



**PSIHOLOGIE  
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE  
**VASILE DEM. ZAMFIRESCU**



Erin Mitchell,  
Stephen Mitchell

# CONFLICTE CARE APROPIE

13 discuții dificile pe care  
părinții nu trebuie să le evite

Traducere din limba engleză de  
Doina Fischbach

TREI

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Magdalena Mărculescu  
Vasile Dem. Zamfirescu

**REDACTARE:**

Vlad Vedeanu

**DESIGN ȘI ILUSTRĂȚIE COPERTĂ:**

Andrei Gamarț

**DIRECTOR PRODUȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**DTP:**

Mihaela Gavriloiu

**CORECTURĂ:**

Dana Anghelescu  
Adina Preda

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****MITCHELL, ERIN**

**Conflicte care apropie : 13 discuții dificile pe care părinții nu trebuie să le evite /**  
Erin Mitchell, Stephen Mitchell ; trad. din lb. engleză de Doina Fischbach. - București :  
Editura Trei, 2026

Conține bibliografie  
ISBN 978-606-40-3247-8

I. Mitchell, Stephen

II. Fischbach, Doina (trad.)

159.9

Titlu original: TOO TIRED TO FIGHT

Autori: Erin Mitchell, MACP and Stephen Mitchell, PhD

Copyright © 2024 by Erin and Stephen Mitchell

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

© Editura Trei, 2026  
pentru prezenta ediție

O.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](http://www.edituratrei.ro)

*Copiilor noștri:  
este un privilegiu să vă cunoaștem și să vă iubim.  
Până la lună, prieteni.*

*Mamă, Ahma noastră eternă:  
ne-ai învățat superputerea de a repara.*

*Stephen, tu faci ca totul să fie mai bine.*

*Erin Anne, ai fost mereu acolo.*



# CUPRINS

<i>Înainte de a citi această carte...</i>	9
<b>Partea I. De ce este bun conflictul pentru relație și cum să-l gestionăm corect</b>	11
Introducere. Ce tip de relație de cuplu vrem să avem?	13
Capitolul 1. De ce ne certăm mai mult — și diferit — după ce apar copiii	19
Capitolul 2. Cum să transformați conflictele în oportunități de conectare	34
<b>Partea a II-a. Cele 13 conflicte esențiale</b>	55
Capitolul 3. Conflictul „Viața mea s-a schimbat, dar a ta nu“	57
Capitolul 4. Conflictul „Nu fac nimic cum trebuie“	77
Capitolul 5. Conflictul „Nu-mi place să fiu atins“	98
Capitolul 6. Conflictul „Nu-mi mai monitoriza parentajul“	119
Capitolul 7. Conflictul „Eu duc povara mentală“	143
Capitolul 8. Conflictul „Ești prea stresat“	166
Capitolul 9. Conflictul „Eu sunt mai obosit decât tine“	190
Capitolul 10. Conflictul „Nu mai alege familia ta în detrimentul familiei noastre“	218
Capitolul 11. Conflictul „Parentajul tău este greșit“	237
Capitolul 12. Conflictul „Trebuie să luăm o decizie“	258
Capitolul 13. Conflictul „Viața sexuală? Care viață sexuală?“	280

Capitolul 14. Conflictul „Urăsc familia ta“	297
Capitolul 15. Conflictul „De ce nu poți trece peste asta?“	316
Concluzie. Încotro ne îndreptăm de acum înainte?	335
<i>Resurse suplimentare</i>	337
<i>Bibliografie</i>	341
<i>Mulțumiri</i>	342

# *Înainte de a citi această carte...*

Vă rugăm să vă gândiți la cuvintele *ceartă* și *conflict*.

Pe măsură ce vă gândiți la aceste cuvinte, amintiți-vă că sunt doar cuvinte, chiar dacă sunt foarte puternice. În timp ce vă gândiți la ele, observați ce se întâmplă cu dumneavoastră, în interiorul și în jurul dumneavoastră. Ce semnificație are pentru dumneavoastră cuvântul *ceartă*? Ce imagine vă apare în minte? Care este reacția spontană atunci când sunteți provocat să intrați într-un conflict? Cum percepeți aceste cuvinte? Experiența este importantă și va modela inevitabil modul în care abordați conflictul și conținutul acestei cărți.

În această carte nu abordăm nici pe departe problema abuzurilor — fizice, verbale sau de altă natură. Această carte nu se adresează relațiilor abuzive. Dacă dumneavoastră și partenerul dumneavoastră vă confrunțați în prezent cu astfel de probleme, ar trebui să căutați imediat ajutor profesionist. Toată lumea merită să fie în siguranță. Toată lumea.

