

ASCULTĂ CU ADEVĂRAT!



14 zile de exerciții practice
pentru a-ți îmbunătăți
abilitățile de ascultare
conștientă

CARMEN KOLCSÁR

Toate drepturile rezervate @Carmen Kolcsar, 2023

Acest caiet de exerciții practice este oferit în mod gratuit, pentru uz personal

Nicio parte a acestui caiet nu poate fi reprodusă fără acordul scris al autoarei.

Contact carmen@carmenkolcsar.com.

Tipărește acest document pe pagini A4. Dimensiunea e importantă!

INTRODUCERE

Ascultarea activă¹, sau conștientă, este concentrarea în proporție de 100% pe ceea ce cineva spune, spre deosebire de activitatea reactivă de a auzi ce se spune. Deși petrecem circa 70% din timp comunicând într-un fel sau altul și 45-55% din acest timp ascultând², ascultarea activă nu ne e foarte la îndemână și necesită un efort conștient din partea noastră.

Atunci când, într-o conversație abia așteptăm să ne vină rândul, iar în timp ce cineva vorbește, noi ne gândim ce vom spune, nu ascultăm activ. De fapt, nici nu trăim în prezent ci într-un viitor apropiat în care vom vorbi.

Mintea noastră este doar una dintre distracțiile care sabotează ascultarea activă. Să ne gândim la notificările telefonului, zbieretele televizorului, întrebările copiilor, mâncărimea pe care tocmai o simțim, geana care ne-a intrat în ochi, emailul proaspăt ajuns în inbox, colegul care ne scrie ceva sau ne salută în timpul unei discuții cu altcineva. Toate acestea și multe altele ne împiedică să ascultăm activ, să încercăm să înțelegem ce e în spatele cuvintelor pe care le auzim, să vedem cum limbajul non-verbal și tonul vocii schimbă sensul cuvintelor pe care le auzim.

Cercetările științifice arată că nivelul mediu de eficacitate a ascultării este în jur de 25%³. Iar acest lucru este vizibil celorlalți pentru că limbajul nostru corporal ne dă de gol.

Ascultarea activă aduce o serie largă de beneficii și îmbunătățește considerabil viața.

Pe lângă influența benefică evidentă asupra vieții de cuplu și de familie, prin eliminarea neînțelegerilor, a presupunerilor defectuoase și a evidențierii faptului că îți pasă, ascultarea activă te ajută și în alte moduri:

- Câștigi încrederea celorlalți: când ascuți conștient, interlocutorii tăi văd că nu te grăbești să tragi concluzii sau să îi judeci și, cel mai important, simt că sunt suficient de importanți pentru tine încât să le dedici toată atenția ta. Încrederea e ingredientul de bază al prieteniei.
- Îți educi răbdarea: cu cât depui mai mult efort ca să ascuți activ, cu atât devii mai răbdător / răbdătoare.
- Devii mai abordabil(ă): oamenii sunt mai înclinați către cei care îi ascultă cu răbdare.
- Îți lărgești perspectivele: perspectiva ta asupra vieții e unică, dar nu reprezintă adevărul absolut. Ascultându-i pe ceilalți, ai oportunitatea să vezi perspective noi, la care nu te-ai gândit înainte.
- Identifici și rezolvi probleme: atât în viața personală cât și în cea profesională, a asculta activ înseamnă a detecta semnale că lucrurile nu merg extraordinar. Ai astfel ocazia de a stinge focuri mocnite înainte ca ele să producă distrugerii masive.
- Devii mai competent(ă) și mai capabil(ă): e incredibil cât de multă informație auzită nu se conștientizează, nu se sedimentează sau se uită (cam 75% după cum ziceam mai sus) pentru că nu ascuți activ.
- Economisești timp: reducând probabilitatea neînțelegerilor, reduci și riscul de a pierde timp rezolvând probleme inexistente sau făcând lucruri inutile.
- Economisești bani: atât pe plan personal cât și profesional, probabilitatea de a lua decizii greșite scade proporțional cu calitatea ascultării. Poate un prieten de încredere ți-a spus deja că nu recomandă aspiratorul X și ți-a și înșirat zece motive. Dar cuvintele au trecut pe lângă tine și iată-te supăratul proprietar al unui aspirator scump și prost. Exemple similare pot fi găsite pentru orice: investiții, cadouri nepotrivite (și neapreciate!) pentru jumătatea ta, decizii de a pompa bani într-o anumită direcție (produs, serviciu, etc. despre care ai fi putut ști că nu rentează dacă ți-ai fi ascultat cu adevărat colegii, concurența sau podcastul care îți rula pe fundal în mașină).

