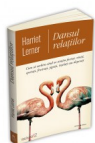
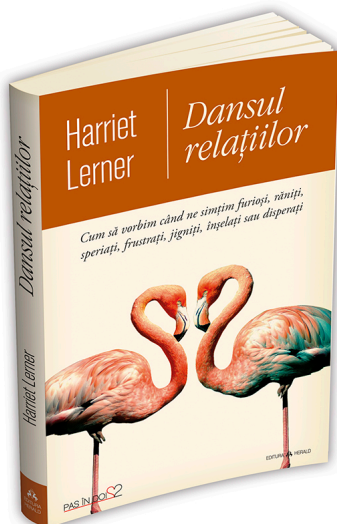


Dansul relatiilor - Cum sa vorbim cand ne simtim furiosi, raniti, speriasi, frustrati, jigniti, inselati sau disperati



Dansul relatiilor ne invata cum sa gestionam cele mai importante relatii din viata noastra cu claritate - incredere si iubire.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 36,00 lei

Pret cu reducere: 34,29 lei

Pretul de vanzare: 36,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Desi relatiile apropiate ofera cele mai bune ocazii de fi cunoscut si de a-l cunoaste pe celalalt, ele sunt totodata un teren propice pentru tacere si frustrare, pentru ca oamenii au tendinta de a-si inabusi vocea adevarata si de a nu impune limite sanatoase. Indiferent daca este vorba despre partenerul de viata, un parinte, o sora sau un prieten, *Dansul relatiilor* ne invata cum sa gestionam cele mai importante relatii din viata noastra cu claritate, incredere si iubire. Cartea lui Harriet Lerner ne explica ce sa spunem si ce sa nu spunem atunci cand:

- Dorim sa ni se ceara scuze, dar persoana care ne-a ranit refuza sa isi ceara iertare si nu isi recunoaste faptele.
- Suntem disperati si nu stim cum sa facem conversatia sa avanseze.
- Ne simtim impovarati si deprimati de criticile, negativismul sau comportamentul iresponsabil al celuilalt.
- Am fost respinsi sau ignorati, iar cealalta persoana nu doreste sa discute cu noi.
- Credem ca am incercat totul, si totusi nimic nu se schimba.

- Suntem nehotarati daca este cazul sa parasim relatia si nu ne cunoastem limitele.

„...daca vreti o reteta pentru esecul in orice relatie importanta, incapatanati-va si refuzati sa va schimbati pana cand cealalta persoana se schimba prima.”

„Nimic – nici macar antrenarea asertivitatii si toate abilitatile de comunicare din lume – nu poate impiedica o relatie sa devina un loc al manifestarii tacerii ostile sau al evadarii, al furiei sau al frustrarii, chiar daca ne referim strict la perioadele ei dificile. Nicio carte si niciun expert nu ne pot proteja de intreaga gama de stari emotionale negative care ne definesc ca oameni. Il putem influenta pe celalalt prin ceea ce spunem si prin ceea ce nu spunem, dar niciodata nu putem controla rezultatul.”

„Provocarea majora in toate relatiile apropiate este pastrarea atat a unui «eu» esential, cat si construirea unui «noi», fara a pierde aceste componente atunci cand situatia este dificila. Daca avem posibilitatea de a alege, trebuie sa preferam discutiile in locul tacerii, trebuie sa ne mentinem o conduita in conformitate cu valorile si credintele noastre si, inainte de toate, sa ne salvam pe noi insine.”

„Relatiile de lunga durata au de suferit atunci cand nu tratam problema diferentelor si a neintelegerilor cu toleranta, umor si respect. Relatiile au de suferit si atunci cand devenim excesiv de toleranti cu diferentele, asa incat asteptam prea putin de la cealalta persoana sau ne multumim cu aranjamente Nedrepte si compromitatoare, care ne macina individualitatea.”

Harriet Lerner, *Dansul relatiilor*

Cuprins

MULTUMIRI	9
PROLOG: Inapoi la groapa cu nisip	11
1. Cum sa va gasiti vocea	13
2. Lectii de voce de la tatal meu	25
3. Familia noastra de origine: aici am invatat sa (nu) vorbim	37
4. Ar trebui sa va dezvaluiti punctele vulnerabile?	51
5. Elogiul disimularii	67
6. Cand ne tragem parintii la raspundere	88
7. Dragostea va poate prosti	107
8. Casnicia: unde stabiliti limitele?	129
9. „Nu mai pot trai asa!” Cum transmiteti un ultimatum intr’o casnicie	143
10. Cum sa creati o atmosfera calda	160
11. Barbati tacuti/femei furioase	183
12. E greu sa accepti critica	195
13. Sa?mi cer scuze? Nu spera prea mult	209
14. Reprosuri si negativism: cand nu mai aveti rabdare sa ascultati	227
15. Sunetul tacerii: cum va descoperiti vocea atunci cand sunteti respinsi si dati la o parte	241
EPILOG: Fii tie insuti credincios	260
NOTE	67
Nota autoarei despre multumirile adresate specialistilor	270

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.