

SY NER GIA TALENTÓW

Izabela i Piotr
Antosiewicz

zbuduj lepszy związek

RTCK

SY NER GIA TALENTÓW

Izabela i Piotr
Antosiewicz

zbuduj lepszy związek

RTCK

*Książkę dedykujemy wszystkim parom,
które dzieliły się z nami historiami
i wyzwaniami w swoim życiu.*

*Drodzy, bez Was, bez otwartości,
zaufania i stania w prawdzie (czasem
mocno niewygodnej) nie byłoby naszych
rozmów i nie moglibyśmy opowiedzieć
poniższej historii. Ta książka ma wielu
autorów – Was. My ją tylko napisaliśmy.
Dziękujemy!*

Wstęp

O PALMACH, KS. KACZKOWSKIM I NASZEJ KANAPIE

*Bo nie wystarczy pokochać, trzeba jeszcze
umieć wziąć tę miłość w ręce i przenieść ją
przez całe życie**

Jest ciepły i słoneczny poranek. Na błękitnym niebie widać gdzieś niewielkie chmury. Słychać śpiewy egzotycznych ptaków, a w powietrzu unosi się woń kwiatów. Patrzymy na soczystą zieleń drzew i krzewów, które łagodnie poddają się kołysaniu wiatru. Nigdzie się nie spieszymy. Ten poranek jest dokładnie taki, jaki lubimy najbardziej. Mamy czas na ulubioną kawę, na łagodne rozciąganie, na niespieszne rozmowy. Przygotowanie się do dnia nie zabiera nam właściwie zbyt dużo czasu, bo wystarczą lekkie

* Nie udało nam się z całą pewnością ustalić, kto jest autorem tych słów. Jak podają źródła, mógł to powiedzieć Auguste Bekannte lub Konstanty Ildefons Gałczyński.

ubrania na plażę i klapki. Nasz ogród dzielimy z innymi ekspatami*, więc witamy się po angielsku, francusku, rosyjsku i tajsku z ludźmi, którzy mieszkają w domach na terenie tej samej nieruchomości. Z okien naszego domu widać zbocza gór porośnięte dżunglą z charakterystycznie wystającymi z niej wyższymi od reszty drzew palmami.

Jest styczeń 2025 roku na jednej z tajskich wysp – Ko Samui. W tym roku spędzamy tu cały miesiąc, a potem przemieszczamy się na Phuket na kolejne trzy tygodnie. Kochamy naszą Polskę, ale gdy w Warszawie ludzie podnoszą wyżej kołnierze i odśnieżają samochody, my wolimy w ciepłym miejscu dbać tylko o to, żeby nie przesadzić ze słońcem i znaleźć jak najlepsze, zacienione miejsce na hamaki, z których będziemy obserwować szmaragdowoturkusowy kolor morza i odpoczywać, czytając i rozmawiając. Późnym popołudniem wybierzemy się jeszcze na tajski masaż, a potem zjemy jakiś lokalny posiłek.

W 2024 minęło nam w małżeństwie trzydzieści lat. Zważywszy na to, że jesteśmy parą od siedemnastego roku życia (a jesteśmy równolatkami), razem żyjemy już dwa razy dłużej, niż bez siebie. Wiele się wydarzyło w tym czasie.

Jak do tego doszło, że tu jesteśmy i że piszemy te słowa?

* Ekspatami (ang. *expats*) określa się w języku branżowym ludzi pracujących czasowo za granicą, często specjalistów lub osoby zatrudnione przez firmy zagraniczne.

Gdyby ktoś zapytał nas, czy planowaliśmy to przed laty, kiedy rozpoczynaliśmy nasze wspólne życie, zaprzeczylibyśmy. Ten horyzont był wtedy dla nas zbyt odległy, a skala zmian i wielość rzeczy do zrobienia w tym kierunku działałaby przytłaczająco, a nie mobilizująco. Mamy więc pewne poczucie, że rośliśmy wraz z planami; powoli wdrażaliśmy się do coraz większych zadań, do bardziej wymagającej rzeczywistości i odpowiedzialności. Dziś wiemy jedno na pewno: od samego początku byliśmy otwarci i uważni na poruszenia serca. Oglądaliśmy ze wszystkich stron, czy to, co zsyła nam życie, jest zgodne z nami, czy nie. Zastanawialiśmy się, czy chcemy taki „prezent”, i rozważaliśmy, co z nim zrobić dla naszego pożytku: przyjąć czy odrzucić?

Właśnie w ten sposób przeżywamy życie. Dzięki temu jesteśmy coraz bardziej świadomi swoich potrzeb. Coraz lepiej znamy swoją wartość, widzimy i pielęgnujemy nasze talenty, dostrzegamy też wartość ich synergii (o tym, jak rozumiemy pojęcia talentów i synergii piszemy na s. 27–28), a to sprawia, że stosunkowo łatwo jest nam podejmować decyzje służące obojgu.

