea menționată anterior face ca reperatele astea să fie din ce în ce mai diverse. Iar acolo unde avem diversitate e nevoie de flexibilitate. Dacă o avem suntem toleranți și constructivi, dacă nu (ce să vezi?) ne certăm. Pentru că valorile și părerile mele sunt mai bune decât ale tale, nu?
- Ne certăm din cauza priorităților concurente

Atunci când vine vorba de interese, lucrurile stau cam așa. Fiecare dintre noi are pe undeva prin cap o listă cu lucruri de făcut, personale și profesionale. Indiferent cât de altruști ne credem, pentru fiecare dintre noi ce e pe lista personală e important. Atunci când cineva vrea ceva de la mine, acomodarea cerinței presupune deseori să decid că doleanța omului are nevoie de un loc prioritar pe lista mea. Problema fiind aceea că prioritățile nu cooperează, ci concurează. Dacă nu sunt pregătit să îmi modific ordinea din listă, o să mi-o apăr. Și iată cum se plantează sămânța conflictului. Mai ales că sunt mari șanse fie să nu fim conștienți de propria listă, fie să nu fim dispuși să ne negociem constructiv și reciproc prioritățile.

Carevasăzică, din punct de vedere cognitiv cearta nu e musai un lucru rău, fiind singura oportunitate de negociere a priorităților și de flexibilizare a reperelor personale. Devine un lucru rău numai dacă singurul interes este acela al impunerii punctului de vedere, caz în care lucrurile decurg precum în bancul cu personajele implicate într-un pariu, respectiv un hoț și un fraier. Cearta în care singurul interes este să ai dreptate este, în general, distructivă și nu convinge pe nimeni de nimic, creând doar terenul pentru următoarea confruntare pe aceeași temă. Deci, următoarea dată când te prinzi că e a nu știi câta oară când te cerți pe aceeași temă, gândește-te mai degrabă cine impune cui un punct de vedere și cum poți trece de la impunere la negociere.

- Ne certăm ca să ne negociem teritoriul

Să trecem acum la partea emoțională a poveștii. Spuneam mai sus că ne luăm în posesie reperatele despre lume și viață. Odată ce am făcut asta, intră în acțiune impulsul de a ne apăra teritoriul și implicit pe noi înșine. Reacția asta e automată, deci rapidă și controlată emoțional, nu rațional. Mândria, sau orgoliul, devine o unealtă de (auto-apărare), ce face casă bună cu agresivitatea și se potențează din iluzia forței, a puterii.

Așadar, data viitoare când vă surprindeți partenerul de ceartă ducându-se până în pânzele albe cu argumente care nu rezistă sub lupa raționalului, nu-i chestionați inteligența. Nu IQ-ul omului e problema, ci partea din el, sau ea, aflată sub egida monkey business, adică în controlul părții emoționale a creierului. Așa aveți o șansă poate la îngăduința altuia atunci când voi ajungeți fix în aceeași situație.

- Următoarea tranzacție emoțională care stă la baza certurilor este echivalarea noțiunii lui "diferit" cu "greșit".

Facem asta, în mod automat pentru că avem nevoie de auto-validare. Doar că, dacă diferit = greșit, noi suntem diferiți și cineva trebuie să fie greșit, ghiciți cine? Tu, firește, o să fii greșit, iar eu o să caut argumentele pentru a demonstra că eu sunt OK.

Ca și cum cele de mai sus nu făceau deja lucrurile complicate, mai avem o problemă. Dialogul dintre noi se desfășoară pe două planuri. Unul concret în care se schimbă cuvinte și se fac gesturi și unul mental în care se adaugă semnificație gesturilor sau cuvintelor. După cum e ușor de constatat „lucrurile mici sunt problema în viață, așa că, uite, ”eu divorțez din cauza unui snop de morcovi”. Povestea sună cam așa: partenerii de cuplu aveau opinii diferite despre locul potrivit pentru morcovi (în frigider sau afară). Asta făcea posibil ca morcovii să fie întotdeauna în locul greșit. Certurile nu erau niciodată despre morcovi, pentru că în spatele lui exista problema existențială: „de ce sunt morcovii acolo?” care implicit rezona cureproșuri de tipul „ce te rog eu nu contează”, „nu ții cont de mine”, „în casa asta facem doar cum vrei tu” etc. Sigur locul morcovilor nu era singura diferență de opinie din cuplu, dar e mult mai la îndemână să deschizi o discuție despre zarzavat decât una despre insatisfacție sexuală sau nevoia de a deveni părinte. Așadar, data viitoare când te cerți de la o „tâmpenie” e poate mai util să te gândești de ce te cerți de fapt.