În sfârșit, toate studiile de caz din această carte sunt cupluri fictive și nu se bazează pe experiența niciunui cuplu specific cu care am lucrat. Sunt compilații de teme pe care le-am auzit de la miile de cupluri cu care am avut privilegiul de a interacționa de-a lungul anilor.



# PARTEA I

De ce este bun conflictul  
pentru relație și cum să-l  
gestionăm corect



## INTRODUCERE

# Ce tip de relație de cuplu vrem să avem?

Imaginați-vă o situație în care ați ajuns la un punct critic. Poate că vă aflați la primele ore ale dimineții. Pe parcursul nopții v-ați trezit de mai multe ori din cauza copilului. Acum sunteți epuizat, pregătiți micul-dejun pentru toată lumea, iar partenerul dumneavoastră intră în cameră și spune cu nonșalanță în timp ce iese pe ușă:

— Hei, cred că am uitat să-ți spun, dar plec într-o călătorie de afaceri în ultimele două zile din această săptămână.

Vă simțiți corpul tensionat doar imaginându-vă acest scenariu? Simțiți că vi se face rău, vă clocotește sângele în vene și vă cuprinde un sentiment profund de singurătate. De-a lungul călătoriei parentajului pe care îl oferiți v-ați simțit tot mai deconectat de partenerul dumneavoastră, iar acesta este doar unul dintre numeroasele exemple în care vă simțiți nevăzut și ignorat.

Cum ați ajuns aici? V-ați propus să fiți o familie armonioasă — fericită, unită și puternică. Vreți ca cei mici să învețe cum arată o relație sănătoasă observându-vă pe voi doi împreună. Nu vreți să vă certați! Totuși, pe măsură ce trece timpul, constatați mai mult decât orice altceva că încercați doar să ajungeți la ora de culcare fără să vă enervați prea mult unul pe celălalt.

Acum imaginați-vă că, în loc să vă consumați din cauza acestei vești surprinzătoare și să vă enervați cumplit pe partenerul

dumneavoastră — în loc să faceți o criză de nervi —, alegeți o cale diferită. Folosiți acest moment dificil, provocator și, da, enervant, pentru a găsi în schimb o cale de conectare. Treceți împreună prin această situație dificilă și, în felul acesta, le oferiți copiilor un model de gestionare a conflictului care duce la conectare.

Pare imposibil, nu-i așa? Nu este imposibil.

Suntem Erin și Stephen Mitchell — parteneri atât în viață, cât și în activitatea noastră, consilierea de cuplu pentru părinți. Parentajul modifică complet chiar și o relație puternică și chiar și cuplurile care au o bază solidă se pot simți puternic zguduite și instabile după apariția copiilor. Acest lucru nu este ușor, dar este normal.

De-a lungul anilor, am vorbit cu mii de cupluri și toate au trăit la un moment dat acest sentiment de deconectare. Atunci când ne împărtășesc speranțele și visurile pentru familia lor, auzim mereu o variație a următoarelor două afirmații: 1) Știm că relația noastră de cuplu este fundamentul unei familii sănătoase și 2) Acum, când ne confruntăm cu corvoada zilnică a parentajului, ne este mai greu ca niciodată să ne facem unul pe celălalt să râdem și să ne bucurăm fiecare de compania celuilalt.

Nu sunteți singuri! Parentajul poate fi haotic și imprevizibil. Dar vă poate aduce mai aproape unul de celălalt în calitate de cuplu... dacă îi permiteți. Ceea ce ne spun de fapt aceste cupluri este următorul lucru:

— În mijlocul acestui stres, ne străduim să ne amintim că ținem unul la altul. Ne puteți ajuta?

Noi avem trei copii. Cunoaștem aceste dificultăți din propria experiență. Cunoaștem avantajele extraordinare ale parentajului: momentele de liniște în care stăm împreună și ne bucurăm de frumusețea și minunăția copiilor pe care îi creștem. De asemenea,

știm cum este atunci când ne pierdem răbdarea cu copiii noștri — și unul cu altul! Știm cum este atunci când ne privim unul pe altul și ne spunem:

— Serios?! Ești obosit? Ei bine, hai să-ți spun ce noapte am avut eu...

Știm cum este atunci când simți că persoana de la care vrei mai mult decât orice pe lume să înțeleagă și să empatizeze cu ceea ce trăiești, pur și simplu nu o face din anumite motive. Însă, din fericire, știm cum este și atunci când ne reunim în calitate de familie și de cuplu după aceste momente și discutăm despre ceea ce înseamnă să reparați.