Jednak to się nie stało od razu. Naszą synergię budowaliśmy latami. Krok po kroku, trochę intuicyjnie, czasem metodą prób i bolesnych błędów... Wiemy, bo sprawdziliśmy to na sobie, że istnieją sposoby na to, by nawet po wielu latach

bycia razem mieć żywą i mocną relację z człowiekiem, z którym idzie się przez życie, oraz czuć się w związku naprawdę spełnionym i szczęśliwym.

Być może rodzi się tu pytanie, jak to się stało, że napisaliśmy tę książkę – i to w dodatku w tak pięknych okolicznościach przyrody.

Żeby to wyjaśnić, musimy cofnąć się o jakieś dwa lata. Wtedy właśnie, dokładnie jesienią 2023 roku, ostatnie z trojga naszych dzieci wyprowadziło się z domu. Zostaliśmy z kilkoma pustymi pokojami i mnóstwem czasu, który wcześniej pochłaniało rodzicielstwo.

O ile z pokojami poradziliśmy sobie bardzo szybko (przeobraziły się w domowe biura i przestrzeń dla gości), to z wolnym czasem nie było już tak łatwo. Po dwudziestu dziewięciu latach bycia rodzicami dwadzieścia cztery godziny na dobę zostaliśmy znowu tylko parą. Dla mózgu to szok! Nieustanna randka? Życie tylko we dwoje? Trzeba było poukładać się po raz kolejny na nowo, tym razem jako para dojrzałych ludzi, po doświadczeniu potrójnego rodzicielstwa.

Zawsze lubiliśmy podróżować, lecz obowiązki rodzinne i zobowiązania w pracy na etacie nie pozwalały rozwinąć w pełni skrzydeł. Już od jakiegoś czasu wiedzieliśmy o tym, że podróże nie tylko karmią nasze talenty, ale też tworzą konteksty, które pomagają nam służyć sobie

wzajemnie i rozwijać się. Naturalne więc było dla nas, że po wyprowadzce dzieci ruszyliśmy w Polskę i świat. Nie chcemy tu jednak rozpisywać się na temat terapeutycznej wartości podróży, które pozwoliły nam poradzić sobie z syndromem opuszczonego gniazda, choć nie zaprzeczamy, że leczyliśmy się z pełnym zaangażowaniem (w samym tylko 2024 roku spaliliśmy poza domem w trzydziestu ośmiu różnych łózkach, przy czym namiot i śpiwór, nawet jeśli zmienialiśmy miejsca, policzyliśmy jako jedno łóżko). Zmierzamy do zupełnie czegoś innego...

Piotr:

Od kilku lat jeździmy w czerwcu nad polskie morze. Poza sezonem Władysławowo potrafi zauroczyć. Piękne puste plaże, otwarte pachnące morze, klify i wydmy...

W czerwcu 2024 roku, w trakcie powrotu z pobytu we Władku, jak pieszczotliwie go nazywamy, Iza zadała mi pytanie: „Piotr, gdybyś chciał kompletnie bezinteresownie służyć ludziom, to co by to było?”. Bez chwili namysłu odparłem: „Chciałbym pomagać parom budować lepsze relacje”.

Iza:

Pamiętam dobrze tę odpowiedź Piotra... Przejeżdżaliśmy akurat przez rondo w Pucku, niedaleko od miejsca, gdzie

ks. Kaczkowski wybudował hospicjum. Na rondzie wisiał banner ze zdjęciem ks. Jana... Patrzyłam na to zdjęcie, kiedy zadałam pytanie Piotrowi. Do dzisiaj mamy poczucie, że ks. Jan w jakiś sposób czuwa i nad projektem, o którym zaraz opowiemy, i nad tą książką, i w ogóle nad wszystkim, co się jeszcze wydarzy w przestrzeni naszej pracy z parami.

Piotr:

Poczuliśmy się zainspirowani. Mieliśmy już wcześniej doświadczenie tego, jak pomocne dla budowania relacji mogą być rozmowy pary z parą. Już sama możliwość „wygadania się” przed kimś pozwala zyskać szerszą perspektywę, złapać dystans... Podjęliśmy decyzję, że w ramach celebrowania naszej trzydziestej rocznicy ślubu podarujemy czas parom, które będą chciały spotkać się z nami, aby porozmawiać o swoim związku.

Iza:

Napięcie wisiało w powietrzu, gdy dwa tygodnie później na naszej kanapie usiedli Kasia i Marek. Nic o nich nie wiedzieliśmy, nie mieliśmy pojęcia, o czym będziemy rozmawiać przez godzinę (bo tyle czasu miała planowo trwać rozmowa). Powiem wprost: wcale nie czuliśmy się komfortowo. Przez chwilę zastanawialiśmy się nawet, czy tego nie odwołać, bo wątpiliśmy, czy możemy coś tym ludziom ofiarować.

Tamto pierwsze spotkanie uratowała wiara w to, że gdzie jest dyskomfort i gdzie nie chce się czegoś robić, tam właśnie kryje się prawdziwa wartość.