- Cearta poate fi și constructivă

Sigur că s-ar mai putea scrie mult și bine despre de ce ne certăm, dar, pentru că cearta e parte din viață, haideți să vedem cum să ne certăm constructiv.

- Prima chestie de ținut minte e că cearta nu rezolvă probleme, ci ventilează emoții. Am stabilit că suntem la înaintare cu partea noastră emoțională, așa că, deseori, valoarea cognitivă a unei certe nu o să depășească nivelul ”grădiniței” sau în cel mai bun caz nivelul ”clasei 0”. Problemele se rezolvă după ce ai terminat să te cerți, cu o cafea sau un pahar din vin în față, rațional și constructiv.
- A doua chestie este că tindem să uităm motivele de ceartă, dar ținem minte vânățiile emoționale, sau, mai rău, pe cele pe bune. În consecință, e important cum te cerți: fără jigniri, fără sarcasm, care sincer vorbind nu e umor, ci agresiune, deci fără agresiuni fizice, fără ridiculizarea celuilalt și fără amenințări cu despărțirea. Cearta conform acestor reguli nu e un predictor al ruperii relației. Din contră, lipsa ei este unul. Dacă nu se ceartă nimeni, fie nu ne pasă, fie unul dintre noi trăiește viața celuilalt.
- A treia șmecherie este să știi când să te pui pe pauză, respectiv să simți când urmează să fii controlat de strămoșul maimuță din tine și urmează să-ți pierzi controlul discursului. Așa e momentul potrivit pentru punerea pe pauză a discuției, cu obligația de a reveni și discuta rațional despre problemă.
- Ultimul lucru care face diferența, este respectarea perspectivei celuilalt și disponibilitatea de a o înțelege. Atitudine diferită de cea în care atac perspectiva diferită de a mea sau încerc să-i explic omului că pepelele pe care doarme e de

fapt un bob de mazăre, respectiv că n-are nicio problemă, deci că totul i se pare doar lui.

Știu, nimic nu e simplu pe lumea asta. Nici cearta nu mai e ce era odată, are deja niște reguli. Ei bine, da, relațiile nu mai au valoare de supraviețuire, așa că o calitate bună a lor devine factorul care ne face să rămânem în ele. Să știi cum să te cerți e o abilitate care poate contribui la relații de lungă durată, mulțumitoare și funcționale.

Cum poți evita o ceartă

Indiferent cum au loc, certurile sunt stresante și activează în creierul și corpul individului, implicat într-o ceartă, mecanismul antic al opțiunii „luptă sau fugi”. Reacția „luptă sau fugi” este un fenomen biologic, prezent atât la oameni cât și la animale, fiind de maxim ajutor atunci când individul stă față în față cu primejdia; în terminologia comună, crește adrenalina.

Este adevărat, că un pic de adrenalină nu strică dar, pe termen lung, un regim de viață, alimentat regulat cu ceartă, nu este deloc benefic pentru sănătatea fizică și mentală. În plus, cearta macină relația ca un acid iar certurile regulate sunt capabile să distrugă complet orice relație.

Cum se poate încheia rapid o ceartă?

În cazul în care nu faceți parte din categoria persoanelor arțăgoase, cearta nu poate să vă facă plăcere.

După părerea neuropsihologului Rick Hanson, fondator al Institutului pentru Neuroștiințe WELLSRING, CALIFORNIA, dacă vă supuneți și unei introspecții punându-vă întrebări, legate de ceartă, de genul:

- Mă face să mă simt bine?
- Îmi folosește la ceva?
- Care este impactul ei asupra relației?
- Obțin vreun rezultat în urma ei?
- Care ar fi relațiile mele dacă nu ar fi avut loc cearta?

... cu siguranță că veți dori să încheiați repede orice ceartă.

Ținând cont că, dacă pentru a începe o ceartă este nevoie de doi indivizi, dar pentru a o opri este nevoie doar de unul, puteți opri oricând o ceartă, folosind un algoritm de genul celui care urmează.

