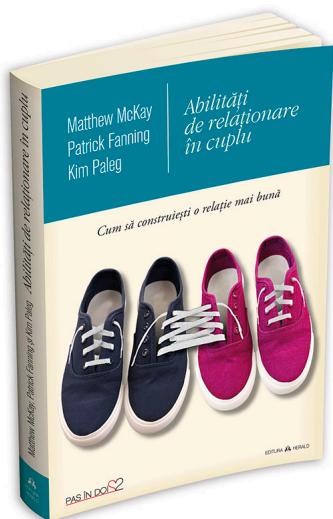


## Abilitati de relationare in cuplu - Cum sa construiesti o relatie mai buna



Cartea de fata reprezinta un instrument excelent si bine-venit pentru imbunatatirea relatiei de cuplu: printre altele - veti invata sa va identificati tiparele de gandire disfunctionale - veti afla cum sa gestionati furia personala si pe cea a partenerului - cum sa negociati corect si eficient - cum sa interveniti in sistemul cuplului din care faceti parte si sa neutralizati mecanismele de aparare care va impiedica sa desfa?urati o comunicare clara.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 45,00 lei

Pret cu reducere: 42,86 lei

Pretul de vanzare: 45,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Valoarea volumului *Abilitati de relationare in cuplu* este data de faptul ca pune accent pe actiune si pe schimbari comportamentale, mai degraba decat pe teorie. Puteti alege sa cititi capitolele cele mai relevante pentru relatia dumneavoastra si sa va imbunatatiti acele abilitati de comunicare si relationare de care considerati ca aveti cel mai mult nevoie.

Cartea de fata reprezinta un instrument excelent si bine-venit pentru imbunatatirea relatiei de cuplu: printre altele, veti invata sa va identificati tiparele de gandire disfunctionale, veti afla cum sa gestionati furia personala si pe cea a partenerului, cum sa negociati corect si eficient, cum sa interveniti in sistemul cuplului din care faceti parte si sa neutralizati mecanismele de aparare care va impiedica sa desfa?urati o comunicare clara.

Alegeti sa luati masuri constructive, sa abordati rational si practic conflictele si zonele sensibile ale relatiei dumneavoastra de cuplu! Prin numeroase exercitii si exemple, cei trei autori ai cartii de fata ofera numeroase solutii pentru a dezvolta o relatie pozitiva si deschisa cu persoana iubita.

\*

*„Multe dintre capitolele acestei carti sunt potrivite pentru a face schimbari unilaterale in relatia ta. Iti voi arata, pas cu pas, cum sa iti modifici tiparele de interactiune. Iar prin natura sistemului relatiei de cuplu, cand te schimbi, ?i partenerul tau/partenera ta va trebui sa se schimbe. Cand realizezi o noua actiune, va exista o reactie, in mod inevitabil. Chiar ?i cel mai mic efort din partea ta poate declan?a o reactie in lant.”*

*„Poate ca schema cea mai distructiva este convingerea ca partenerul/partenera nu te iube?te. «Daca m-ar iubi, ?i?ar face timp sa stam impreuna»; «Daca m-ar iubi, ar purta ceva care ma excita»; «Daca ar exista putina iubire, ar face un mic sacrificiu». Astfel de convingeri dor, la fel ca toate schemele negative. Ele sunt considerate vinovate pentru o mare parte din suferinta inregistrata in relatiile intime. ?i totusi, schemele sunt construite pe ipoteze, pe presupuneri si pe inchipiri atat de frecvent, incat nu sunt mai reale decat un personaj din basme.”*

*„Nu este nimic in neregula cu faptul ca vrei sa pui capat durerii. Este un lucru bun sa te protejezi de suferinta, de teama sau de rusine. Problema este ca mecanismele de aparare deterioreaza fundamentul relatiei. Creeaza distanta, amagesc si distrug increderea. Fie ca alegi sa contraataci, sa distragi atentia sau sa te detasezi emotional, efectul este pierderea intimitatii. Mecanismele de aparare sunt ziduri psihologice care te protejeaza, dar, cu timpul, acestea devin bariere. Cu cat folosesti mai mult mecanismele de aparare, cu atat mai rezistente si mai impenetrabile vor deveni acele bariere.”*

*„Invatand sa iti recunosti si sa-ti schimbi gandirea inexacta si distorsionata, poti avea un efect urias asupra relatiei tale. Aceasta deprindere te poate ajuta sa fii mai putin reactiv(a) din punct de vedere emotional. Totodata, iti poate deschide cai noi si mai acceptabile de a te vedea si de a-ti vedea partenerul/partenera.”*

Matthew McKay,  
Patrick Fanning  
si Kim Paleg

## Cuprins

### Introducere 7

### ABILITATI FUNDAMENTALE 17

#### 1 Ascultarea 18

#### 2 Exprimarea sentimentelor si schitarea nevoilor 36

#### 3 Sustinerea reciproca 53

### ABILITATI AVANSATE 73

#### 4 Comunicarea clara 74

#### 5 Identificarea si schimbarea distorsiunilor cognitive 92

#### 6 Negocierea 120

#### 7 Rezolvarea problemelor 137

### FURIA SI CONFLICTUL 151

#### 8 Evaluarea si schimbarea strategiilor de evitare 152

9 Gestionarea furiei 169

10 Confruntarea cu un partener furios/o partenera furioasa 200

11 Time?out 219

INTELEGHERA SI SCHIMBAREA LUCRURILOR  
CARE NU FUNCTIONEAZA 229

12 Identificarea schemelor personale despre partener/partenera 230

13 Tipare vechi: diferentierea partenerului/parteneriei de parintii tai 250

14 Cum sa iti gestionezi mecanismele de aparare 268

15 Identificarea sistemului relatiei tale de cuplu 288

16 Cum sa intervii in sistemul vostru de cuplu 312

17 Asteptari si reguli 340

18 Acceptare si angajament pentru cupluri 354

BIBLIOGRAFIE 378

**Reviews**

Nu exista comentarii pentru acest produs.