

Cuprins

Recunoștință	9
O invitație către cititori	11
1. Comunicarea: problema numărul unu a căsniciei	19
De ce unele cupluri nu pot comunica?	21
De ce comunicăm așa cum comunicăm?	24
Cum să ajungem la o comunicare mai eficientă	31
2. Legătura dintre parteneri: calea către intimitate	35
Legătura care se stabilește la naștere: momentele extraordnare dintre părinte și copil	38
Relația dintre parteneri: începutul căutării intimității	42
Cele douăsprezece trepte către relația de cuplu	44
Urmările parcurgerii în grabă a acestor etape și ale săririi peste unele dintre ele	52
Legătura dublă: tragedia care îți pândește viața	54
Solicitând la maximum legătura	56
Relația de zi cu zi	59
O formidabilă rețetă de patru minute	65
Șase metode simple prin care să fortifici relația	67
3. Să asculți cu inima: o cale de a arăta că te preocupă ..	71
Deosebirea dintre a asculta și a auzi	74
Gafe în ascultare	75
Cum să asculți	78
Ascultarea cu întreg corpul: să arăți ca cineva care ascultă	79

Rămânerea în urmă: conectare, deconectare	84
Invitația de a spune mai mult: o deschidere a ușii	86
Întrebări creative: o cale de a ajunge la confidențialitate	87
Limbajul corporal: vorbesc gesturile mai mult decât cuvintele?	89
Mesajul tăcut: este ușor de interpretat greșit	94
Parafrazarea: o cale de a evita confuzia	97
Ascultarea activă: un excelent mod de apropiere	98
Punerea în practică	100
Șase reguli eficiente de ascultare	106
Stilul lui și stilul ei de ascultare: sunt ele diferite?	107
Inima care ascultă	109
4. Vorbește cu inima: cum să vorbești cu persoana pe care o iubești.....	114
Vorbirea ucigașă: mesaje de durere	115
Sfărâmând bariera tăcerii	118
Limbajul corporal: ce spun mesajele tale non-verbale? ...	122
Vorbirea care cucerește: cum să vorbești dulce?	123
Vorbirea blândă, liniștită: stabilirea unei relații	126
Să simți care este momentul potrivit	129
Discuții la nivel înalt	130
Vorbește deschis: învață să te exprimi pe tine însuși	133
Vorbirea dublă: de ce nu reușește partenerul meu să exprime ceea ce vrea să spună?	140
Stilul lui și stilul ei de ascultare: sunt ele diferite?	144
Folosind la maximum timpul dedicat conversației	153
Ultimul cuvânt	159

5. Problema mâniei: cum să faci față conflictului	160
Ce este și ce nu este mânia?	161
Mânia în relațiile apropiate	163
Lucrarea lăuntrică a simțămintelor noastre	164
Atitudini obișnuite față de mânie	167
Mânia prelucrată	170
Partenerul tău este mânios? Cum să răspunzi?	174
De ce se ceartă cuplurile?	175
Motivele pentru care se ceartă cuplurile.....	179
Se descoperă stiluri de luptă	180
Stilul lui și stilul ei de luptă: sunt ele diferite?	183
Este bună disputa?	187
Planul „părtășie-preocupare”: pașaportul tău către rezolvarea conflictului	188
Schimbătorul de viteze	190
Înainte de conflict: pregătirea scenei	192
În timpul conflictului: rezolvarea problemei celei mari... ..	195
După conflict: restabilirea armoniei	199
6. Cei mai buni prieteni: secretele ajungerii la intimitate	201
Statutul de „cei mai buni prieteni” vine cu vârsta	204
Ce este intimitatea?	206
Cele patru aspecte ale intimității.....	208
Cum se ajunge la intimitate	211
Nevoia lui și nevoia ei de intimitate: sunt ele diferite?	218
Îndepărtarea	224
Apropierea.....	228
Cât de deschis ești?	228

