



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Gerard Collignon

Delphine Viel

DE CE NU NE MAI SUPORTĂM

**CLARIFICAREA RELAȚIILOR DE CUPLU PRIN
PROCESS COMMUNICATION MODEL (PCM)**

Traducere din limba franceză de
Ana Mihăilescu

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Felicia Moga
Ciprian Moga

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COLLIGNON, GÉRARD

**De ce nu ne mai suportăm : clarificarea relațiilor de cuplu prin
Process Communication Model (PCM) / Gérard Collignon și Delphine
Viel ; pref. de Cyril Collignon ; trad. din lb. franceză de Ana Mihăilescu. -
București : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2545-6**

I. Viel, Delphine

II. Collignon, Cyril (pref.)

II. Mihăilescu, Ana (trad.)

159.9

Titlu original: Pourquoi on ne se supporte plus Éclairer nos relations de couple avec PCM
Autori: Gérard COLLIGNON & Delphine VIEL

Copyright © InterEditions 2023, Malakoff
InterEditions is an imprint of DUNOD Editeur – 11, rue Paul Bert - 92240 MALAKOFF

© Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

D.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

*Părinților mei, pentru înțelepciunea
de a se despărți cu eleganță*

*Soțului meu, pentru că explorarea sexuală împreună
cu el este savuroasă*
Delphine

Lui Patrick, Cyril și Delphine
Gérard

*„Nicio relație nu este pierdere de timp: chiar dacă nu v-a oferit
ceea ce ați căutat, măcar v-a arătat care sunt nevoile voastre.”*
Christiane Singer

CUPRINS

Prefață	15
Geneza acestei cărți	19
<i>O scriere la patru mâini</i>	21
<i>O întâlnire importantă</i>	21
 1. Introducere în tipurile de personalitate: rezonanțe?	26
<i>Povestea cuplului Armelle, de tip Gânditor, și Éliane, de tip Rebel</i>	26
<i>Povestea cuplului Jean-Michel, de tip Perseverent, și Véronique, de tip Empatic</i>	28
<i>Povestea cuplului Gaëlle, de tip Empatic, și Charles, de tip Imaginator</i>	31
<i>Povestea cuplului Bernard, de tip Imaginator, și Fabienne, de tip Perseverent</i>	33
<i>Povestea cuplului Julien, de tip Promotor, și Lucie, de tip Gânditor</i>	35
<i>Povestea cuplului Léa, cu Bază Rebel, și Kevin, cu Bază Promotor</i>	38
 2. Contribuții teoretice pentru clarificarea comportamentelor noastre relaționale	41
<i>În ce constă acest model?</i>	41
<i>Postura vizată pentru o comunicare sănătoasă și senină: poziția de viață +/-</i>	42
<i>Structura personalității</i>	45
<i>Baza</i>	46
<i>Faza</i>	47
<i>Conceptul de lift</i>	47
<i>Cum percepem lumea: percepțiile</i>	49
Percepția „Emoții“ a tipului Empatic	50
Percepția „Gândire factuală“ a tipului Gânditor	50

Percepția „Opinii“ a tipului Perseverent	51
Percepția „Inacțiune“ a tipului Imaginator	51
Percepția „Acțiuni“ a tipului Promotor	52
Percepția „Reacții“ a tipului Rebel	53
<i>Întrebările Existențiale</i>	53
„Sunt iubit?“, pentru tipul Empatic	54
„Sunt competent?“, pentru tipul Gânditor	55
„Sunt demn de încredere?“, pentru tipul Perseverent	55
„Sunt dorit?“, pentru tipul Imaginator	55
„Sunt viu?“, pentru tipul Promotor	56
„Sunt acceptat?“, pentru tipul Rebel	56
Putem activa toate Întrebările Existențiale	56
<i>Matricea de identificare</i>	58
<i>Cele opt nevoi psihologice: manifestări pozitive și negative în cuplu</i>	60
Tipul Empatic (bază sau fază)	62
Nevoia de recunoaștere ca persoană	62
Nevoile senzoriale	64
Tipul Gânditor (Bază sau Fază)	64
Nevoia de recunoaștere pentru muncă	64
Nevoia de structurare a timpului	66
Tipul Perseverent (Bază sau Fază)	66
Nevoia de recunoaștere pentru munca cu abnegație	66
Nevoia de recunoaștere pentru convingeri	67
Tipul Imaginator (Bază sau Fază)	68
Nevoia de singurătate	68
Tipul Promotor (Bază sau Fază)	69
Nevoia de stimulare	69
Tipul Rebel	69
Nevoia de contact	69
<i>Nu ne mai înțelegem: riscurile comunicării ratate</i>	70
Încep să apară paraziți pe linia de comunicare: Drivererele	73
Trebuie să îi fac pe plac: Driverul „Fă pe plac“	73
Trebuie să fiu perfect: Driverul „Fii perfect“	74

