

Mateusz Grzesiak



Psychologia Relacji

*czyli jak budować świadome związki
z partnerem, dziećmi i rodzicami*



sensus



CreateYourself

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Fotografia na okładce: shutterstock

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/rebmv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1907-5

Copyright © Helion S.A. 2017, 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	9
Świadome relacje	13
Role w związkach	17
Ego Management System	19
Modele rodzinno-kulturowe	24
Partnerzy	29
Kochankowie	37
Ty jako dziecko	44
Ty dla siebie	52
Rodzice	60
Zasady komunikacji w związku	61
Zasady generalne	72
Zamykaj sekwencje	76
Gdy rozmawiasz przez e-mail	78
Gdy rozmawiasz przez telefon	78
Gdy rozmawiasz na żywo	79
Poziomy więzi	85
Etapy związku	105
10 etapów związku	107
Rozstanie	111

Zasady trwałości związków	115
Wychowywanie dzieci	119
Błędy rodzicielskie	122
Zasady komunikacji	135
Najczęstsze błędy	138
Negatywne przekazy rodziców	144
Równowaga	156
Konflikty	159
Pieniądze	161
Brak seksu	166
Brak równowagi między pracą a życiem rodzinnym	168
Ingerencja osób trzecich	170
Brak równowagi między ja, ty, my	171
Dzieci	172
Błahostki	172
Czas wolny	173
Ćwiczenie: Lista potencjalnych konfliktów	174
Mechanizmy obronne w związkach	191
Podstawowe błędy w przekonaniach Polaków o związkach	223
Pytania i odpowiedzi	231
Ćwiczenia	247
Ćwiczenia na radzenie sobie z konfliktami	249
Inne ćwiczenia	275
Epilog	283
Mężem być	285
Ojcem być	286
Żoną być	288

Wstęp



Witam Cię bardzo serdecznie.

Nazywam się Mateusz Grzesiak. Na okładce zobaczyłeś mnie wraz z żoną Ilianą Ramirez i naszą córką Adrianą. Razem tworzymy świadome relacje.

Ja jestem psychologiem, który poświęca życie konstruowaniu najskuteczniejszych modeli zarządzania sobą w zakresie rozwoju osobistego i biznesu. Pracuję w sześciu językach na całym świecie i mam sposobność obserwować z perspektywy zawodowej różnorodność intelektualną, emocjonalną, duchową oraz uczyć się różnych zachowań i sposobów mówienia, które potem łączę w całość, budując narzędzia komunikacyjne. Trzymasz książkę wypełnioną takimi narzędziami do budowania świadomych relacji.

Ta książka jest jedną z najważniejszych, jakie dotychczas napisałem, bo dotyczy być może najistotniejszej części naszego życia. Budowanie rodziny i zarządzanie nią nie tylko jest ważną dla każdego z nas dziedziną, ale także decyduje o jakości życia innych ludzi. Jeśli ludzie są nieszczęśliwi, ich dzieci wychowują się gorzej. Wchodzą w dorosłość z nierozwiązanymi problemami i zatruwają życie sobie i wszystkim dookoła. Bez wiedzy o tym, jak się komunikować i tworzyć świadome relacje oparte na miłości, jesteśmy skazani na powtarzanie błędów przeszłych pokoleń i nierealizowanie potencjału, który mamy.

Widzę ogromną zależność między jakością rodziny jako podstawowej komórki społecznej a jakością kultury, którą ta rodzina tworzy. Rozumiem, że nieuleczone rany rodziców przechodzą na dzieci i że z braku wiedzy o komunikacji robimy sobie emocjonalną krzywdę. Kierowany poczuciem obowiązku i chęcią dzielenia się wiedzą, zdecydowałem się spisać reguły dotyczące tworzenia świadomych związków w jednym miejscu. Stąd ta książka. Polecam wykonać każde opisane w niej ćwiczenie, rodzina jest bowiem takim samym projektem do zarządzania jak życie zawodowe. Poszczególne ćwiczenia są tak skonstruowane, by uczyć określonej umiejętności. Owocem tej pracy będzie znaczne



zmniejszenie liczby konfliktów, szybsze rozwiązywanie problemów, tworzenie jakościowych relacji i skuteczniejsze wychowywanie dzieci.

Jeśli więc chcesz być mądrzejszym rodzicem, mocniej kochającym partnerem, szczęśliwszym członkiem rodziny, ta książka da Ci narzędzia, by to osiągnąć.

Życzę Wam dużo miłości, szczęścia i skuteczności w komunikacji.