Piotr:

Mamy świadomość, że im jesteśmy starsi, tym trudniej nam wyjść z wypracowanej przez lata strefy komfortu, a w tym projekcie weszliśmy na zupełnie nowe dla siebie tereny. Nie do końca byliśmy przekonani, że będzie to dla kogoś użyteczne, niemniej postanowiliśmy podjąć próbę.

Rzeczywistość okazała się odmienna od naszych obaw. Już po pierwszym spotkaniu zrozumieliśmy, że warto to robić. Potrzeby są ogromne! A przecież my głównie słuchaliśmy! Nie bawiliśmy się w doradców. Po prostu dzieliliśmy się swoim czasem i doświadczeniem. I cieszyliśmy się, widząc, jak ożywcza jest dla naszych gości rozmowa na kanapie i jak wychodzą z naszego domu podniesieni na duchu.

Iza:

Założenia projektu są bardzo proste. Zapisane wcześniej w terminarzu pary mają do dyspozycji jedną godzinę (zazwyczaj mieścimy się w siedemdziesięciu pięciu minutach). Nie prowadzimy spotkań dla jednej osoby, obecność obojga jest konieczna. Innych warunków nie ma.

Piotr:

Ani nasi goście, ani my nie przygotowujemy się do spotkania. Po prostu witamy się, zapraszamy na kanapę, a potem pytamy: „Z czym do nas przychodzicie?”. Dalej wszystko toczy się już samo.

Iza:

Rozmawiamy o tym, co jest istotne dla naszych gości. Wchodzimy w ich świat tak głęboko, jak głęboko nas wpuszczą. Na koniec zapraszamy ich do wyrażenia sobie wdzięczności.

Zazwyczaj tuż po spotkaniu dzielimy się na świeżo naszymi dodatkowymi przemyśleniami, na które nie było miejsca przy naszych rozmówcach, i właśnie w czasie któregoś z takich podsumowań pojawił się pomysł napisania tej książki.

Zobaczyliśmy kilka rzeczy. Po pierwsze dostrzegliśmy, że stworzenie przestrzeni nie tylko do mówienia, ale też do usłyszenia tego, co komunikuje druga strona, może zdziałać cuda (mamy dowody na to, że dla naszych rozmówców jest to transformujące – nie wspominając o nas samych), wierzymy zatem, że także ta książka może stać się dla kogoś inspiracją do potrzebnej życiowej zmiany.

Po drugie, z pewnym zdumieniem zorientowaliśmy się, że rodzinno-mażeńskie rozwiązania wypracowane i przetestowane przez nas w ciągu trzech dekad życia razem, a związane

z myśleniem talentowym, budowaniem związku na mocnych stronach i korzystaniem z efektywnych wzorców komunikacyjnych mogą stać się dla kogoś zachętą do poszukiwania własnych skutecznych recept. Ponadto intencja podzielenia się swoim czasem, doświadczeniem i po prostu życiem może przerodzić się w osobisty wzrost. Stało się to również naszym udziałem i jesteśmy za to ogromnie wdzięczni wszystkim osobom, które zasiadły na naszej kanapie*.

Po trzecie, w toku kolejnych spotkań z parami udało nam się zidentyfikować pewne grupy problemów, które statystycznie często utrudniają ludziom dobre i synergiczne życie. Uznaliśmy, że warto zebrać je w jednym miejscu i podjąć próbę – jak to mówią w branży rozwojowej – „pokrojenia słonia na kawałki”.



Nasz plan jest prosty: w tej książce chcemy zaprosić także ciebie (albo was – jeśli czytasz książkę razem z bliską ci osobą) „na naszą kanapę”, aby stworzyć ci przestrzeń do przyjrzenia się relacji, w jakiej jesteś, i budowania w niej talentowej synergii.

* Wielokrotnie będziemy w tej książce przywoływać fragmenty „kanapowych rozmów”. Dla celów książki zostały one poddane redakcji. Zmienione zostały także imiona naszych rozmówców.

Chcemy podzielić się z tobą naszą historią – tym, jak po początkowym etapie zafascynowania sobą wpadliśmy w pułapkę szarych dni, a potem jak udało nam się z niej wyrwać, w dodatku będąc mocniejszymi niż kiedykolwiek wcześniej. Chcemy opowiedzieć ci także o ślepych zaułkach, w których można się pogubić, oraz o narzędziach, które z perspektywy trzydziestu lat małżeństwa uważamy za pomocne w budowaniu synergii w związku.

Spójrz na tę książkę jak na zbiór myśli i inspiracji od życiowej ci pary. Z tego, co ci będzie odpowiadało, korzystaj do woli. To, co uznasz za niezgodne z tobą, po prostu odłóż na bok. Nie kopiuj nas ani naszej drogi. Dużo lepiej będzie, gdy znajdziesz swój własny szlak uwzględniający twoje unikalne upodobania i potrzeby. Pamiętaj też, że jeśli chcesz, by coś się w twoim życiu zmieniło, nie obędzie się bez twojej aktywności i twojego zaangażowania. Niestety nie posiadamy cudownych tabletek ani jednodominutowych wideo, które w magiczny sposób odmienią twoje życie o sto osiemdziesiąt stopni. To się tak nie dzieje. Nadszedł czas, by podjąć decyzję i działać.