- Orice persoană implicată într-o ceartă are trei opțiuni, legate de părerea celeilalte persoane:
 - să o accepte;
 - să solicite renunțarea la ea;
 - să plece.

Dacă opțiunea este să solicite renunțarea la ceartă și răspunsul este un refuz, mai rămân două opțiuni:

- acceptarea sau
- plecarea.

Este însă preferabil ca, în general, să încercați să explorați sentimentul de a fi în pace cu lumea, fără o ceartă cu nimeni.

Există persoane pentru care cearta este mijlocul specific de comunicare. Acestea sunt persoanele arțăgoase, adevărat "profesioniste".

O asemenea persoană poate fi recunoscută după unele semne distinctive. Iată câteva dintre ele:

- Își apără fiecare opinie cu aceeași tărie. În afara propriei opinii toate celelalte sunt probleme secundare despre care nu vorbește pentru că, pentru ea problemele secundare sunt inexistente.
- Este rapidă în a vorbi și lentă în a asculta. Pune rareori întrebări și, atunci când o face, este doar pentru a acuza sau pentru a continua atacurile. Niciodată nu caută să învețe, ci dorește doar să se apere, să domine și să distrugă.
- În loc de a folosi argumente, își bate joc de oameni.
- Este incapabilă de a vedea nuanțe și nu crede în afirmațiile calificate.
- Nu acordă niciodată prezumția de nevinovăție. Pune în gura celorlalți, modul de construcție al frazelor și sens al cuvintelor cele mai proaste posibile.
- Nu are păreri proprii.
- Nu este capabilă să simpatizeze cu adversarii.
- Primul său instinct este de a critica în timp ce încurajarea este ultimul.
- Pentru persoana arțăgoasă, totul este de domeniul justiției sociale; totul se referă la reglări de conturi; totul este din vina autorităților; totul este greșit, din cauza patriarhatului; totul se reduce la o singură problemă, problema proprie.
- Găsește un sentiment de satisfacție și siguranță spirituală în a fi respins și marginalizat.
- Se află întotdeauna în "tranșee", cu "grenade de mână legate la piept", nu "într-o cafea la o cafea" sau la alt gen de destindere.
- Niciodată nu și-a folosit mintea pentru o chestiune importantă.

Toate acestea sunt suficiente argumente pentru îndemnul: Feriți-vă de certărețul "meseriaș"!

În concluzie, cum se poate câștiga o ceartă?

Singura cale de a câștiga o ceartă, este evitarea ei.

Mai mult ca sigur, persoanele care reușesc să evite certurile, au parte de multe picături de fericire în viață.

Consecințele unor certuri

Săptămâna trecută mi-a căzut în mână un Articol realizat de Oana Petrescu – Psihoterapeut, și publicat pe [Reteaua de specialisti 4mind](#). Sincer mi-a plăcut enorm și de aceea am decis să vi-l prezint în integralitate.

„În timpul erei glaciare, multe animale mureau din cauza frigului. Atunci porcii spinoși au hotărât să se unească în grup, ca să se încălzească și să se protejeze unii pe alții. Dar spinii îi răneau pe cei de lângă ei, pe tovarășii cei mai apropiați, tocmai pe cei cărora le ofereau mai multă căldură. Din această cauză s-au îndepărtat din nou. Si iar au murit degerați. Atunci au fost nevoiți să facă o alegere: sau piereau de pe fața Pământului, sau acceptau spinii semenului. Cu înțelepciune au hotărât să se unească din nou. Astfel, au învățat să trăiască așa, cu micile răni pe care o relație foarte apropiată le poate provoca, de vreme ce mai importantă e căldura celuilalt. In acest fel puteau supraviețui.”

Porcii spinoși se îngheșuie în zilele reci de iarnă unii într-alții pentru a se încălzi și pentru a scăpa de moarte prin îngheț. Totuși, au ajuns curând să-și simtă reciproc spinii, lucru care i-a făcut să se îndepărteze iarăși unii de alții. Dacă nevoia de căldură îi aducea apoi din nou la un loc, se repeta celălalt neajuns, astfel că au fost mânați încoace și încolo între cele două suferințe până când au găsit o distanță de mijloc între ei, la care puteau răbda cel mai bine.