<i>Tu trebuie să fii perfect: Driverul „Fii perfect pentru mine“</i>	74
<i>Eu trebuie să fiu puternic: Driverul „Fii puternic“</i>	75
<i>Tu trebuie să fii puternic: Driverul „Fii puternic pentru mine“</i>	75
<i>Trebuie să mă străduiesc: Driverul „Să mă străduiesc“</i>	75
Declanșarea ostilităților: mecanismele de eșec la al doilea grad de comunicare ratată	76
<i>Mecanismul de eșec al tipului Empatic (Bază sau Fază): „Face greșeli“</i>	77
<i>Mecanismul de eșec al tipului Gânditor (Bază sau Fază): „Controlează excesiv“</i>	78
<i>Mecanismul de eșec al tipului Perseverent (Bază sau Fază): „Pleacă în cruciadă“</i>	78
<i>Mecanismul de eșec al tipului Imaginator (Bază sau Fază): „Așteaptă pasiv“</i>	79
<i>Mecanismul de eșec al tipului Promotor (Bază sau Fază): „Manipulează“</i>	79
<i>Mecanismul de eșec al tipului Rebel (Bază sau Fază): „Blamează“</i>	80
<i>Ce facem în acest caz?</i>	81
Situația este disperată: al treilea grad de stres	81
<i>Conceptul-cheie pentru înțelegerea și evitarea neînțelegerii în cuplu: schimbarea Fazei</i>	82
<i>De ce schimbăm faza? Problematicile emoționale</i>	84
<i>Furia, problematica Fazei de Empatic</i>	84
<i>Durerea, problematica Fazei de Gânditor</i>	86
<i>Frica, problematica Fazei de Perseverent</i>	87
<i>Autonomia, problematica Fazei de Imaginator</i>	88
<i>Relația, problematica Fazei de Promotor</i>	89
<i>Responsabilitatea, problematica Fazei de Rebel</i>	89
<i>Partenerul meu a schimbat faza: ce e de făcut?</i>	91
Scenariile de eșec: riscul de a ne îndrepta spre o soluție defavorabilă	92
<i>Scenariul „După“ al tipului Empatic (Bază sau Fază)</i>	93
<i>Scenariul „Până când“ al tipurilor Gânditor și Perseverent (Bază sau Fază)</i>	94

Scenariul „Niciodată“ al tipului Imaginator (Bază sau Fază)	95
Scenariul „Totdeauna“ al tipurilor Promotor și Rebel (Bază sau Fază)	95
Scenariul „Aproape I“ pentru un duo Empatic/Rebel	96
Scenariul „Aproape II“ pentru un duo Empatic/Gânditor sau Perseverent	96
3. Mărturii și decriptări ale unor povești de cuplu	98
<i>Louane și Maël</i>	98
„Din vina ta nu ne merge bine“	98
Decriptare PCM: percepția „Reacții“	102
<i>Toleranță sau control? Despre educația copiilor</i>	103
„Totdeauna“, scenariul etajului Rebel	104
<i>Cum ieșim din conflict?</i>	105
<i>Caroline și Florian</i>	107
„Nu vibram cu adevărat lângă el“	107
Decriptare PCM	110
<i>Hélène și Gaëtan</i>	111
„Regăsesc apropierea dintre noi de la începutul căsătoriei“	111
Decriptare PCM: Baza „refulată“	114
<i>Isabelle și Bertrand</i>	115
„Eram prea mamă cloșcă și el suferea din cauza asta. Amanta pe care o avea... ei bine, amanta era obosită“	115
Decriptare PCM	117
„Probabil că am făcut o mare prostie“: cecitatea emoțională	117
<i>Nevoile Fazei</i>	117
<i>Un risc diabolic: problematica relației</i>	118
<i>Problematica durerii reactivate</i>	118
„Socialmente devalorizată“: frustrarea nevoilor psihologice ale bazei declanșează un stres intens	119
<i>Sophie și Levent</i>	119
„Sunt atrasă de bărbații străluciți, care mă pot învăța o groază de lucruri“	119