De ce, în ciuda atâtor beneficii, nu reușim, totuși, să ascultăm activ? Cel mai important motiv e legat de abilitatea noastră de a fi prezenți în prezentul nostru. De multe ori, suntem atât de prinși, de ocupați, de

¹ Engleză: Active listening

² <https://www.globallisteningcentre.org/wp-content/uploads/2020/07/research-findings-on-listening-laura-janusik.pdf>

³ Husman, R. C., Lahiff, J. M., & Penrose, J. M. (1988). *Business communication: Strategies and skills*. Chicago: Dryden Press.

îngândurați încât trăim pe auto-pilot. Facem lucruri din obișnuință, fără să reflectăm prea mult. Ne consumăm cea mai mare parte a energiei rescriindu-ne trecutul și proiectând viitorul - regretând, dorindu-ne, sperând, planificând, deconectați de ceea ce se întâmplă în viața noastră, în mintea noastră, în corpul nostru, în momentul prezent.

Ne trezim, de ziua noastră sau de revelion, întrebându-ne când a mai trecut un an și ce-am făcut în anul acela.

Inabilitatea de a trăi în prezent influențează negativ mult mai multe aspecte, pe lângă ascultarea activă, de aceea, completând activitățile din acest caiet, vei observa îmbunătățiri și pe alte planuri.

E limpede acum că o bună parte din exercițiile din acest caiet se concentrează pe a te ajuta să devii prezent(ă). Astfel poți îmbunătăți o abilitate care pare să implice mai multe persoane, singur(ă). De fapt, a asculta activ, e o competență individuală. E adevărat că se poate pune în practică doar în prezența unor stimuli auditivi externi, dar se poate învăța și îmbunătăți individual.

Există, totuși, momente și situații în care, orice am face, nu reușim să ne curățăm mintea de gânduri astfel încât să ne putem concentra toată atenția asupra interlocutorilor noștri. Poate avem un termen limită care ne presează, o îngrijorare care ne apasă, o durere de cap care nu mai trece. Oricare ar fi motivul, în astfel de situații, cel mai bine e să *nu* ascultăm. Cel mai bun lucru pe care îl putem face e să amânăm discuția, să spunem direct că nu putem oferi concentrarea, energia și empatia de care o conversație ar trebui să beneficieze de fiecare dată.

Fiind un ghid practic, părțile teoretice sunt incluse doar acolo unde sunt absolut necesare. Vei regăsi, în paginile următoare, exerciții pentru 14 de zile, fiecare zi conținând trei exerciții ce vor necesita, în total, între 30 și 60 de minute. Dintre cele trei exerciții, două sunt întotdeauna aceleași și au fost alese datorită beneficiilor dovedite atât de cercetători cât și observate, în practică, de către autoare.

Prima activitate zilnică constă în a-ți lăsa gândurile să curgă pe hârtie, neîntrerupt, pe trei pagini A4 (circa 750 de cuvinte), imediat cum te trezești. Nu te lăsa intimidat(ă) de cât de mult trebuie să scrii sau de ce anume vei scrie: doar tu vei citi, dacă vei dori vreodată. Sfatul meu e să nu recitești și, cu atât mai mult, să nu le arăți nimănui.

Acest exercițiu, pe care îl vom numi "*Rândurile de dimineață*"⁴, a fost conceput și publicat în 1992 de către Julia Cameron⁵. Acest exercițiu are toate beneficiile externalizării gândurilor prin scris⁶ (dintre care îmbunătățirea sănătății mentale și a celei fizice sunt cele mai cunoscute) și câteva în plus:

- începem ziua cu mintea limpede: orice zăcea în subconștient fără să ne dăm seama, a fost pus pe hârtie și astfel scos din minte permițându-ne ca în cursul zilei să oferim, în conversații, toată atenția noastră,
- suntem mai onești cu noi înșine, mai pasibili, astfel, de a ne accepta așa cum suntem,
- devenim mai spirituali, acest exercițiu fiind, în fapt, și o formă de meditație,
- ne clarificăm prioritățile și ne sincronizăm activitățile din ziua care tocmai începe.

Nu există moduri greșite de a completa această activitate, atâta timp cât respecti cele patru reguli de bază:

1. Trebuie să fie primul lucru pe care îl faci când te trezești, pentru că acela e momentul în care mintea ta încă nu se cenzurează.
2. Trebuie să scrii pe tot spațiul oferit (echivalentul a trei pagini A4) fără să scrii mai mare decât scrii de obicei sau să lași mult spațiu liber. Ca să vezi dacă te autosabotezi sau nu, numără câte cuvinte ai scris într-o dimineață. Dacă numărul e cu mult mai mic de 750, atunci te autosabotezi.
3. Nu te trebuie să te preocupe conținutul, lasă-ți mâna să scrie, pur și simplu. Nu te cenzura!
4. Nu reciti niciodată ce ai scris.

⁴ Engleză: Morning Pages, <https://juliacameronlive.com/basic-tools/morning-pages/>

⁵ Julia Cameron, "The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity", *Souvenir Press*, ISBN 9780285641266.