Być może byłeś kiedyś nad Morskim Okiem. Jeśli zaparkowałeś w okolicach Łysej Polany, to miałeś przed sobą około dziesięciokilometrowy spacer pod górę krętą asfaltową drogą. Ale od czasu do czasu mijałeś także skróty, którymi można dotrzeć na miejsce szybciej i dzięki temu dłużej

cieszyć się cudownym widokiem, choć... nie są to wygodne ani łagodne ścieżki. Spójrz na tę książkę trochę jak na skrót na trasie do Morskiego Oka. Pokonanie pieszo każdego z nich wymaga pewnego wysiłku – nieco większego niż wygodna asfaltowa droga biegnąca naokoło. Zaręczamy jednak, że ten trud się opłaci.

Jim Rohn, amerykański przedsiębiorca i mówca motywacyjny, powiedział kiedyś, że ludzie znacznie przeceniają to, co mogą osiągnąć w krótkim czasie, a jednocześnie nie są świadomi, jak wiele mogą osiągnąć w dłuższym terminie. Mając w pamięci te słowa, działaj bez pośpiechu i spokojnie czekaj na efekty. One przyjdą, choć być może później, niż byśmy chcieli. Marzymy o tym, aby ta książka zmieniła coś na lepsze w twoim życiu, by pozwoliła ci cieszyć się synergią w związku. Kibicujemy, aby w twoim związku było więcej miłości i więcej radości. Abyś każdego dnia czuł się coraz bardziej życiowo spełniony i miał poczucie wzrostu.

WSPÓLNE PROJEKTY NIE ZAWSZE SĄ ŁATWE, CZYLI O TYM, CZEGO W TEJ KSIĄŻCE NIE OBIECUEMY

Gdy czytałeś opis, jak pisaliśmy tę książkę w cieniu tajskich palm, powstała ci być może w głowie myśl: „Im to dobrze, a ja mam ciągle pod górkę”. Otóż wiedz, że nie do końca jest tak,

jak myślisz... Praca nad tą książką odkryła także i w naszej relacji obszary dotąd nieznane i zmusiła nas – po raz kolejny w naszym wspólnym życiu – do podjęcia wysiłku budowania synergii. Tak, tak, pisanie o synergii jest zdecydowanie łatwiejsze od jej praktykowania, ale cóż – obiecaliśmy praktykę, więc i my ćwiczyliśmy...

Tak to już jest, że w codzienności życia wszyscy mamy ustalone obszary swojej „wspaniałości” i specjalizacji. Bywa tak, że żyjemy niby ze sobą, a tak naprawdę obok siebie, starannie nie wchodząc sobie w drogę. Im więcej jest między nami punktów styku, tym więcej pojawia się okazji do napięć i nieporozumień wynikających z osobowościowych różnic.

Zdawać by się mogło, że takie małżeństwo, jak nasze, z trzydziestoletnim stażem, ma już na tyle dużo doświadczeń za sobą, że potrafi współgrać i współpracować. A jednak... Choć wstępnie wiedzieliśmy, czego się spodziewać podczas pracy nad książką, okazało się, że nasze przewidywania nie do końca się sprawdzają. Czym innym jest wiedzieć, a czym innym doświadczyć, jak osoba, która – jak ci się wydaje – jest ci bardzo dobrze znana, odsłania przed tobą zupełnie nowe oblicze.

Uświadomiliśmy sobie, że choć świetnie się znamy, to dotąd nie mieliśmy pojęcia, że projektowo pracujemy w zupełnie odmienny sposób. Jedno od ogółu do szczegółu, a drugie dokładnie odwrotnie.

Im bardziej zbliżaliśmy się do granicznych dat, tym bardziej rosło napięcie. Na szczęście także tutaj z pomocą przyszły nam nasze talenty i doświadczenie wspólnego życia, które wyposażało nas w systemy wczesnego ostrzegania i redukcji napięcia. Wiemy, po czym poznać, gdzie każde z nas „pęka”, i nauczyliśmy się radzić sobie z emocjami drugiej strony – wytrzymać je i pomieścić, choć jest to niełatwe i wciąż zdarzają się dynamiczne rozładowania.

Któregoś wieczoru w ferworze przygotowań do wystąpienia w RTCK* doświadczyliśmy kulminacji fali emocji. Były podniesione głosy, ostentacyjne opuszczenie pokoju, groźba rezygnacji z projektu... Pozwoliliśmy sobie na to puszczenie pary w gwizdek, by za chwilę spokojnie przejść do wyjaśnień, co takiego w nas i między nami właśnie się wydarzyło. Jak widzisz – wyszliśmy z całej burzy bez szwanku i nadal jako para, czego dowodem jest to, że trzymasz w rękach naszą wspólną książkę, a nie czytasz o rosnącej skali rozwodów w Polsce. (Roboczy podtytuł tej książki brzmiał: „Jak napisać wspólnie książkę i się nie rozwieść”).