Decriptare PCM	123
<i>Alexandre și Camille</i>	123
„Să renunți la satisfacerea propriilor nevoi psihologice... Asta a făcut ravagii în viața mea“	123
Decriptare PCM	126
<i>Să fii iubit necondiționat: nevoia persoanelor de tip Empatic</i>	126
<i>O eliberare în faza de Promotor</i>	126
<i>Nevoile Bazei sunt întotdeauna cele mai importante</i>	127
<i>Marie-Françoise și Pierre</i>	127
„Am realizat că, fără să mă poziționez și să-mi iau viața în propriile mâini, eram și eu responsabilă pentru ceea ce se întâmpla cu noi“	127
Decriptare PCM	129
„Trebuie să fii perfectă“	130
<i>O furie autentică</i>	130
<i>Léo și Nathalie</i>	131
„Eram un tată fericit, dar un soț trist“	131
Decriptare PCM	133
„Nu vreau să depinzi de mine“	134
<i>„O femeie la fel de frumoasă ca Monica Bellucci“</i>	134
<i>Morgane și Paul</i>	134
„Fără asta, n-aș fi putut să am un copil“	134
<i>Agnès și Frédéric</i>	140
„Mă simt din nou respinsă și îmi spun că nu mă iubește“	140
Decriptare PCM	143
„Să nu te atingi de fiul meu!“ Un puci emoțional	145
<i>Lucca și Mattea</i>	145
„Am simțit o mare tristețe... dar și o mare ușurare“	145
Decriptare PCM	148
<i>În Fază Rebel</i>	148
<i>Sunt competent? Nu există problemă fără soluție</i>	148
<i>Ușurare</i>	150
<i>Să iei liftul ca să vorbești limbajul celuilalt</i>	150

<i>Gânditor versus Rebel</i>	151
<i>Alain și Emma, Anne și Julia</i>	151
„Cu ea, eram mereu în căutarea recunoașterii sociale“	151
Decriptare PCM	153
<i>Până la capăt</i>	154
<i>Raphaël și Chloé</i>	155
„De ce a plecat? Habar n-am!“	155
Decriptare PCM	157
<i>O concepție diferită despre educația copiilor</i>	158
<i>Julien și François</i>	158
„Să pot să mă întorc în peștera mea, când simt nevoia să o fac“	158
Decriptare PCM	162
<i>Scenariul „Niciodată“</i>	162
„Dacă nu am doza mea de adrenalină, sunt mort!“	162
<i>Karine și Nicolas</i>	163
„Nicolas mi-a adus multă siguranță, iar eu i-am adus multă fantezie“	163
Decriptare PCM	169
<i>Grégoire și Sophia, Florence și Sylvie</i>	170
„I-am rămas întotdeauna fidel lui Florence, dar simțeam nevoia să fac cuceriri“	170
Decriptare PCM	173
<i>Céline și Laurent</i>	174
„Și ce mai aștepți ca să-ți iei tălpășița? I-am răspuns că nu m-am gândit niciodată la asta...“	174
Decriptare PCM	177
<i>Stéphane și Sandrine</i>	179
„La început, m-a cucerit mai mult finețea spiritului decât alura ei fermecătoare de elf“	179
Decriptare PCM	181
<i>Luna și Joseph</i>	183
„Aveam nevoie de cineva care să mă asculte, iar Joseph știa să mă asculte“	183