Tot astfel, conviețuirea într-o societate nu înseamnă absența spinilor, a conflictelor. Aproximarea lipsită de grijă poate răni, așa cum distanța poate duce la înstrăinare.

Distanța de mijloc pe care o află doi interlocutori stă la baza unei relații funcționale. Pentru a găsi această cale de mijloc, e nevoie însă să ne apropiem, să ne cunoaștem, cu riscul de a ne „înțepa”, pentru ca apoi să ne reajustăm interacțiunea. Atunci când suntem puși în situația de a ”simți” spinii celuilalt, trebuie să avem puterea de a sesiza o posibilă divergență, să reconsiderăm ”distanța optimă” și să ne reapropiem înainte de a se produce ”răni” de nereparat.

Relația dintre doi oameni este ca un organism viu care evoluează, crește, se transformă. De regulă apare procesul în care unul schimbă ceva, în timp ce celălalt reacționează în conformitate cu schimbarea survenită. Avem nevoie de timp, de experiențe de viață comune ca să îl cunoaștem și să ne cunoască interlocutorul. Similar lucrurile se petrec și într-un cuplu. La începutul relației se caută să se pună în lumină mai mult proiecțiile noastre, despre noi decât despre celălalt. Ne plac sau ne displac acele lucruri legate de partener sunt păreri care spun ceva despre noi, despre disponibilitatea noastră pentru compatibilități și nevoi comune.

Însă pentru a înțelege mai bine relația, avem nevoie să îi înțelegem și etapele, să înțelegem cum evoluează ea, de la momentele de îndrăgostire la cele de criză, de ruptură, apoi de recâștigare a încrederii și a siguranței.

lată câteva ingrediente de bază pentru ca diferențele de opinii să construiască punți între doi oameni care sunt parteneri chiar și pentru scurt timp:

- Comunicarea, este „sarea din bucate”

În relația adult-adult, e responsabilitatea noastră să spunem clar și asumat ce nevoi avem. Să spunem ce ni se întâmplă și de ce avem nevoie. Să ne vedem dincolo de frici, dincolo de ceea ce a construit mintea noastră și ne îndepărtează unul de celălalt.

- Explorarea diferențelor conduce la o cunoaștere reciprocă

Cearta stă la baza relațiilor sănătoase pentru că aduce în prim plan lucruri semnificative asupra cărora nu putem cădea de acord. Discutarea diferențelor ne ajută să ne cunoaștem pe noi înșine atât în raport cu propria persoană cât și în relația cu partenerul.

Atunci când vrem ca partenerul să ne semene întocmai, când căutăm ca acesta să ne aprobe în tot ceea ce întreprindem, făcând din asta măsura compatibilității, avem de fapt o nevoie de a fi oglindiți, văzuți și acceptați. Este despre noi, nu despre relație. Ori într-o relație nu vorbim doar despre nevoile noastre ci și despre nevoile celuilalt.

- Respectarea adevărului personal – „și/și, NU ori/ori”

Fiecare om vine în relație cu un “manual de utilizare”, fabricat din suma experiențelor din istoria personală. Adevărul tău nu îl anulează pe cel al partenerului, ele pot exista unul lângă altul.

În spatele reacției celuilalt, este o poveste pe care nu o cunoști încă: are și el propriile frici, convingeri care îi influențează reacțiile, răni emoționale nevindecate din trecut.

Trecutul neînțeles se va exprima în relația prezentă, astfel că în situații neplăcute, mintea noastră revine la ceea ce a înțeles din experiențele trecute, ca formă de apărare. Din cauza trecutului personal sau a unor evenimente nerezolvate în relație, există tendința de a interpreta distorsionat ceea ce face celălalt, cu judecăți prin prisma comportamentelor trecute.

- Poți fi empatic atunci când înțelegi povestea din spatele comportamentului celuilalt. Când îi înțelegi intențiile, fără să judeci.
- Colaborare și compromis – “parteneri, nu inamici”

Colaborarea te ajută să păstrezi mai mult din ceea ce îți dorești, comparativ cu compromisul. În compromis fiecare lasă de la el câte ceva și ne întâlnim pe un teren neutru, unde ambii suntem confortabili cu ceea ce decidem. De exemplu, dacă reușești să găsești un lucru care pentru tine nu înseamnă mai nimic, dar are valoare pentru

celălalt, îl poți oferi, primind la schimb același lucru: ceva care pentru celălalt nu înseamnă mai nimic, dar care pentru tine e important.