Na szczęście oboje mamy w sobie odwagę i ciekawość tego, co przynosi przyszłość. Wiemy, że wspólne życie nie jest obietnicą wyłącznie czegoś przyjemnego

* Książka powstała na podstawie konferencji wygłoszonej dla RTCK w grudniu 2024 roku [przyp. red.].

i łatwego – i tobie także takiej obietnicy nie składamy. Poza tym im dłużej jesteśmy ze sobą, tym bardziej doceniamy korzyści płynące z wyjątkowej mieszanki talentów, jaką wspólnie tworzymy, a nowe wyzwania wnoszą po prostu naszą relację na wyższy, coraz bardziej mistrzowski poziom (przynajmniej taką mamy nadzieję).

Tego samego życzymy tobie.

Zanim jednak pójdziesz dalej, pozwól na kilka krótkich, ale ważnych uwag wstępnych.

Po pierwsze, pamiętaj o tym, że ta książka – choć należy do grupy rozwojowych – nie pełni roli terapeutycznej, a zatem nie może służyć do diagnozy stanu związku. Być może w trakcie lektury dojdiesz do wniosku, że potrzebujesz (bądź oboje potrzebujecie) z kimś porozmawiać o waszym wspólnym życiu – rozważ wówczas spotkanie ze specjalistą. To, czego dotykamy w tej publikacji, dotyczy takich relacji w parze, które w najgorszym przypadku określilibyśmy jako chłodne. Proponujemy rozwiązania w myśl zasady: od dobrego do lepszego, czyli podsuwamy sposoby na podniesienie jakości życia w związku. Nie są to jednak zamienniki terapii lub mediacji.

Po drugie, wiedz, że będziemy w tej książce mówić o synergii w ujęciu talentowym oraz komunikacyjnym. Co to znaczy? Jeśli chodzi o talenty, to jesteśmy fanami myślenia

o nich tak, jak proponuje to Instytut Gallupa*. (O jego istnieniu wiemy od 2010 roku, swoje talenty znamy od 2014 roku, bo badanie sprezentowaliśmy sobie na dwudziestolecie małżeństwa, a od 2015 roku Iza pracuje jako trener mocnych stron). Jeśli zaś chodzi o efektywną komunikację, to opieramy się głównie na zasadach porozumienia bez przemocy Marshalla B. Rosenberga** (to z kolei domena Piotra).

Książkę tę dedykujemy wszystkim osobom, które:

- zadają sobie pytanie o przyszłość związku;
- chcą komunikować się lepiej;
- chcą ożywić związek i ocieplić nieco chłodne relacje;
- zastanawiają się, co przeoczyli w relacji z partnerem, że jest, jak jest;
- wypuszczają dzieci w świat i rozważają, jak to będzie żyć ponownie we dwoje.

Życzymy ci podczas czytania wielu momentów: „Aha!”, a zarazem obfitości własnych pomysłów na budowanie coraz bardziej szczęśliwego, spełnionego związku.

Aha, i pamiętaj: Ta książka ma sens tylko wtedy, gdy aktywnie z niej skorzystasz. Zakreślaj więc to, co dla ciebie ważne, rób notatki i... wdrażaj w życie. A jeśli oczekujesz najlepszych

* Szczegółowe informacje na temat Instytutu Gallupa znajdziesz na jego oficjalnej stronie: www.gallup.com.

** Więcej na temat NVC dowiesz się z: www.cnvc.org/pl.

rezultatów – sięgnij koniecznie po dodatek rozwojowy, który przygotowaliśmy specjalnie z myślą o naszych czytelnikach, oraz skorzystaj z kursu wideo. Znajdziesz tam więcej pomysłów oraz praktyczne ćwiczenia, dzięki którym zbudujesz talentową synergię i poprawisz komunikację. Dodatkowym bonusem będzie okazja do poznania się jeszcze lepiej.

Powodzenia!

SŁOWNICZEK WAŻNYCH POJĘĆ

Często zdarza się, że choć używamy w rozmowach tych samych słów, to nasi bliscy, rozmówcy, słuchacze lub czytelnicy rozumieją coś istotnie odległego od naszej zakładanej intencji. Żeby uniknąć tej sytuacji, na potrzeby dalszych rozważań postanowiliśmy już we wstępie książki wyjaśnić ci, jak rozumiemy kluczowe pojęcia. Kilku z nich już użyliśmy, zatem to ostatni moment, by je krótko objaśnić.

Talent

Jednym z najważniejszych dla tej książki pojęć jest oczywiście **talent**. W potocznym ujęciu bywa on rozumiany jako coś genialnego, ale niestety rzadkiego i dostępnego nielicznym. Tak funkcjonuje pojęcie talentu np. w dziedzinach artystycznych czy w sporcie.

W tej książce talent będziemy rozumieć jako **cechę charakteru**, zgodnie z definicją Instytutu Gallupa. Mówi ona, że talent jest **to wzorzec działania, myślenia i reagowania, który może być w praktyczny sposób wykorzystany**. Oznacza to, że każdy człowiek posiada talenty, które możemy zbadać narzędziem CliftonStrengths^{®*}, a wiedzę o nich zastosować we wszystkich dziedzinach życia, także w życiu w związku. (O naszych talentach i o tym, jak wykorzystaliśmy je w budowie naszej synergii, opowiemy w części *Poznajmy się lepiej*).