⁶ Murray, B. (2002, June 1). Writing to heal. *Monitor on Psychology*, 33(6). <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing>
www.carmenkolcsar.com

A doua activitate, unică fiecărei zile, adresează unul dintre motivele pentru care ne e greu să ascultăm profund și eficient:

- Avem atât de multe pe cap, încât nu reușim să fim prezenți în momentul prezent al vieții noastre.
- Suntem obișnuiți să tragem concluzii rapide, găsim asemănări, extrapolăm, generalizăm.
- Avem tendința de a judeca (pe noi înșine, pe ceilalți, situații, contexte, etc.).
- Suntem mai atrași de informațiile care ne confirmă opiniile.

Citește exercițiul după ce scrii *rândurile de dimineață*, ca să știi despre ce va fi vorba și să fii pregătit(ă) în cazul în care trebuie să faci ceva într-un anumit moment al zilei.

Ultima activitate pe care o vei face în fiecare zi va fi una simplă, de respirație, cunoscută ca și ***tehnica de respirație 4-7-8*** sau *respirația de relaxare*:

1. *Inspiră pe nas, cu gura închisă, numărând de la 1 până la 4*
 2. *Ține-ți respirația cât timp numeri de la 1 până la 7*
 3. *Expiră pe gură numărând de la 1 la 8*
- Repetă de cinci ori.*

Acest exercițiu îți va reduce nivelul de anxietate⁷ și te va ajuta să ai un somn odihnitor, așa că fă-l mereu la sfârșitul zilei, în pat, înainte de culcare.

⁷ Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health science journal*, 5, 74-89.

SĂ ÎNCEPEM

Momentele zilei în care folosești acest caiet sunt importante și influențează eficacitatea activităților. Începe-ți întotdeauna ziua cu *"Rândurile de dimineață"*, continuă cu exercițiul specific și revino seara, uneori, pentru a completa activitatea zilnică începută dimineața și încheie ziua cu exercițiul de respirație (pentru care nu ai nevoie de caiet).

Înainte de a trece la exercițiile propriu-zise, te invit să faci două lucruri. Primul este să faci un scurt test, dând câte o notă sinceră fiecărei afirmații de mai jos, în funcție de cât de mult ești de acord cu conținutul ei. Dă nota 0 dacă nu ești deloc de acord și 10 dacă ești 100% de acord.

Afirmația	Nota
Sunt foarte mulțumit(ă) de modul în care reușesc să mă concentrez de fiecare dată când am o conversație cu cineva. Pot reda conținutul întregii discuții luni, dacă nu ani, mai târziu.	
De obicei, fac un singur lucru la un moment dat. (Nu ascult TV-ul în timp ce citesc ceva, nu ascult muzică atunci când lucrez, etc.)	
Câștig foarte ușor încrederea necunoscuților.	
Oamenii mă caută, în mod activ, ca să îmi spună problemele lor.	
Nu mi se întâmplă niciodată ca o discuție inițial plăcută să se transforme într-un conflict deschis.	
Mi se spune frecvent că sunt un foarte bun ascultător / o foarte bună ascultătoare.	
Întotdeauna ascult ce mi se spune fără să judec situațiile sau persoanele în discuție.	
Nu-mi amintesc să fi auzit partenerul/ meu partenera mea de viață zicându-mi că mi-a spus ceva ce nu-mi amintesc.	
Reușesc să dezamorsez situații cu potențial de a deveni tensionate înainte ca ceilalți să realizeze.	
Și intervenția mea trece neobservată.	
În conversații, mi se întâmplă frecvent să pun întrebări de clarificare ale căror răspunsuri îmi demonstrează că interlocutorii mei vorbeau printre rânduri.	
(Doar dacă se aplică) Atunci când copiii mei vorbesc cu mine, le acord toată atenția mea.	
Dacă merg la un film cu prietenii, eu sunt cea/cel care observă cele mai multe detalii și nuanțe ale personajelor și firului epic.	
Nu mi se întâmplă niciodată să uit ceva ce mi s-a părut interesant într-un documentar.	
TOTAL (fă suma notelor pe care le-ai dat în coloana alăturată)	

Care sunt cele trei afirmații pentru care ți-ai dori un scor mai mare? Notează-le mai jos, împreună cu motivul pentru care le-ai ales:

1.

2.

3.

Ultimul lucru înainte de a începe exercițiile propriu-zise este să te gândești la o persoană pe care o consideri un foarte bun ascultător.

Notează răspunsurile la următoarele întrebări?

Cum se numește/ cine este persoana respectivă?

Ce face în timp ce ascultă? Ce calități are, ca și ascultător, de ai considerat-o unul foarte bun?

Cum te fac să te simți interacțiunile cu această persoană?

Ce beneficii îți aduc interacțiunile cu această persoană? Dar ei, ce beneficii îi aduc interacțiunile cu tine?