Chiar și în situația în care compromisul rămâne singura cale de mijloc posibilă, este esențial ca acesta să fie unul înțeles, cântărit și asumat. Să nu îl transformăm într-un „cal troian” pentru relație!

- Asumarea

Într-o relație sunt doi, atât la bine cât și la rău. Ambii parteneri aduc o contribuție la momentele tensionate, chiar dacă aceasta e exprimată într-o formă manifestă sau rezidă într-un rol pasiv.

A ne asuma o greșală ne poate pune față în față cu propriile vulnerabilități și limite dar ne poate aduce totodată beneficiul cunoașterii, măsura realității pe care o trăim și puterea de a găsi modalități mai potrivite pentru a ne îndeplini nevoile din relație. Și ca să le putem asuma, e nevoie să le acceptăm întâi. Iar ca să le putem accepta, e nevoie să ne fi simțit acceptați, la rândul nostru.

- Repararea

Mai important decât de ce sau cum te cerți e cum reparați, iar asta face diferența dintre relațiile bune și cele disfuncționale.

Conflictele au potențialul de a apropia și de a ajuta partenerii să evolueze, să se cunoască mai profund, mai atent. Sunt cele mai bune ocazii de a rezolva problemele din trecut.

- Cunoaștere reciprocă și intimitate crescută

Un conflict bun, adică cu asumare și cu reparare la final, este necesar pentru că aduce claritate privind lucrurile importante pentru celălalt, crește încrederea și intimitatea emoțională din parteneriat.

O ceartă ineficientă alunecă fie doar spre rezolvarea problemei, uitând de relație, fie pe protejarea relației, ignorând problema.

Ea poate avea două forme de expresie:

- Jocul de putere – „care pe care”

Pierdem focusul pe relație atunci când explorarea diferențelor dintre noi se transformă într-un joc de putere. Deseori, arma unei discuții în contradictoriu ineficiente, o reprezintă critica. Miza adevărului personal ne face orbi la perspectiva celuilalt, pe care o combatem până o desființăm cu totul.

E suficient ca exprimarea nemulțumirilor să se transforme într-un conflict și să rănească, atunci când critica e îndreptată asupra persoanei, și nu asupra comportamentului.

Să nu neglijăm faptul că în spatele criticii se ascunde o nevoie neîmplinită. E mai util să vorbim despre nevoile noastre, nu doar despre ce face sau nu face celălalt. Să vorbim despre cum ne simțim când celălalt are un anumit comportament și ce anume ne dorim din partea celuilalt.

- Evitarea conflictului și ignorarea problemei

Uneori, în virtutea principiului “ce nu știi, nu te rănește/omoaară”, trăim cu convingerea că dacă nu vorbim despre probleme, înseamnă ca ele nu există.

De teamă să nu stricăm relația, renunțăm să dăm o voce propriului adevăr, întreținând un conflict și o suferință gata să explodeze la prima nemulțumire. Când va găsi un pretext rezonabil, nemulțumirea va ieși la suprafață și va trage după ea și alte povești nespuse sau nerezolvate.

Evitarea conflictului e corelată mai mult cu nefericirea în parteneriat decât cu confruntarea, pentru că lipsa încrederii că te poți face auzit și văzut în relație duce, în timp, la înstrăinare.

Care e rolul celui de al 3-lea într-o ceartă

”Într-o zi de toamnă, doi tineri mergeau împreună printr-o livadă. Ajungând sub un nuc bătrân, unul din ei a zărit o nucă care tocmai își dezbrăcase haina verde.

– Uite o nucă zise unul! Celălalt s-a repezit și a cules-o.

– E a mea, pentru că eu am văzut-o primul, mie mi se cuvine!

– Ba, e a mea deoarece eu am ridicat-o din iarbă! Tot certându-se între ei, a apărut un om mai în vârstă, care auzindu-i cum se sfădesc le zise:

– Nu vă mai certați, niciunul nu aveți dreptate, dați-mi nuca mie și am să vă explic imediat cum stă treaba. Luând nuca a despicat-o cu vârful unui briceag în două.