Synergia

Drugim, nie mniej ważnym pojęciem dla tej książki, jest słowo **synergia**.

Dla nas synergia w parze oznacza stan, w którym **suma dwóch osób znaczy dużo więcej niż każda z nich** żyjąca w pojedynkę.

To trochę tak, jakbyśmy wzięli wodór i tlen. Osobno są to po prostu dwa gazy o różnych właściwościach – tylko i aż dwa różne gazy. Kiedy jednak się połączą, powstaje coś zupełnie nowego – woda, która w dodatku ma na Ziemi aż trzy stany skupienia: ciekły, stały i gazowy. Połączenie wodoru z tlenem tworzy dużo nowych możliwości, choć prawdą jest też, że w wyniku tego procesu każda z cząstek w pewnym

* Test talentów dostępny jest na stronie: www.gallup.com.

sensie coś z siebie traci. Podobnie może być w małżeństwie. Dwoje ludzi obdarowanych odmiennymi cechami charakteru (talentami) wnosi do związku siebie między innymi po to, by wspólnie móc zyskać nieporównywalnie więcej. Książka, którą trzymasz w ręku, jest efektem naszej synergii – Izy i Piotra. Każde z nas włożyło w nią swoje talenty, przy okazji ubogacając siebie wzajemnie, choć – jak już wiesz – nie obyło się bez turbulencji.

Komunikat i komunikacja

Kolejnym z ważnych pojęć w naszej książce będzie słowo **komunikat**. W naszym rozumieniu komunikat **to treść odebrana i zrozumiana przez drugą stronę zgodnie z intencją mówiącego**. Komunikat może być werbalny (słowa) i niewerbalny (np. grymas twarzy, westchnięcie, znaczące chrząknięcie, podniesiona brew, spięte usta, odwrócenie wzroku, przytulenie, poklepanie po ramieniu, podanie ręki na zgodę).

Analogicznie **komunikacja** jest **wymianą komunikatów, które ich odbiorcy rozumieją zgodnie z intencją mówiącego**. Własne interpretacje, osądy albo domysły, co mówiący miał na myśli, będą negatywnie wpływać na kontakt i zrozumienie między rozmówcami.

Zwróć uwagę, że w komunikacji chodzi przede wszystkim o właściwe zbudowanie komunikatu – tak, by odbiorca

odebrał go poprawnie, czyli zgodnie z naszą intencją. Decydujące w komunikacji jest upewnienie się, co dokładnie nasz odbiorca zrozumiał z tego, co powiedzieliśmy. Jak to się robi? Najlepiej jest poprosić, aby rozmówca powtórzył własnymi słowami to, co od nas usłyszał. Uwaga, nie dajmy się zwieść! Nawet jeśli nasz rozmówca powtarza: „Rozumiem” i kiwa przy tym głową, to niekoniecznie jest to prawdą.

Kompromis i rozwiązanie

Jeszcze jednym istotnym dla nas pojęciem jest słowo **kompromis**, które w naszym przekonaniu oznacza osiągnięcie pozornej zgody – stanu niepożądanego. Brak satysfakcji z kompromisu wynika z tego, że obie osoby poszły na ustępstwa i mają w związku z tym poczucie straty.

Często mówimy, że kompromis jest zgniły, i dlatego my sami unikamy go jak ognia. Po prostu nie ma w nas zgody na akceptowanie stanu, który w żadnej ze stron nie budzi uczucia satysfakcji. Głęboko wierzymy, że w świecie, w którym żyjemy, zawsze można znaleźć rozwiązania dające obu stronom poczucie zwycięstwa (ang. *win-win*). Owszem, czasami trzeba go dłużej poszukać albo wyjść poza utarte schematy, ale da się to zrobić!

Przeciwieństwem kompromisu jest **rozwiązanie**, czyli **coś, co obie osoby są w stanie przyjąć, zaakceptować**

i wdrożyć bez poczucia straty/ustępstwa, za to z satysfakcją, chęcią i zaangażowaniem.

W tej książce nie znajdziesz nigdzie słowa „kompromis”, ale będziemy cię zapraszać do aktywnego poszukiwania rozwiązań właśnie w powyższym rozumieniu.

Zaangażowanie

Pojęcie zaangażowania też wymaga doprecyzowania. W naszym ujęciu **zaangażowanie to energia, z którą aktywnie poszukujemy rozwiązań dlatego, że chcemy (potrzebujemy, wybieramy), a nie dlatego, że musimy.**

W zaangażowaniu interesuje nas tylko: „chcę”. Jeśli ktoś ma poczucie, że coś musi, to – w naszym rozumieniu – nie jest to już zaangażowanie, tylko poświęcenie, czyli coś zupełnie innego.

