

ALLAN & BARBARA

PEASE

CÂT DE
COMPATIBILI
SUNTEȚI



CUPRINS

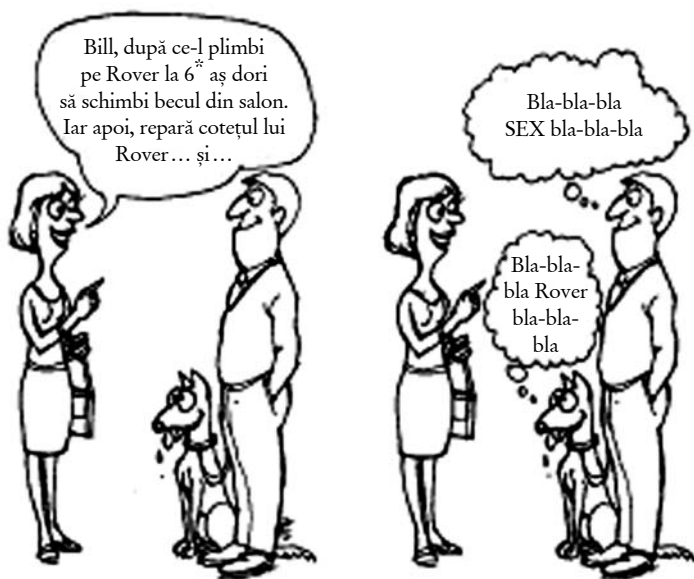
<i>Introducere</i>	5
1. A asculta și a vorbi	7
De ce bărbații vorbesc puțin iar femeile nu se pot opri din vorbit	8
Conceptele de bază ale ascultării	9
Ești un bun ascultător?	10
Nevoia de a vorbi	13
Evaluare: Ești un bun ascultător?	17
Evaluare: Nevoia de a vorbi	18
2. Abilități de orientare	21
Să știi ce e fiecare lucru și unde se găsește	22
Testează-ți abilitățile de orientare!	23
Cât de bine te orientezi? Cât de bine citești o hartă? ...	26
Rezultate: Testează-ți abilitățile de orientare!	33
Rezultate: Cât de bine te orientezi? Cât de bine citești o hartă?	35
Evaluare: Cât de bune sunt abilitățile tale de orientare? Cât de bine citești o hartă? Cât de bine te orientezi?	39
Îți poți îmbunătăți abilitățile de orientare?	40
Strategii alternative	41

3. Conduș și parcare	43
Fiecare în felul lui	44
La prima vedere	45
Cât de bine conduci? Îți e greu să-ți parchezi mașina? ..	45
Evaluare: Cât de bine conduci?	
Îți e greu să-ți parchezi mașina?	53
4. Sexul opus	57
Cum să-ți găsești partenerul potrivit	58
Partenerul ideal	59
În ce stare se află relația voastră romantică?	61
Relația ta sub lupă	63
Evaluare: În ce stare se află relația voastră romantică?	67
Evaluare: Relația ta sub lupă	68
Cum să faceți să meargă o relație amoroasă	69
5. Căsătorie, dragoste, relații romantice și sex	73
Perechea: un bărbat—o femeie	74
Sexul nu este doar sex	75
Ești pregătit pentru căsătorie?	77
Demascarea infidelității	78
Cum rezști la stres?	82
Evaluare: Ești pregătit pentru căsătorie?	84
Evaluare: Demascarea infidelității	85
Evaluare: Cum rezști la stres?	86
6. Adevărul iese întotdeauna la iveală	89
Tipuri de minciuni	90
Cine minte mai mult?	91
Minciuni nevinovate și minciuni gogonate	92
Detectorul de minciuni	95
Evaluare: Minciuni nevinovate și minciuni gogonate ...	101
Evaluare: Detectorul de minciuni	103