Mergând către autodeschidere	232
Autodeschiderea își are limitele ei	233
Armonizarea	235
Cum se transformă intimitatea de-a lungul anilor	238
7. Conversația sexuală: străini în noapte	243
Întâlniri intime	247
Obstacole în calea celor care se iubesc: mânia și teama ..	249
Cum să reacționăm atunci când temerile sunt exprimate	253
Deschizând căi de comunicare	255
Deschizându-ți sufletul: este necesară sinceritatea totală?	258
Conversația sexuală: când, unde și cum?	259
Cum să nu vorbești despre sex	267
Cum să vorbești despre sex	268
Când partenerul tău refuză să discute	271
Când partenerul tău neagă o problemă	273
Cum să vorbești despre ... Răspunsuri la probleme speciale	273
Șase metode simple de a vorbi despre sex	277
Folosește cât mai multe complimente fizice	280
De la o relație sexuală de rutină, la una afectuoasă, plină de iubire	280
8. Cum să-l faci pe cel pe care îl iubești să-ți vorbească .	283
Tehnici prin care să determini o persoană necomunicativă să vorbească	286
9. Cum să comunici cu un partener dificil	290
Ultima avertizare	297
Încheiere.....	299

0 invitație către cititori

Cartea aceasta este rezultatul a nouăsprezece ani de specializare în domeniul prezentării de seminarii pentru viața de familie și a zece ani de slujire pastorală. Harry și cu mine am discutat personal, de-a lungul anilor, cu sute de cupluri căsătorite – suficient pentru a ne convinge că foarte mulți nu se bucurau pe deplin de căsnicia lor, din simplul motiv că le lipseau tehnicile de bază ale comunicării. Unii dintre parteneri refuzau să-și exteriorizeze mânia și teama. Alții erau complet indiferenți. Unii erau dispuși să facă o schimbare, dar nu știau cum și de unde să înceapă. Acest tip de relații erau adesea anoste și ursuze.

Ca rezultat al descoperirii din timp a acestor realități, am început să includem în toate seminariile noastre pentru viața de familie tehnici de bază ale comunicării. Au fost prezentate câteva principii care au ajutat cuplurile într-o perioadă de timp relativ scurtă.

De exemplu, în seminarul nostru, intitulat „Căsnicie completă”, într-o conferință de două ore pe tema comunicării, am prezentat nivelurile de comunicare, diferențele de bază dintre modul de comunicare al bărbatului și cel al femeii, comunicarea non-verbală, ascultarea activă și folosirea „mesajelor despre mine”. Oamenii au rămas pur și simplu uimiți, în timp ce noi i-am încărcat până la refuz cu informații într-un interval de timp atât de scurt, nemai-rămânând decât foarte puțin timp pentru a practica și integra toate acestea în viața de zi cu zi. De-abia reușeam să prezentăm tot ceea ce ne propusesem și alergam grăbiți spre următorul subiect vital, legat de căsnicie.

Secretele comunicării



Între copertele acestei cărți se găsesc câteva dintre cele mai eficiente tehnici și strategii legate de comunicare, prezentate într-o formă ușor de citit și simplu de aplicat. Veți mai întâlni aici un șir nesfârșit de posibilități, pentru acei oameni care au abandonat, poate, speranța că vor reuși vreodată să se înțeleagă cu partenerul de viață. Cartea aceasta se dorește a fi o adevărată armă strategică în rezolvarea problemei numărul unu a căsniciei: comunicarea. Materialul utilizat provine din diferite domenii ale lingvisticii și psihologiei, precum și din comerț și management, dar este aplicat la comunicarea între partenerii de viață. Cercetările făcute în domeniul științelor sociale și comportamentale au scos la iveală numeroase lucruri uimitoare, legate de relațiile interumane. Acum putem înțelege de ce o persoană răspunde, în timp ce o alta se împotrivește, cum să întâmpinăm eficient împotrivirea la schimbare și cum să comunicăm, astfel încât ceilalți să înțeleagă ceea ce spunem.