Rozróżnienie między „chcę” a „muszę” jest ogromnie istotne dla zrozumienia istoty zaangażowania. Dobrze oddaje to metafora, której użył w jednym ze swoich wystąpień polski psycholog, trener i mentor Jacek Walkiewicz. Mówił on mianowicie o jajecznicy z boczkiem, do której przygotowania kura się zaangażowała, a świnia poświęciła.



No dobrze. To teraz, po tych wszystkich wstępnych wyjaśnieniach i uwagach, możemy w końcu zasiąść „na kanapie” i trochę lepiej się poznać. Zastanowimy się też wspólnie, jak rozumiemy miłość, oraz spróbujemy uchwycić dynamikę długoletniego związku.



O Autorach

Izabela i Piotr Antosiewicz to wyjątkowy duet pisarski, który połączył swoje doświadczenia zawodowe i życiowe, tworząc inspirującą przestrzeń do pracy z małżeństwami. Ich wspólna debiutancka książka jest owocem ponad 30-letniego małżeństwa, ich profesji oraz osobistych transformacji.

Izabela to autorka książek rozwojowych, trenerka mocnych stron i mówczyni. Od 2015 roku pomaga ludziom odkrywać ich unikalne talenty oraz budować głębokie, świadome więzi. Dzięki swojej wrodzonej komunikatywności, pozytywnemu podejściu i umiejętności budowania relacji zaraża innych entuzjazmem i motywuje do rozwoju.

Piotr przez lata rozwijał karierę na managerskich stanowiskach w korporacyjnym świecie marketingu i sprzedaży. Po doświadczeniu wypalenia zawodowego postanowił zmienić kierunek swojego życia i skupić się na wspieraniu związków przy pomocy różnych narzędzi, a w tym porozumienia bez przemocy. Jego analityczne myślenie, strategia i umiejętność pogłębiania wiedzy pozwalają mu tworzyć rozwiązania, które pomagają parom w usprawnieniu komunikacji, by mogły budować trwałe i satysfakcjonujące relacje.

Razem prowadzą przutulam.pl – miejsce, które stało się przestrzenią wsparcia i inspiracji także dla wielu par. Ich książka to nie tylko efekt zawodowej wiedzy, ale także osobistych doświadczeń małżonków i rodziców trójki dorosłych już dzieci. Prywatnie uwielbiają podróże, które nieustannie ukazują im nowe perspektywy, inspirują oraz sprawdzają ich synergę w praktyce.

Spis treści

Wstęp	7
<i>O palmach, ks. Kaczkowskim i naszej kanapie</i>	7
<i>Wspólne projekty nie zawsze są łatwe, czyli o tym, czego w tej książce nie obiecujemy</i>	17
<i>Słowniczek ważnych pojęć</i>	22
 1. POZNAJMY SIĘ LEPIEJ	 29
Miłość w 3D	31
Ku wspólnemu życiu, czyli od motyli do żab	35
<i>Wytańczyć drugą połówkę</i>	35
<i>Motyle przestają latać</i>	39
<i>Ugotowani jak żaba</i>	40
Raz na górze, raz na dole...	45
Ożywczy wiatr	53
<i>Biegowa terapia</i>	53
<i>Talentowy game changer</i>	59

2. BÓLE DŁUGOLETNIICH ZWIĄZKÓW,	
 CZYLI O 10 NAJCZĘSTSZYCH PRZESZKODACH	
 DO BUDOWANIA SYNERGII	67
O tym, że problemy mogą przesłonić wszystko	75
O działaniu skutecznym i nieskutecznym,	
czyli czy Marsjanin zjadłby pomidorową?	79
O wszystkობlokującej porażce	89
O komunikacji lepszej, gorszej i całkiem nijakiej	95
<i>Komunikacja to nie tylko to, co mówimy</i>	95
<i>„Niby mówi normalnie, ale mnie to strasznie denerwuje”</i>	98
<i>Świdrująca cisza</i>	104
<i>Miłosne języki obce</i>	106
<i>„I o co w ogóle chodzi?!”</i>	110
O tym, po co pytać, czyli konieczna	
aktualizacja systemu	119
O szukaniu autorytetów na zewnątrz, czyli trawa	
jest bardziej zielona u nas niż u sąsiadów	125
O powodach do kłótni, czyli trzech jeźdźcy	
domowej apokalipsy	131
<i>Porządek, a może bałagan?</i>	131
<i>Pieniądze</i>	143
<i>Podejście do dzieci</i>	151
O tym, że akcja rodzi reakcję, czyli kto tak	
naprawdę się rozwija?	161