7. Cealaltă femeie — maică-sa!	105
Eliberați dragonul	106
Încălzirea	107
Cât poți rezista?	108
Relația cu soacra	110
Evaluare: Cât poți rezista?	116
Evaluare: Cât poți rezista? Partea I	117
Evaluare: Cât poți rezista? Partea a II-a	120
8. Probleme de comunicare	121
Regulile fundamentale ale comunicării	122
Pentru femei: regulile comunicării cu bărbații	123
Pentru bărbați: regulile comunicării cu femeile	123
Marele test al comunicării	123
Arta de a găsi răspunsul potrivit	129
Ce înseamnă asta? — Testul lămuritor	134
Evaluare: Marele test al comunicării	138
Evaluare: Ce înseamnă asta? — Testul lămuritor	138

1

A ASCULTA ȘI A VORBI



Ce spun femeile:

Ce aud bărbații:

* Joc de cuvinte: în limba engleză, 6 se pronunță „six“ (N.red.)

**De ce bărbații vorbesc puțin
iar femeile nu se pot opri din vorbit***

Știm de mult timp că bărbații nu sunt maeștri în arta conversației, mai ales în comparație cu femeile. Ca funcție cerebrală, vorbirea este mai puțin dezvoltată la bărbați decât la femei. Aceasta operează mai ales în emisfera cerebrală stângă și nu este localizată precis. Testele arată că, atunci când bărbații vorbesc, toată emisfera stângă a creierului intră în acțiune, încercând să găsească centrul vorbirii.

Bărbații au evoluat perfecționându-și calitățile de vânători, nu abilitățile de comunicare. Vânătoria pune accent pe limbajul corpului și, uneori, era nevoie ca vânătorii să stea la pândă ore întregi, fără să scoată un sunet. Bărbații nu vorbeau, nu încercau să creeze legături afective. În ziua de azi, când se duc la pescuit, bărbații stau ore întregi fără să scoată o vorbă. Se simt foarte bine, se bucură de compania celorlalți, dar nu simt nevoia să-și exprime sentimentele prin vorbe. În ceea ce le privește pe femei, o asemenea tăcere ar fi un semn clar că există anumite tensiuni.

Pentru femeie, funcția vorbirii este localizată în principal în lobul frontal al emisferei stângi a creierului și în mai mică măsură în anumite zone din emisfera dreaptă a creierului. Femeile vorbesc cu ușurință tocmai pentru că au centri ai vorbirii în ambele emisfere cerebrale. Mai mult, având centri care se ocupă în special cu vorbirea, femeile își pot folosi restul creierului pentru a se concentra și asupra altor lucruri, ceea ce înseamnă că pot face mai

* Această carte este destinată analizei relațiilor de cuplu. Pentru simplitatea formulărilor și a lecturii, am preferat să folosim doar genul masculin, cu excepția cazurilor în care enunțurile se referă la o caracteristică feminină (*N. red.*)

multe lucruri în același timp. Această localizare precisă a centrilor vorbirii face ca femeile să stăpânească și să folosească limbajul cu mai multă pricepere.

În decursul evoluției, femeile și-au dezvoltat abilitățile de comunicare tocmai pentru că ele stăteau acasă cu copiii și cu ceilalți membri ai comunității și trebuiau să mențină relațiile din interiorul acesteia.

Conceptele de bază ale ascultării



În mod obișnuit, femeile pot folosi, în 10 secunde, cam 6 expresii de ascultare pentru a reflecta și a răspunde la sentimentele celui pe care-l ascultă. Ele percep mesajul transmis prin intermediul tonului vocii și al limbajului corporal al vorbitorului. Este exact ce trebuie să facă un bărbat pentru a capta și a menține interesul unei femei și pentru a o determina să îl asculte în continuare. Majoritatea bărbaților se feresc să folosească expresiile faciale pentru a comunica, dar cei care știu să-și exprime astfel reacția la ce ascultă ies în avantaj.