Mateusz Grzesiak

Świadome relacje



Zacznijmy od wyjaśnienia, czym będziemy się zajmować w tej książce — co to takiego: świadome relacje? Jest to proces świadomego tworzenia i zarządzania energiami w związku przez osoby go tworzące. Proces zakłada, że działaniom na rzecz związku nie ma końca. Świadomość jest związana z faktem posiadania wiedzy i rozumienia procesów poznawczych zachodzących w związkach. Tworzenie wskazuje na proaktywne podejmowanie działania ukierunkowanego na dany cel. Zarządzanie to wpływanie na mechanizmy działające w związku. Energie to wszystkie emocje, zachowania, odczucia, procesy komunikacyjne i reakcje zachodzące w relacji. Osoby tworzące związek są współodpowiedzialne za jego rozwój. Ta relacja z jednej strony ewoluuje w określonym kierunku, np. rozwoju dziecka, z drugiej — rozwija się samoczynnie i organicznie, reagując na zachodzące zmiany. To niepowtarzalny system — możesz uznać, że chcesz, by rodzina do czegoś służyła (np. dawania poczucia bezpieczeństwa), i tak ją budować; z kolei samo jej rozbudowywanie oznacza tworzenie niezwykle silnej organizacji, która będzie sobie świetnie radzić z problemami.

By relacja była świadoma, musi mieć kilka cech. Po pierwsze, oboje decydujecie się na konfrontowanie z cieniami i wprowadzanie ich w relację (więcej o tym dalej w książce). Po drugie, obowiązuje zasada otwartości — wszystko, co się dzieje z jedną stroną, umieszczacie w polu związku. Po trzecie, budujecie system komunikacji między Wami: ustalacie, jak będziecie rozmawiać, zachowywać się, a także — na głębszym poziomie — zaspokajać potrzeby i łączyć się w wielu obszarach. Poza tym jesteście świadomi istnienia w związku *my*, czyli trzeciego elementu — to właśnie pole relacji, związek jako taki, który jest silniejszy od każdego z Was z osobna. To on uniesie problemy, poradzi sobie z Waszymi słabościami, rozwiąże konflikty. To *my* pozwoli Wam na ciągłą transcendencję. I dalej: robicie to wszyscy w rodzinie — jeśli jedna osoba pozostanie z boku, druga zacznie




jej uciekać i powstanie konflikt. Wreszcie: musicie rozumieć, że to niekończący się proces. Spełniwszy te warunki, wejdziecie w sferę świadomych związków.

W każdym rozdziale zostanie przedstawiony zestaw narzędzi służących do tworzenia określonego obszaru związku. Znajdziesz tam praktyczne, życiowe techniki wraz z objaśnieniem ich działania oraz dużo informacji wyjaśniających na przykładach, jak działają określone mechanizmy. Istotnym elementem są ćwiczenia — wykonując je, będziesz się uczyć nowego sposobu mówienia i działania, co da Wam, Waszej relacji, wiele dobrego.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Wszystko, co dobre i złe w człowieku, bierze się z najwcześniejszego etapu życia — życia w rodzinie. To właśnie ona daje mentalny, emocjonalny, relacyjny i moralny kręgosłup, z którym młoda osoba rusza w świat. Jeśli ten ekwipunek okaże się słabej jakości, prawdopodobieństwo bycia szczęśliwym i odnoszącym sukcesy dorosłym znacznie spada. Nieuleczone rany rodziców przechodzą na nieświadome dzieci, które bez odpowiednich wzorców nie radzą sobie w życiu tak, jakby mogły. Aż 40 procent polskich małżeństw się rozwodzi, często bez dojrzałości i klasy. Niektóre rodzinne spory ciągną się latami. Problemy z domu przenosimy na pracę, przez co cierpimy, chorujemy, a nawet tracimy poczucie sensu życia i nadzieję na przyszłość.

Dlaczego tak się dzieje? Bo nie potrafimy ze sobą rozmawiać. Używamy słów jedynie do wymiany uwag i informacji albo do ranienia innych. Tymczasem umiejętnie przeprowadzony dialog to potężny sprzymierzeniec w budowaniu świadomych związków z osobami, które są dla nas najważniejsze. Ten dialog jest oparty na sprawdzonej naukowo wiedzy psychologicznej, podanej w przystępny sposób. I dlatego właśnie powstała ta książka — spisano w niej reguły tworzenia świadomych związków. Pomoże Ci ona uniknąć wielu konfliktów z bliskimi i uleczyć nieudziałające relacje. Być może ochroni przed niepotrzebnym rozstaniem. Bez dwóch zdań ułatwi komunikację z bliskimi, usprawni emocje między Wami, podpowie, jak i co robić w sytuacjach rodzinnych. To piękna książka z fascynującą, potrzebną do życia wiedzą.



Dr Mateusz Grzesiak

— psycholog interdyscyplinarny i międzynarodowy trener, przedsiębiorca i autor 11 książek.

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1907-5



9 788328 919075

cena: 39,90 zł

sensus.pl