Acordați-vă un moment și reflectați asupra următoarelor lucruri:

- Ce doresc pentru familia mea?
- Ce tip de relație vreau să modelez pentru copiii mei?
- Ce tip de relație vreau să am de-a lungul drumului accidentat și frumos al parentajului?
- Ce tip de relație vreau să am cu partenerul meu după ce copiii vor crește și vor pleca de acasă?

Dacă gândiți ca noi, înseamnă că vreți să le arătați copiilor dumneavoastră cum să se ajute și să se iubească unii pe alții în zilele bune, în zilele rele și în zilele cu adevărat îngrozitoare. Vreți să le arătați că părinții lor pot avea un conflict unul cu celălalt, însă relația de parteneriat poate rămâne puternică chiar și în mijlocul neînțelegerilor. Și vreți să rămâneți aproape de partenerul dumneavoastră chiar și în mijlocul acelor momente haotice ale parentajului, știind că, în definitiv, amândoi vă aflați în aceeași echipă.

Iată care este motivul pentru care am scris cartea *Conflicte care apropie*: să ajutăm partenerii care oferă parentaj să transforme

aceste momente haotice ale conflictului în experiențe sănătoase de rezolvare și reparație și să oferim cuplurilor abilitățile de a transforma conflictele în oportunități de conectare.

## CUI SE ADRESEAZĂ ACEASTĂ CARTE?

Cartea *Conflicte care apropie* se adresează tuturor părinților aflați în relații de dragoste, care vor să fie sănătoși și conectați.

Poate că ați cumpărat această carte la miezul nopții, când erați treaz numai dumneavoastră și vă hrăneți copilul, simțindu-vă singur și lipsit de ajutor. Poate că sunteți un cuplu cu copii mai mari și realizați că ați așteptat și ați sperat că se va îmbunătăți comunicarea dumneavoastră pe măsură ce aceștia vor deveni puțin mai maturi — însă problemele au rămas. Poate că ați cumpărat această carte deoarece resentimentele pe care le simțiți față de partener vă macină și vă faceți griji că mariajul dumneavoastră se va destrăma sub greutatea lor.

Această carte a fost concepută ca un instrument care să vă ajute să gestionați conflictele cu partenerul dumneavoastră și să ieșiți din ele simțindu-vă conectați și mai puternici ca niciodată.

## CUM UTILIZEZ ACEASTĂ CARTE?

În Partea 1 vom vorbi despre certurile care apar după venirea pe lume a copiilor: de ce au loc mai frecvent și de ce sunt resimțite atât de diferit. De asemenea, vă vom oferi posibilitatea de a considera conflictul drept un indiciu că dumneavoastră și partenerul de cuplu încercați să vă conectați. Apoi, vă vom oferi ecuația noastră

testată și eficientă, care vă va ajuta să vă angajați într-un conflict sănătos: ecuația „de la conflict la conectare“. Aceasta va fi ghidul pe care îl veți utiliza pentru a rezolva conflictele în momentul în care le trăiți.

Apoi, în Partea a 2-a, vom parcurge cele mai frecvente trei-sprezece conflicte prin care au trecut, cu ajutorul nostru, nenumărate cupluri de părinți — situații dificile, care afectează foarte multe cupluri, precum conflictele „Nu-mi mai monitoriza parentajul“, „Eu sunt mai obosit/ă decât tine“, „Viața sexuală? Care viață sexuală?“ și „Eu duc povara mentală“. În fiecare capitol vom prezenta un cuplu și experiența pe care a avut-o cu acest conflict — care sunt factorii declanșatori ai conflictului, de ce este important să vă angajați în conflict și cum escaladează adesea acest conflict. Studiile de caz se bazează pe compilații de povești pe care le-am auzit de la miile de cupluri cu care am avut privilegiul de a interacționa. Apoi, vă vom introduce direct într-o ședință de consiliere dintre noi și cuplul aflat în dificultate, pentru a vă arăta modul în care ecuația „de la conflict la conectare“ poate transforma aceste certuri în conflicte sănătoase, care duc la o conectare durabilă. La sfârșitul fiecărui capitol, oferim exemple de scenarii care vă vor ajuta să răspundeți la întrebarea: „Dar cum pot să spun de fapt acest lucru?!“, care apare inevitabil atunci când vrem să purtăm o discuție veche într-un mod nou. De asemenea, vă vom oferi întrebări care să vă ajute să reflectați și să vă conectați la dumneavoastră înșivă și la partenerul dumneavoastră.