Decriptare PCM	184
<i>Thierry și Catherine</i>	185
„Nici nu mai știu de câte ori i-am scris scrisori de dragoste și nu i le-am trimis niciodată!”	185
Decriptare PCM	187
<i>Rémy și Marie</i>	189
„Ea îmi cerea tot felul de lucruri, dar nu știam cum să i le dau, pentru mine, emoțiile au fost întotdeauna semne de slăbiciune“	189
Decriptare PCM	193
<i>Christophe și Alice</i>	195
„Degeaba eram tot mai afectuos, nu vedeam decât dispreț în privirea ei“	195
<i>Françoise și Omar</i>	200
„Dacă aș fi știut că nu sunt în stare să răspund nevoilor lui psihologice, nu m-aș fi măritat niciodată cu el“	200
Decriptare PCM	203
4. Și în practică? Acțiunile necesare pentru a avea grijă de cuplul nostru	206
<i>Ascultarea cu prezență deplină, în +/+</i>	207
<i>În spatele măștilor: nevoile psihologice</i>	209
<i>Aș fi un bun partener pentru mine însumi?</i>	211
<i>De ce aceste reproșuri? Când viața își spune cuvântul, ce mai contează profilurile noastre?</i>	212
<i>Ce limbaj vorbim în dragoste?</i>	214
<i>Cele șase etaje ale mele, ce îmi spun ele?</i>	216
<i>Și dacă am fi mândri de calitățile noastre?</i>	216
<i>Și sexul, ce rol are el?</i>	217
<i>Când dorința se atenuează: riscul de infidelitate</i>	221
<i>Și dacă a venit timpul să ne despărțim?</i>	223
<i>Începutul sfârșitului</i>	224
<i>Care este comportamentul activat când sfârșitul este inevitabil?</i>	224

5. Care este contribuția majoră a PCM pentru cuplul vostru?	226
<i>Mărturiile comunității noastre de persoane certificate în PCM</i>	226
Să vorbim ca să ne înțelegem și să evităm problemele de comunicare	226
Înțelegerea nevoilor psihologice	228
O călătorie în doi la toate etajele	230
<i>Când cei doi parteneri sunt experți</i>	239
<i>Mărturia încrucișată a lui Bruno și a lui Carol</i>	241
<i>Perspectiva profesioniștilor asupra relației de cuplu</i>	243
Concluzii	252
Bibliografie	254
Mulțumiri	256

Prefață

Este o bucurie să citești această carte! Process Communication Model (acronimul PCM în engleză)¹ este din ce în ce mai cunoscut și recunoscut în lumea organizațiilor. Misiunea noastră este să contribuim la îmbunătățirea calității vieții profesionale și personale prin difuzarea pe scară largă a acestui model. Ne lipsea o primă carte de referință în sfera personală. Și ce poate fi mai personal decât cum ne alegem partenerul de cuplu? Iată primul motiv de bucurie.

Într-o bună dimineață, fiind în Guadelupa, i-am propus lui Gérard Collignon, tatăl meu, să scrie o carte despre cuplu folosind PCM. Îmi place cum scrie și îl admir pentru dorința de a transmite în cărțile lui instrumentele practice ale modelului. Evident, nu sunt singurul, căci prima sa carte, *Cum să le spun... Process Communication*², este bestseller la categoria sa. Când l-am întrebat dacă ar avea chef să scrie despre cuplu folosind acest model, primul său răspuns a fost precum cântatul cocoșului când se crapă de ziuă³, cel de-al doilea a fost al său: „de ce cuplul meu a dat-o în bară?” Deja avea în minte titlul provizoriu al cărții.

Mai mult de 1 600 000 de oameni au beneficiat de PCM datorită unei rețele de 5 000 de persoane certificate în 44 de țări din întreaga lume. Există numeroase ocazii de a te întâlni cu persoane care îl cunosc și îl apreciază. Întrebarea adresată cu regularitate

¹ PCM este marcă înregistrată și protejată.

² Gérard Collignon, *Cum să le spun... Process Communication*, Ed. Trei, 2015.