– Uite partea asta de coajă e a ta pentru că tu ai văzut-o întâi, iar aceasta este a ta pentru că te-ai ostenit să o ridici de jos, iar miezul este al meu pentru că v-am împăcat”.

Cei doi tineri s-au uitat unul în ochii celuilalt și-au zâmbit complice și au purces la drum. Așa se întâmplă când doi se ceartă, al treilea câștigă.

Asta e o istorioară plină de tâlc. Dar să vedem ”cine e cel de al treilea ce intervine într-o ceartă. Să încercăm să îi creonăm profilul.

Cel de al treilea martor la o ceartă este:

- independent de subiectul care a dus la ceartă
- este relaxat
- nu dorește soluționarea conflictului
- este bun observator
- este un bun psiholog
- este un fals mediator
- este preocupat de propriul câștig

Aproape în toate situațiile cel care se constituie ca o a treia parte într-o ceartă este o persoană care nu are afinități legate de subiectul care a declanșat disputa. Acesta este o persoană care vede în disputa la care participă, oarecum întâmplător, o oportunitate de a obține avantaje materiale, sentimentale, sau emoționale pentru sine. El nu este preocupat de soluționarea conflictului, ci de exploatarea divergențelor.

Persoana respectivă este relaxată, fapt care îl face să privească disputa la "rece", fără să se implice direct în soluționarea ei. Fiind o persoană relaxată, poate surprinde slăbiciunile fiecăruia dintre protagoniști, găsind astfel modul de a le exploata în propriu folos, fără a favoriza pe cei în conflict.

Martorul la conflict nu se erijează niciodată în mediator, deoarece e interesat de escaladarea conflictului până în momentul în care cei implicați direct în conflict nu ajung în faza în care rațiunea este înlocuită total de adrenalina.

Cea de a treia persoană, este cel care stă pe margine și "chibițează" fiind un foarte bun observator al comportamentului celor implicați direct în conflict. Acesta, instinctiv sau nu, "cântărește" posibilitățile celor implicați pentru a decide momentul în care să intervină, moment în care cei implicați și-au epuizat argumentele, acestea fiind înlocuite de agresiuni. Acesta e momentul în care va interveni.

Când vorbesc de faptul că e un bun observator, trebuie să adaug și faptul că cel care privește de pe tușă conflictul este și un bun psiholog. Acesta cântărește valoarea comportamentului celor doi implicați, evaluează capacitatea de reacție a fiecăruia la șocuri emoționale și funcție de această analiză își stabilește strategia și modul în care va interveni.

Momentul în care se trece la agresiune, indiferent de forma ei, este punctul în care apare omul nostru din "umbră" pe post de "pseudo mediator". Vorbim de un fals mediator, deoarece soluția propusă este total ne acceptată de cei implicați înainte de dispută, soluție care e însă acceptată fără rezerve în conflict deoarece cei implicați în ceartă sunt vlăguiți de puterea de discernământ, deoarece sunt încă sub influența adrenalinei.

Este foarte clar faptul că soluția propusă este în totalitate în avantajul falsului mediator, dar protagoniștii sunt practic paralizați de sensul soluției aruncată în dispută, paralizie psihică ce îi pune în imposibilitatea de a reacționa.

Deoarece soluția propusă este atât de neașteptată, certăreții sunt gata să o accepte și datorită faptului că ea a venit din partea unei terțe persoane. Pe fondul unei distrageri de atenție generată de șocul enunțării "soluției mediatore", această nouă perspectivă reușește să "anestezieze" contribuția subconștientului participanților în procesul de validare a oportunității noii variante puse în joc.

Tocmai pe acest efect de suspans se bazează acțiunea de falsă mediere a conflictului, mediere care elimină din start interesele celor doi protagoniști. Aceștia intră într-o stare de defensivă, de cedare a propriilor interese și argumente ce au iscat disputa.

Trebuie să remarcăm faptul că nici măcar o clipă cei doi protagoniști ai conflictului nu bănuiesc scopul și mai ales cine e de fapt beneficiarul "medierii", deoarece sunt deja prea vlăguiți de capacitatea de a raționa.

Concluzia: *Evitați orice ceartă, asta ca să nu vă treziți cu cel de al treilea care să vă ia tot "caimacul".*