Strămoșii bărbaților de astăzi, vânători și războinici, aveau ca principal obiectiv biologic să rămână impasibili indiferent ce auzeau, astfel încât să nu-și trădeze emoțiile. Masca impasibilă pe care o abordează majoritatea bărbaților atunci când ascultă nu este altceva decât modul lor de a reuși să simtă că dețin controlul situației. Nu înseamnă că nu simt nimic; encefalograma arată că simt la fel de multe ca și femeile, numai că evită să arate acest lucru.

Ești un bun ascultător?

Următoarele întrebări te vor ajuta să vezi cât de bine ascultă partenerul tău. Nu te va putea păcăli. Te ascultă cu adevărat sau nu? Știe exact ce îți place și ce nu, sau doar se preface? Și tu? Ți se întâmplă des să te aștepți la prea mult de la partenerul tău (și de la abilitățile sale de comunicare) sau îi poți accepta slăbiciunile? Acest test îți va arăta adevărul.

Dacă ești bărbat, fă testul de la pagina 10. Dacă ești femeie, răspunde la întrebările de pe pagina următoare (11). Dacă vrei să te testezi și din celălalt punct de vedere, copiază-ți chestionarul înainte de a-l completa.

Răspunde cu grijă la întrebările tale și după aceea roagă-ți partenerul să-și scrie răspunsurile — dar fără să fi citit răspunsurile pe care le-ai dat tu.

Numele tău

1. Ce te-a supărat cel mai tare săptămâna trecută?

2. Ai avut un animal de companie când erai copil? Dacă da, ce animal?

3. Ce se întâmpla în ultimul vis pe care l-ai avut?

4. Ce film te-a impresionat cel mai mult în ultimele săptămâni sau luni și de ce?

5. Când e ziua de naștere a celui mai bun prieten al tău?

6. Crezi în viața de apoi?

7. Care dintre obiceiurile partenerei te deranjează cel mai mult?
.....
8. Cum te poate face partenera să te simți mai bine?
.....
9. Ce carte citești acum sau ai terminat de citit de curând?
.....
10. Simți că partenera te ascultă atunci când îi vorbești?
.....
11. Te simți în siguranță alături de partenera ta? Simți că-i poți încredința problemele pe care le ai?
.....
12. Ai vreun idol? Dacă da, pe cine?
.....
13. În ce țară ți-ar plăcea cel mai mult să călătorești?
.....
14. Ce hotărâre de Anul Nou ai luat anul trecut?
.....
15. Ai principii? Scrie cele mai importante 3 principii ale tale.
.....

Testul partenerei tale

- Numele tău.....
1. Ce l-a supărat cel mai tare pe partenerul tău săptămâna trecută?
.....
2. Partenerul tău a avut vreun animal de companie când era copil? Dacă da, ce fel de animal?
.....
3. Ce se întâmpla în ultimul vis pe care l-a avut partenerul tău?
.....
4. Ce film l-a impresionat pe partenerul tău în ultimele săptămâni sau luni? De ce?
.....

Având o experiență de mai bine de 30 de ani de cercetare în domeniul relațiilor umane, urmărind felul cum acestea funcționează sau eșuează, **Allan & Barbara Pease** sunt mereu rugați să ofere sfaturi sau trucuri din care partenerii să-și dea seama cum progresează relația lor. În această carte amuzantă de teste, soții Pease pun la dispoziție o serie de chestionare care abordează toate aspectele importante ale felului în care interacționăm.

Găsiți sfaturi despre cum să vă asigurați că o vacanță idilică la țară nu devine un coșmar din pricina șoferului care rătăcește drumul; despre felul în care să găsiți partenerul potrivit și despre cum să vă asigurați că rămâneți împreună; despre cum să abordați relațiile cu socrii și rudele; și despre cum să comunicați într-un mod adecvat.

Cartea este o combinație ingenioasă de cunoștințe de specialitate și trucuri practice, care vă va ajuta să vă îmbunătățiți relația de iubire și să râdeți în timp ce învățați.

ALTE TITLURI DIN
ALLAN & BARBARA
SERIA PEASE

1. De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă

2. El e cu minciuna, ea vorbește-ntruna

 www.curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