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 1

DATA: _____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Vizualizează trei lucruri pe care vrei să le faci, obții sau să le finalizezi în cursul zilei de astăzi. Imaginează-ți cât mai detaliat, pentru fiecare dintre ele, fiecare pas pe care îl faci, canalizându-ți atenția pe sentimentele și emoțiile pe care le trezesc acțiunile tale. Notează, în tabelul de pe paginile următoare, care sunt cele trei obiective, ce acțiuni vei îndeplini și cum te simți când îți imaginezi că le faci. Revino la sfârșitul zilei și notează ce s-a întâmplat de fapt.

Obiectivul 1:

Pașii	Ce simt la fiecare pas	Cum s-a întâmplat de fapt și ce am simțit

Obiectivul 2:

Pașii	Ce simt la fiecare pas	Cum s-a întâmplat de fapt și ce am simțit

Obiectivul 3:

Pașii	Ce simt la fiecare pas	Cum s-a întâmplat de fapt și ce am simțit

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 2

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Astăzi ia caietul cu tine! Pune-ți alarma să sune de trei ori pe parcursul zilei, la intervale regulate și convenabile. Când auzi alarma, oprește-te, pentru câteva minute, din ceea ce faci și explorează momentul prezent în detaliu. Scrie tot ce observi.

De exemplu, dacă ești pe scaunul de la birou când sună una dintre alarme, observă-ți postura, modul în care simți scaunul sub tine, obiectele de pe birou, sunetele din jur, mirosurile din încăpere, culorile, lumina și reflexiile.

Alarma 1, Ora:

Alarma 2, Ora:

Alarma 3, Ora:

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 3

DATA: _____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Exercițiul de astăzi este mai degrabă o provocare: îmbracă-te schimbând ordinea în care îți pui de obicei hainele și accesoriile.

După ce ai terminat, scrie mai jos, pe scurt, ce ai simțit diferit azi față de ieri (sau orice altă zi). Concentrează-te mai ales pe modul în care ai perceput spațiul și timpul.

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 4

DATA: _____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Pe parcursul zilei de astăzi, caută în jurul tău toate numerele de la 1 la 25 în ordine (găsește-l întâi pe 1, apoi pe 2, urmat de 3, 4 și așa mai departe până la 25). Pot fi oriunde: pe mașini, străzi, cutii poștale, documente, etc. Revino la sfârșitul zilei și răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce ai observat abia azi, deși, cel mai probabil, era acolo de mai mult timp? De ce crezi că s-a întâmplat să nu observi până acum?

2. Cum a trecut timpul până ai identificat toate numerele? (Mai repede, mai greu, la fel ca alte dăți?) Dacă ți s-a părut diferit, de ce crezi că ai simțit așa?

3. Cum ai perceput spațiile azi? (Mai largi, mai strânse, mai libere, mai aglomerate, mai zgomotoase, mai liniștite, mai colorate, mai terne?) Dacă ți s-a părut diferit, de ce crezi că ai avut această impresie?

4. Mai e ceva ce-ai trăit astăzi diferit? Ce anume?

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 5

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Pe parcursul zilei de astăzi, zâmbeste la fiecare jumătate de oră, oprindu-te sau nu din ceea ce faci. Îți poți pune o alarmă, ca să te asiguri că nu uiți.

Diseară revino aici și răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce stare de spirit ai avut azi? A fost cumva diferită de starea ta obișnuită? Dacă da, cum? De ce crezi că s-a întâmplat așa?

2. În linii generale, cum a fost ziua de astăzi? A fost ceva diferit în comparație cu alte zile? Ce anume și în ce fel?

3. Ai observat să-ți întoarcă cineva zâmbetul? Cine? Cum?

4. A detensionat zâmbetul tău vreo situație sau vreo persoană? Dacă da, detaliază.

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 6

DATA: _____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Exercițiul de astăzi se va întinde pe mai multe zile.

Pentru început, alege 9 premii mici pe care îți permiți să ți le oferi (orice: o prăjitură, o carte, o ceașcă de cafea sau ceai deosebit, o baie lungă, o ieșire cu prietenii, etc.) și notează-le mai jos.

Premiul 1:

Premiul 2:

Premiul 3:

Premiul 4:

Premiul 5:

Premiul 6:

Premiul 7:

Premiul 8:

Premiul 9:

Acum gândește-te la ceva mai consistent pentru tine, dar care nu necesită spargerea pușculiței. Notează mai jos.

Premiul cel mare:

În fiecare zi, alege o linie sau o coloană din tabelul de pe pagina alăturată și completează toate activitățile până la sfârșitul zilei.

Dacă reușești să le faci pe toate, alege-ți premiul din lista celor nouă și oferă-ți-l. Notează data la care ți l-ai oferit.

Când completezi toate cele 25 de activități din tabel, oferă-ți premiul cel mare.