³ Expresia apare în Biblie, cu referire la iluminarea lui Petru, care îl recunoaște pe Isus ca fiind Mesia. S-a păstrat sensul „când se crapă de ziuă”, „în zorii zilei” (N.t.).

soției mele este: „Ești formatoare sau coach PCM, lucrezi cu Cyril?“ Iar ea răspunde, invariabil, cu un ton jucăuș: „de parcă nu era și-așa destul de prezent în familia noastră datorită socru-lui meu!“ Într-adevăr, PCM este o poveste de familie. A început în 1987 ca o poveste de prietenie între Gérard și dr. Taibi Kahler. Sora mea și cu mine am crescut odată cu începuturile PCM în Franța, care a continuat să se dezvolte pe măsură ce noi înșine am ajuns la vârsta adultă. Toată familia s-a implicat în corecturile la *Cum să le spun...*, cu o apetență deosebită pentru capitolul „Cum să le spun te iubesc“. M-am alăturat acestui proiect și am devenit formator certificat în PCM doi ani mai târziu, modelul continuând să ia amploare. Am cumpărat drepturile pentru Europa în 2009, anul în care Delphine Viel, sora mea, coautoare a acestei cărți, a devenit și ea formatoare, raliindu-se la întreprinderea familială mai întâi prin acțiuni mărunte, apoi decisiv, din momentul în care am preluat conducerea acestei activități. Înainte de aceasta, modelul s-a răspândit în continuare, după ce am cumpărat, în 2014, compania lui Taibi Kahler din Statele Unite, care deținea drepturile mondiale.

Subiectele de discuție în familie referitoare la PCM sunt numeroase, cu atât mai mult cu cât Gérard nu a renunțat să modeleze seminarii pe teren, „să se super-distreze“, după cum o spune chiar el, iar Delphine a devenit Master Trainer. Din fericire, cei doi își iau toate măsurile de precauție pentru ca momentele împărtășite în familie să rămână momente de familie. Am aflat că Delphine va fi coautoarea acestei cărți chiar în timpul unui prânz în familie. Ce idee minunată! Ea a contribuit la realizarea acestei lucrări prin marea sa sensibilitate, experiența de formatoare de coachi și formatori, prin finețea și stilul precis. Prin faptul că eu scriu această prefață, aproape că am putea să numim această lucrare una de familie. Este al doilea motiv pentru a o citi cu bucurie, gândindu-mă cu

afecțiune la fraza rostită de Gérard: „niciodată nu m-aș fi gândit că, într-o zi, voi lucra împreună cu copiii mei“. Această carte este, înainte de toate, o odă adusă libertății.

Cât despre soția mea, o surprind din când în când spunându-le prietenelor sale: „chiar este adevărat că PCM este de mare ajutor în cuplu“. Eu îl folosesc în fiecare zi în cuplul meu, cu copiii, cu toată familia, în gestionarea grupului Kahler Communication, cu această voință îndârjită de a-l aplica tot timpul. Căci dezvoltarea personală și profesională rezidă în modul cum știm fiecare să ne folosim resursele din cele șase etaje ale noastre.

Această carte este prima piatră pusă la temelia proiectului nostru PCM pentru cuplu. Chiar în acest moment lucrăm cu doi autori psihologi americani la profilul PCM de cuplu, cu punctele forte, nevoile și zonele de vigilență, astfel încât relația în doi să înflorească. Prima versiune ar urma să apară la jumătatea anului 2024.

Sper că veți descoperi în această carte ceea ce ați vrut să căutați pentru cuplul vostru și pentru voi înșivă. Spre deosebire de numeroase alte cărți despre cuplu, ea se adresează tuturor cuplurilor. Celor care se aseamănă și tuturor celor care — o majoritate, după părerea mea — au un profil PCM diferit, indiferent de genul lor. Cele mai multe cupluri au, deci, motivații și comportamente sub stres foarte diferite. Prin urmare, pentru cuplu, unul dintre avantajele este că putem folosi puncte forte complementare când totul merge bine. Una dintre dificultăți constă în a reuși să îl acceptăm pe celălalt când nu este în largul său și să știm cum să îl încurajăm să își reîncarce bateriile.

