

Proste i jasne wskazówki pomogą ci stworzyć lepsze życie dla siebie i dla tych, których kochasz.

Jak często reagujesz w sposób, którego później żałujesz? Obwiniasz, krytykujesz, narzekasz, stawiasz nierealne żądania bądź wycofujesz się, zamykasz w sobie i czujesz się zraniony? Po wszystkim rozpamiętujesz sytuację, przeżywasz ją na nowo, cierpisz z powodu poczucia winy. Powtarzasz sobie, że następnym razem będzie zupełnie inaczej, ale ostatecznie reagujesz dokładnie tak samo.

Czas przestać budować mury, a zacząć tworzyć więzi!

Przyczyną trudności w relacjach międzyludzkich są głęboko zakorzenione, nieuświadomione schematy powstałe jako efekt toksycznych doświadczeń w dzieciństwie. Autorzy – odwołując się do zasad terapii schematów oraz terapii akceptacji i zaangażowania – tłumaczą, w jaki sposób powodują one problemy z zachowaniem i prowadzą do utrwalenia niesprawdzających się strategii działania, które ostatecznie uniemożliwiają budowanie zdrowych relacji.

Aby uniknąć wspomnianych trudności, musisz odciąć się od negatywnych przekonań na temat swojej osoby i swoich stosunków ze światem, a także jasno określić własne wartości i kierować się nimi. Opisane w książce **techniki i przykłady** pomogą ci rozpoznać i zrozumieć występujące u ciebie schematy, a dzięki praktycznym **ćwiczeniom** uwolnisz się od tego, co cię blokuje i utrudnia ci budowanie satysfakcjonujących związków.

Jeśli chcesz zbudować szczęśliwe, oparte na wartościach relacje, dowiedz się, jak:

- rozpoznać i zmienić negatywne wzorce postępowania w kontaktach z ludźmi,
- kontrolować swoje reakcje na czynniki uaktywniające schematy,
- wyzwolić się spod negatywnego wpływu bolesnych myśli i emocji,
- wykorzystać techniki uważności w interakcjach z ludźmi,
- kierować się swoimi wartościami w kontaktach z bliskimi,
- stosować pozytywne strategie komunikacyjne.

Stań się osobą, jaką chciałbyś być, i zbuduj relacje, jakich pragniesz!

To, jak czujemy się w relacjach, w dużej mierze zależy od wczesnych schematów, będących odzwierciedleniem trudnych doświadczeń z naszego dzieciństwa. W dorosłości te emocjonalne ślady przeszłości są jak ruchome piaski – wciągają coraz głębiej, aż w końcu możemy w nich utonąć. „Relacje na huśtawce” to książka o tym, jak rozpoznawać u siebie owe wczesne schematy i radzić sobie zdrowo mimo ich posiadania. Autorzy zabierają czytelnika w podróż ku zmianie, w bardzo przystępny sposób przedstawiając wiele praktycznych narzędzi pozwalających bardziej świadomie kierować swoim zachowaniem oraz realizować własne wartości.

Przemysław Mućko, autor bloga Psychowiedza, współzałożyciel Centrum Terapii Schematu
Integral