Ajută pe cineva, fără să ți se ceară.	Încurajează pe cineva	Zâmbește tuturor celor ce-ți ies azi în cale	Fă cunoștință cu o persoană nouă	la prânzul cu cineva care mănâncă singur(ă)
Oferă-i cuiva 15 minute din timpul tău	Împarte-ți cina cu cineva	Oferă-i cuiva o îmbrățișare	Lasă pe cineva să plătească înaintea ta	Învață ceva de la cineva
Fă un compliment cuiva	Donează ceva util cuiva	Fă ceva drăguț pentru tine	Sună o rudă în vârstă	Spune cuiva o glumă
Vorbește cu o persoană fără adăpost	Spune-i cuiva cinci motive pentru care îl/o apreciezi	Fă cateva ore de voluntariat	Citește un articol despre empatie	Ține ușa pentru cineva
Spune cuiva "Te iubesc!"	Hrănește un animal de pe stradă	Iartă pe cineva	Scrie-i cuiva un mesaj de mulțumire	Nu risipi apă și mâncare

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 7

DATA: _____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Astăzi vei lua o masă specială (de preferință cina), singur(ă) sau împreună cu familia sau niște prieteni. Pentru a avea rezultate, sunt câteva lucruri care trebuie făcute în mod obligatoriu:

1. Se va mânca la masă, stând pe scaun, folosind tacâmuri, șervețele, farfurii frumoase și chiar având un mic aranjament pe masă.
2. Televizorul va fi închis, telefoanele lăsate în altă cameră cu notificările oprite, mai puțin soneria pentru apeluri.

În timpul mesei, concentrează-te asupra mâncării, luând îmbucături mici și rare și bucurându-te de ele. Dacă ai companie și se pornește o conversație, ascultă cu atenție, absorbind cuvintele interlocutorilor la fel cum faci cu mâncarea.

La finalul cinei răspunde la următoarele întrebări:

Ce ai remarcat diferit față de alte cine? Care crezi că sunt motivele?

Cum ai perceput trecerea timpului?

Dacă ai avut companie: cum ai simțit energia din jurul mesei? Cum i-ai perceput pe cei din jur?

Dacă ați avut o conversație, a fost diferită de altele? Ce a fost diferit?

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 8

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Acest exercițiu necesită anumite circumstanțe, deci e posibil să nu îl poți completa azi, pentru că e nevoie să existe o discuție controversată în care ești participant(ă) activ(ă). Așa că prima dată când te regăsești într-un astfel de scenariu, oprește discuția pentru o clipă și sugerează-i celeilalte persoane ca restul dialogului să fie purtat aplicând o regulă: primul lucru pe care fiecare dintre voi îl face atunci când reintră în discuție (după cealaltă persoană) este să repete punctul de vedere sau poziția enunțate de celălalt. Se pot folosi propriile cuvinte, dar ele trebuie să fie satisfăcătoare pentru celălalt.

Odată ce ai avut oportunitate de a pune în practică, într-o discuție reală, reflectează asupra următoarelor întrebări:

A fost în vreun fel diferită această discuție de altele asemănătoare din trecut? Dacă da, cum?

Cum te-ai simțit, spunând cu voce tare punctul de vedere al interlocutorului tău?

Cum ai perceput energia voastră, înainte și după implementarea acestei reguli?

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 9

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Completează următoarele fraze:

1. *Cine se trezește*
2. *Așchia nu sare*
3. *Cine se frige cu ciorbă,*
4. *Cine se scuza*
5. *Cine se aseamnă*

După cum probabil ai realizat deja, cuvintele de mai sus reprezintă începutul unor binecunoscute proverbe românești. Proverbele și zicalele există în toate culturile, înglobând înțelepciunea populară, din vremuri străvechi. Au scopul de a fi ghidaje morale și de a ne feri să repetăm greșelile înaintașilor noștri.

La începuturile umanității, a avea reguli simple și rapid accesibile a fost cheia supraviețuirii. Să ne imaginăm că un om a fost ucis de un leu, și alți câțiva erau în apropiere, au auzit răgetele leului și poate l-au zărit cu coada ochilor. Pe viitor, la auzirea unor răgete asemănătoare sau la vederea unei siluete care aducea cu ceea ce asimilau leul, oamenii nu-și permiteau să meargă și să verifice dacă chiar era un leu în zonă. Toată investigația se putea termina foarte repede și sângeros, cu moartea unuia dintre ei.

Din fericire, în zilele noastre astfel de pericole sunt rare, însă omul a rămas cu tendința de a se baza pe reguli rapide și simple, care ghidează într-o direcție sau în alta fără prea mare consum energetic sau bătăi de cap.

Gândind repede atunci când trebuie să gândim lent, ajungem în situații în care interpretăm greșit realitatea, uneori cu efecte negative deosebite.