În fine, sper ca și partenerul¹ vostru să își dorească să citească această lucrare. Pentru a vă înțelege mai bine, după ce v-ați acordat

¹ Menționăm că folosim pentru „partener“ forma de masculin, indiferent dacă ne referim la un bărbat sau la o femeie.

un timp pentru a vă înțelege mai bine unul pe celălalt. Iar dacă nu există această dorință sau el încă nu este pregătit, atunci să cedeze altcuiva locul său. Așa funcționează libertatea cuplului.

Cyril Collignon,
Președintele Grupului Kahler Communication

Geneza acestei cărți

Am petrecut mai bine de 30 de ani formând diverse tipuri de public în PCM, un model cunoscut în Franța și sub numele de Process Com. Este vorba despre un instrument de cunoaștere de sine și înțelegere a relației cu celălalt. Nu există un seminar fără să avem mărturii ale participanților referitoare la partenerul lor. Asistăm permanent la conștientizări, schimbări de atitudine, reechilibrări. „Există un înainte și un după PCM“, ne spun ei adesea.

Ne propunem să vă oferim câteva chei de înțelegere a modului de funcționare a vieții conjugale, pentru că înainte/după acționează și în unul dintre cele mai importante câmpuri relaționale — cel al cuplului.

Există multe lucrări care abordează acest subiect, învățându-ne „tehnici amoroase“. Noi am ales să folosim, în principal, istorii de cuplu care s-au încheiat. Oare ce nu a funcționat bine între cei doi parteneri? Cum ne poate ajuta PCM să decriptăm comportamentele noastre inoportune, prin care ne îndreptăm mai degrabă spre încheierea relației, decât spre îmbogățirea ei, sincronizându-ne cu modul în care partenerul nostru vede lumea ?

După cum spunea Lao Zi, „eșecul este fundamentul reușitei“: am adunat aproximativ douăzeci de mărturii despre povești care, în mare parte, s-au terminat, considerând că înțelegerea eșecurilor noastre ne-ar permite să găsim noi înșine regulile de funcționare pentru o relație senină și revigorantă.

Am ales acest titlu pentru carte datorită sensului dublu al verbului „a se suporta“. Vom evoca aici situații reale, devenite insuportabile din cauză că erau prea conflictuale, dar și momentele

de deconectare relațională, acele momente în care nu mai suntem „un sprijin“ pentru ființa iubită. Astfel, cartea se adresează oricărei persoane dornice să înțeleagă riscurile în relația amoroasă fie că este într-o perioadă de criză, celibatară ca urmare a unei despărțiri sau fericită în dragoste, ea ar trebui să găsească explicații pentru a înțelege ceea ce creează deconectarea.

Să ne întoarcem la acel citat aparținând lui Christiane Singer, care ilustrează foarte bine filosofia acestei cărți: „Nicio relație nu este pierdere de timp: chiar dacă nu v-a oferit ceea ce ați căutat, măcar v-a arătat care sunt nevoile voastre“, iar mărturiile sunt o ilustrare perfectă. Despărțirile sunt rezultatul nevoilor care au ajuns să fie imposibil de satisfăcut alături de partener. Ce experiențe să păstrăm pentru a ne urma drumul? Cum să ne inspirăm din poveștile protagoniștilor noștri, ca să știm cum să pornim din nou? Ne dorim ca, prin această carte, să declanșăm conștientizarea pentru a dobândi o inteligență amoroasă mai profundă.

Pentru ca această carte să fie accesibilă oricărei persoane care vrea să înțeleagă mizele relaționale din cuplul său, ne-am propus să rezervăm teoriei un spațiu minim, dar incitant în același timp, și pentru publicul nostru de experți PCM.

Toți protagoniștii din poveștile noastre sunt certificați PCM, de aceea veți găsi numeroase referiri la sectoarele noastre de coaching sau de formare.

Este o lucrare destinată oricărui cititor care își dorește să însușească energie în relația sa amoroasă, fie că este vorba despre un cuplu heterosexual, homosexual, neexclusiv, relație poliamorosă... Toți suntem în căutarea unei mai bune comunicări cu ființa iubită, astfel încât să tindem către o viață mai armonioasă.