În sfârșit, la finalul acestei cărți vă prezentăm următoarele secțiuni: „Un ghid rapid despre cum să ne angajăm în conflict în fața copiilor“, „Exemple de scenarii privind abordarea conflictului în fața copiilor“ și „Exemple de scenarii privind abordarea reparației în fața copiilor“.

## OBIECTIVUL FINAL:

### SĂ GESTIONAȚI CONFLICTELE ÎNTR-UN MOD SĂNĂTOS

Dorim ca, după ce terminați de citit cartea *Conflicte care apropie*, să știți că nu sunteți singuri atunci când chestiuni aparent mărunte se transformă în tipare de comunicare blocată, generând dialoguri care nu duc nicăieri. Soluțiile pe care vi le prezentăm în această carte vă vor oferi, dumneavoastră și partenerului de cuplu, o opțiune mai bună decât cea de a încerca să „rezistați până la ora de culcare“.

Suntem siguri că puteți găsi o cale de conectare, prin intermediul conflictelor, pe care o veți folosi inevitabil în calitate de parteneri de cuplu și părinți. Știm, de asemenea, că, după ce veți practica aceste abilități de comunicare în relația cu partenerul, veți ști mai bine cum să vă cunoașteți și să îl iubiți și cum să fiți înțeleși și iubit de partenerul dumneavoastră, în schimb. De asemenea, veți reuși să oferiți un model de comunicare sănătoasă pentru copiii dumneavoastră și să râdeți din nou alături de partener.

## CAPITOLUL 1

# De ce ne certăm mai mult — și diferit — după ce apar copiii

PARENTAJUL SCHIMBĂ *TOTUL*. Haideți să ne oprim o clipă.

Faptul că ați devenit părinte v-a adus în viață schimbări frumoase și minunate, dar și unele schimbări dificile.

Schimbarea generează stres, însă stresul nu trebuie să fie neapărat ceva negativ. Stresul este pur și simplu energia intensificată, care apare odată cu trecerea de la ceva obișnuit, așteptat și practicat, la ceva nou. Faptul de a avea copii și de a oferi parentaj, indiferent că este vorba despre primul, al doilea sau al treilea dumneavoastră copil, este o schimbare monumentală, care vă pune la încercare rutina, adică lucrurile la care vă așteptați și pe care știți cum să le faceți. Odată cu această provocare apare și o energie intensificată, care curge prin creierul, corpul, emoțiile și gândurile noastre, în încercarea de a „reveni“ la rutina și la lucrurile cu care eram obișnuiți. Ca să nu mai vorbim de faptul că noi toți gestionăm stresul într-un mod diferit.

Dacă într-o situație reacționăm la stres automat, ne este aproape imposibil să ne conectăm cu partenerul nostru pentru a rezolva problema împreună și pentru a întrerupe ciclul comunicării aflate în impas. În felul acesta, un conflict care, în mod normal putea

fi rezolvat relativ ușor înainte de apariția copiilor, se transformă într-o luptă permanentă.

## DE CE NE CERTĂM MAI MULT ACUM, CÂND SUNTEM PĂRINȚI?

Conflictul este o componentă naturală a oricărei interacțiuni umane. Atunci când se întâlnesc doi oameni care au trăit experiențe diferite și au modalități diferite de a reacționa la stres, va apărea un conflict. Deși există un dezacord, conflictul poate fi rezolvat într-un mod optim, care duce la conectare (asta este ceea ce vă vom ajuta să faceți prin intermediul acestei cărți), sau poate fi rezolvat într-un mod nesănătos, care duce la lipsa de reglare emoțională a doi oameni care-și irosesc energia în reacția lor la stres certându-se la nesfârșit unul cu celălalt. Acest tip de conflict nu este productiv și este un indiciu al faptului că sistemul nervos al niciunuia dintre parteneri nu se află într-o stare adecvată pentru a se conecta. Contextul parentajului îi aduce adesea pe parteneri în această stare neproductivă, iar acest lucru duce la creșterea numărului de confruntări negative pe care cuplurile le trăiesc.

Iată un exemplu: Sasha și Alex au apelat la noi pentru a primi ajutor, utilizând cuvinte similare cu cele pe care le-am auzit la foarte multe cupluri:

— Înainte de a fi părinți ne înțelegeam de minune. Bineînțeles că nu comunicam perfect. Aveam uneori ceva dificultăți, însă de cele mai multe ori puteam să rezolvăm conflictele fără prea mult efort. Însă acum, de când avem copii, parcă nu mai putem comunica. Majoritatea discuțiilor noastre se termină într-o ceartă.