Acordă-ți câte un punct pentru fiecare dintre fraze dacă le-ai completat astfel:

1. *Cine se trezește de dimineață departe ajunge.*
2. *Așchia nu sare departe de trunchi/copac.*
3. *Cine se frige cu ciorbă, suflă și-n iaurt.*
4. *Cine se scuza, se acuză.*
5. *Cine se aseamnă, se adună.*

Cu cât ai adunat mai multe puncte, cu atât e mai mare probabilitatea de a cădea în capcana erorii cognitive numite **generalizare**. Acolo unde ai răspuns "corect" probabil ți-a fost foarte ușor: completarea ți-a venit imediat, de undeva din subconștient, pentru că acestea sunt proverbele cu care ai crescut și pe care le-ai auzit de nenumărate ori.

Cum mintea preferă întotdeauna să acceseze cea mai la îndemână informație, ea va apela la aceste proverbe în fiecare situație în care ele par a se potrivi și va lua o decizie legată de situația respectivă. Nu e obligatoriu ca tu să fii conștient(ă) de modalitatea în care ai ajuns la decizia respectivă. Să luăm primul exemplu, *cine se trezește de dimineață departe ajunge* și acum imaginează-ți că te întâlnești pentru prima dată cu prietenul unui prieten, la ora prânzului. Atât tu cât și prietenul tău sunteți deja treji de ore bune, cu jumătate de zi de muncă în spate. Celălalt vă spune că abia s-a trezit. Neștiind nimic altceva despre persoana respectivă, vei deduce că nu e un om prea harnic și nici foarte de succes. Am învățat de mici că harnici sunt cei care se trezesc de dimineață pentru că astfel își ating scopul și au succes. Apoi, din vorbă în vorbă, afli că persoana respectivă lucrează în ture de noapte, având o meserie chiar bună, în care are colegi de pe multe fusuri orare.

Sau, dacă ne gândim la *cine se frige cu ciorbă, suflă și-n iaurt*, ți s-a întâmplat vreodată să eviți complet să ai o relație (de orice tip) cu cineva doar pentru că îți amintea de altcineva, cu care ai avut o experiență neplăcută?

Proverbele acestea sunt uneori adevărate sau corecte, iar la momentul la care au apărut erau cu atât mai valabile. Când nu exista curent electric și munca de zi cu zi era preponderent agricolă, când nu existau decât cai și propriile picioare ca și mijloc de transport, evident că era important să te trezești de dimineață, să lucrezi la câmp cât încă nu te arde soarele, să hrănești animalele când se trezesc, să pleci către târgul în care îți vinzi produsele dis-de-dimineață, ca să ajungi acolo înaintea potențialilor clienți, și nu după ei. Și, până la urmă, cât de târziu puteai rămâne treaz? Lumânările nu erau nelimitate și nici

foarte ieftine. Azi lucrurile stau altfel: poți munci noaptea la fel ca și ziua. Astfel, ajungem să generalizăm în baza a ceva specific.

Uneori, generalizările sunt inofensive, dar alteori sunt chiar nocive.

Gândește-te la cinci exemple în care ai judecat greșit un om sau o situație, în timpul unei conversații, pentru că ai generalizat sau extrapolat

În ce a constat generalizarea sau extrapolarea		Cum ai avut de suferit
1		
2		
3		
4		
5		

În zilele următoare, revino și notează câteva detalii despre momentele în care te-ai surprins judecând în timp ce, teoretic, ascultai.

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 10

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Imaginează-ți că ești la școală și profesorul de matematică dă clasei un șir de numere - să zicem că șirul e 2, 4, 6, cerând să găsești regula în baza căreia a fost construit acest șir de numere. Profesorul vă permite să îl întrebați despre orice număr la care vă gândiți dacă respectă sau nu regula, și vă va răspunde la întrebare. Însă aveți o singură încercare pentru a-i spune regula.

Gândește-te pentru câteva momente care ar putea fi regula din spatele șirului 2, 4, 6 și notează-o mai jos:

Acesta a fost experiment real. Cei mai mulți dintre studenți au întrebat dacă numărul următor este 8 iar profesorul le-a răspuns "8 respectă regula". Apoi au întrebat despre 10, 12, 14, iar profesorul le-a spus de fiecare dată că numărul respectă regula. Așa că studenții au concluzionat că regula este: fiecare număr din șir este numărul anterior însumat cu 2. Dar regula nu era aceasta.

Un alt student a întrebat dacă -3 urmează în șir iar profesorul a spus că nu respectă regula. Apoi a întrebat de 67, primind răspunsul că respectă regula. După ce a mai pus niște întrebări, studentul a enunțat regula: "numerele trebuie să fie în ordine crescătoare" iar profesorul l-a felicitat.

Diferența dintre acest student și ceilalți e că nu a căzut în capcana biasului confirmării, în timp ce ceilalți întrebau despre numere care le puteau confirma regula la care se gândeau, acesta întreba despre numere care i-ar fi infirmat regula pe care o avea în minte.

Tendința de a ne confirma părerile este considerată mama tuturor erorilor cognitive datorită frecvenței cu care apare și ușurinței cu care duce la alte prejudecăți.

Apare în toate aspectele vieții: atunci când găsim informații și știri care susțin partidul pe care vrem să-l votăm, mașina pe care tocmai ne-am hotărât să o cumpărăm, cartierul în care ne-am mutat, etc. Nu e nicio mirare deci, că apare atunci când ascultăm pe cineva vorbind.

Notează mai jos un exemplu de situație în care ai căzut pradă prejudecății confirmării în timp ce ascultai pe cineva, pierzând astfel elemente spuse de persoana respectivă cu care nu erai de acord.

Pe parcursul zilei de azi încearcă să te surprinzi căzând în această capcana cognitivă. Revino diseară și notează, pe scurt, când și cum te-ai surprins.

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 11

DATA: _____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Astăzi te invit să te gândești la o persoană apropiată care ți-a influențat viața foarte mult (părinți, bunici, frați sau surori mai mari, unchi/mătuși care te-au crescut, etc.).

Notează aici numele și tipul de relație:

Acum scrie câteva dintre credințele, părerile, punctele forte și punctele slabe ale persoanei respective

Credințe	Părerile	Puncte forte	Puncte slabe

Pentru fiecare dintre lucrurile pe care le-ai scris în tabel, reflectează la felul în care au influențat modul în care vezi tu viața și lumea, în general. Ai preluat vreuna dintre credințele sau fricile acestei persoane, chiar și fără să realizezi? Notează:

Amintește-ți o situație în care influența acestei persoane și-a făcut simțită prezența în timp ce aveai o conversație cu altcineva. Notează câteva detalii mai jos.

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 12

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Astăzi nu vei judeca pe nimeni și nicio situație. Nu este deloc un exercițiu ușor însă practica de a nu judeca este esențială în ascultarea activă.

Drept urmare, în cursul zilei de astăzi, va trebui să:

1. Nu oferi nicio părere și niciun sfat fără să ți se ceară în mod explicit să o faci. Dar observi și pui întrebări.
2. Nu pui nicio etichetă, niciunei ființe și niciunei situații.
3. Nu ai așteptări (nici înalte, nici scăzute) pentru nicio situație.
4. Nu ești dezamăgit(ă) de nicio persoană.
5. Pleci de la premisa că fiecare încearcă să facă ce e cel mai bine și să fie bun.

Revino la sfârșitul zilei și răspunde la următoarele întrebări:

Cum te-ai simțit azi? Detaliază!

Cât de greu sau de ușor ți-a fost să nu judeci? De ce?

De câte ori te-ai surprins judecând? Cum te-ai simțit?

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

ZIUA 13

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Găsește-ți un loc liniștit în care să nu fii deranjat(ă) în următoarele 10 minute. În acest interval de timp, stai în liniște și numără fiecare gând care îți trece prin cap.

La finalul celor zece minute, răspunde la următoarele întrebări.

Câte gânduri ai numărat? Cum ți se pare acest număr? Te așteptai la mai multe sau la mai puține? De ce?

Ce ai simțit în timp ce numărai?

Câte dintre gânduri au fost negative (ți-au produs anxietate sau o stare de spirit negativă), câte au fost pozitive (te-au făcut să te simți bine) și câte au fost neutre?

*Repetă acest exercițiu din când în când cu obiectivul de a avea cât mai puține gânduri de numărat.
Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!*

ZIUA 14

DATA:_____

Bună dimineața! Lasă-ți gândurile să curgă pe paginile libere.

Acest exercițiu trebuie repetat timp de trei zile consecutiv. Constă în ascultarea unor instrucțiuni pentru ca, apoi, să reflectezi asupra unor factori care au contribuit la calitatea ascultării.

În fiecare din aceste trei zile va trebui să identifice momentul în care cineva îți oferă instrucțiuni. Există multiple ocazii de a le primi: la muncă (de colegi sau supervizori), la școală (de la profesori, colegi, meditari), pe stradă (când cauți o adresă), în familie sau cu prietenii (când cineva îți oferă o rețetă de mâncare sau informații despre cum să faci un anumit lucru), etc. Dacă până la finalul zilei nu ai nicio oportunitate de a primi instrucțiuni, atunci folosește internetul pentru a asculta ceva ce te interesează. Singura condiție este că trebuie doar să asculți, fără să privești.

În fiecare zi, revino la aceste pagini și completează spațiul alocat zilei respective.

AZI

Data:

Despre ce au fost instrucțiunile:

Notițe (în timpul ascultării) - opțional:

Reflecții (la finalul zilei):

În ce mod a contribuit mediul înconjurător la calitatea instrucțiunilor primite și la nivelul tău de concentrare?
Gândește-te la nivelul de zgomot, întreruperi, condiții stresante, etc.

A contat în vreun fel, pentru nivelul tău de atenție în timpul instructajului, tipul de relație dintre tine și instructor? Dacă da, cum anume?

Ai pus întrebări în timp ce ascultai? Ce întrebări? Cum te-ai simțit?

Ai luat notițe în timp ce ți se dădeau instrucțiuni?

Cât de bine consideri că ai ascultat? Ți-a scăpat ceva? E ceva ce nu ai înțeles?

Ai putea face ceva diferit pentru a prinde toate detaliile din instrucțiuni data viitoare? Dacă da, ce?

A DOUA ZI (15)

Data:

Despre ce au fost instrucțiunile:

Notițe (în timpul ascultării) - opțional:

Reflecții (la finalul zilei):

*În ce mod a contribuit mediul înconjurător la calitatea instrucțiunilor primite și la nivelul tău de concentrare?
Gândește-te la nivelul de zgomot, întreruperi, condiții stresante, etc.*

A contat în vreun fel, pentru nivelul tău de atenție în timpul instructajului, tipul de relație dintre tine și instructor? Dacă da, cum anume?

Ai pus întrebări în timp ce ascultai? Ce întrebări? Cum te-ai simțit?

Ai luat notițe în timp ce ți se dădeau instrucțiuni?

Cât de bine consideri că ai ascultat? Ți-a scăpat ceva? E ceva ce nu ai înțeles?

Ai putea face ceva diferit pentru a prinde toate detaliile din instrucțiuni data viitoare? Dacă da, ce?

A TREIA ZI (16)

Data:

Despre ce au fost instrucțiunile:

Notițe (în timpul ascultării) - opțional:

Reflecții (la finalul zilei):

În ce mod a contribuit mediul înconjurător la calitatea instrucțiunilor primite și la nivelul tău de concentrare?

Gândește-te la nivelul de zgomot, întreruperi, condiții stresante, etc.

A contat în vreun fel, pentru nivelul tău de atenție în timpul instructajului, tipul de relație dintre tine și instructor? Dacă da, cum anume?

Ai pus întrebări în timp ce ascultai? Ce întrebări? Cum te-ai simțit?

Ai luat notițe în timp ce ți se dădeau instrucțiuni?

Cât de bine consideri că ai ascultat? Ți-a scăpat ceva? E ceva ce nu ai înțeles?

Ai putea face ceva diferit pentru a prinde toate detaliile din instrucțiuni data viitoare? Dacă da, ce?

Nu uita de exercițiul de respirație, înainte de culcare!

Felicitări! Ai ajuns la finalul acestui caiet de lucru. E momentul să refaci testul de acum 16 zile, dând o notă de la 0 la 10 fiecărei afirmații din tabelul de mai jos. Dă nota 0 dacă nu ești deloc de acord și 10 dacă ești 100% de acord.

Afirmația	Nota
Sunt foarte mulțumit(ă) de modul în care reușesc să mă concentrez de fiecare dată când am o conversație cu cineva. Pot reda conținutul întregii discuții luni, dacă nu ani, mai târziu.	
De obicei, fac un singur lucru la un moment dat. (Nu ascult TV-ul în timp ce citesc ceva, nu ascult muzică atunci când lucrez, etc.)	
Câștig foarte ușor încrederea necunoscuților.	
Oamenii mă caută, în mod activ, ca să îmi spună problemele lor.	
Nu mi se întâmplă niciodată ca o discuție inițial plăcută să se transforme într-un conflict deschis.	
Mi se spune frecvent că sunt un foarte bun ascultător / o foarte bună ascultătoare.	
Întotdeauna ascult ce mi se spune fără să judec situațiile sau persoanele în discuție.	
Nu-mi amintesc să fi auzit partenerul/ meu partenera mea de viață zicându-mi că mi-a spus ceva ce nu-mi amintesc.	
Reușesc să dezamorsez situații cu potențial de a deveni tensionate înainte ca ceilalți să realizeze.	
Și intervenția mea trece neobservată.	
În conversații, mi se întâmplă frecvent să pun întrebări de clarificare ale căror răspunsuri îmi demonstrează că interlocutorii mei vorbeau printre rânduri.	
(Doar dacă se aplică) Atunci când copiii mei vorbesc cu mine, le acord toată atenția mea.	
Dacă merg la un film cu prietenii, eu sunt cea/cel care observă cele mai multe detalii și nuanțe ale personajelor și firului epic.	
Nu mi se întâmplă niciodată să uit ceva ce mi s-a părut interesant într-un documentar.	
TOTAL (fă suma notelor pe care le-ai dat în coloana alăturată)	

Acum du-te la începutul caietului și notează ce scor total ai avut atunci, care au fost cele trei afirmații pentru care ți-ai dorit un scor mai mare și scorul inițial al fiecăreia. Apoi revino la această pagină și compară atât scorul total cât și scorurile celor trei arii.

Notează, pe paginile următoare, gândurile pe care le aceste comparații ți le trezesc.