O tym, jak świat wchodzi nam z butami do domu	167
O szalenie kosztownej grze, czyli skupianiu się na negatywach	171
3. UTALENTOWANI DO ŻYCIA W PARZE	177
Różnice są korzyścią	181
<i>„Kocham cię, ale się zmień...”</i>	181
<i>Gdy w związku wrze, zróbmy herbatę</i>	185
Talenty też mają ciemne strony	193
<i>Piwnice w grupie talentów wykonawczych</i>	200
<i>Piwnice w grupie talentów wpływu</i>	204
<i>Piwnice w grupie talentów relacyjnych</i>	209
<i>Piwnice w grupie talentów myślenia strategicznego</i>	214
4. POUKŁADAJMY SIĘ NA NOWO	221
Talentowy elementarz budowania synergii	225
<i>Zmiana nastawienia, czyli z JA do MY</i>	225
<i>Zaczynamy korzystać z zasobów</i>	227
Cztery kroki do zbudowania synergii	241
<i>Krok 1. Weź odpowiedzialność (nie czekaj na ruch drugiej strony)</i>	241
<i>Krok 2. Regularnie rób rachunek sumienia (sobie, a nie drugiej stronie)</i>	245

<i>Krok 3. Działaj, a jeśli nie masz efektów – zmieniaj</i>	
<i> podejście</i>	248
<i>Krok 4. Wybieraj mądrze kierunek swojej uwagi,</i>	
<i> bo co podlewasz, to rośnie</i>	250
Nasze strategie na udany związek	257
<i>Wszędobylski Pawełek, czyli siła małych gestów</i>	259
<i>Dzień dobry! – Tu kawka</i>	262
<i>Do Kalisza? Po co?</i>	269
<i>Coś szalonego, byle razem</i>	272
<i>Para do pary</i>	274
<i>Moc z wysoka, czyli prawdziwe zasoby</i>	
<i> nie pochodzą z nas</i>	276
Zakończenie	281
Zainspiruj się	283
<i>Słowo do par, które są na początku wspólnej drogi</i>	283
<i>Warto przeczytać</i>	285
<i>Bank inspirujących cytatów, sentencji i pytań</i>	286
<i>Lista potrzeb</i>	288
<i>Lista uczuć</i>	292
O Autorach	295

Synergia talentów. Zbuduj lepszy związek

Izabela i Piotr Antosiewicz dla RTCK

Autorzy: Izabela i Piotr Antosiewicz

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-70-3

ISBN EPUB: 978-83-68230-71-0

ISBN MOBI: 978-83-68230-72-7

ISBN PDF: 978-83-68230-73-4

Redakcja: dr Krystyna Sadecka

Korekta: Julia Młodzińska, Patrycja Kamińska

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki i opracowanie graficzne: Katarzyna Halota

Fotografia autorów: Dorota Czoch

RTCK wydawnictwo

książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



RTCK SA

ul. Grunwaldzka 17, WSB, bud. B | 33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119 | kontakt@rtck.pl | www.rtck.pl/sklep

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,

wysyłając wartościowe materiały!

SYNERGIA TALENTÓW

ONA i ON. Na początku motyle w brzuchu, fascynacja, zauroczenie. A potem? Szare dni, odmienne oczekiwania, różne potrzeby.

To, co nas łączy, jest super. Ale to różnice między nami są największym naszym potencjałem.

- Chcesz stworzyć związek oparty na bliskości, autentyczności i szacunku?
- Przeżywasz kryzys albo rozczarowanie, ale wciąż wierzysz, że warto walczyć o miłość?
- Pragniesz żyć w parze – nie tracąc siebie?

Poznaj swoje mocne strony, odkryj potencjał drugiej osoby i uciesz się synergii talentów. **Zbuduj lepszy związek.**

Suma dwóch osób znaczy dużo więcej niż każda z nich pojedynczo.

W książce znajdziesz **język porozumienia, narzędzia do budowy relacji i nowe spojrzenie** na siebie i partnera. Dowiesz się, jak **z różnic uczynić wartość** i jak zamienić codzienne tarcia w **źródło siły**.



Izabela i Piotr Antosiewicz

Małżeństwo od ponad 30 lat, mają troje dzieci. Ona, wcześniej zawodowa mama, teraz autorka książek rozwojowych, certyfikowana przez Instytut Gallupa trenerka mocnych stron i mówczyni. On – wcześniej manager, teraz promotor idei porozumienia bez przemocy (NVC). Razem podróżują, pracują i wspierają pary w budowaniu szczęśliwych związków.

WYDAWNICTWO RTCK
KSIĄŻKI, KURSY
ĆWICZENIA
ROZWOJOWE
WWW.RTCK.PL/SKLEP



ZBU DU LEPSZY ZWIĄZEK

Izabela i Piotr Antosiewicz



**ćwiczenia
rozwojowe**

Spis treści

WPROWADZENIE	2
I. NAZWIJ	4
1. Metoda 5 WHY, czyli 5 DLACZEGO	4
2. Potrzeby i prośby	5
3. Przegląd skarbca	9
II. PRZYJMIJ	10
4. Jak do tego doszło?	10
5. Muszę, chcę, wybieram	12
6. Lubię czy nie lubię?	13
III. WYKORZYSTAJ	16
7. Od czego się zaczęło?	16
8. Mapa synergii w związku	18
9. Wyrażanie wdzięczności	19

Wprowadzenie

- Wszyscy znają mnie jako Antosiewicz, a przecież kiedyś byłam Borkowska. Mam na imię Iza.
- Mam na imię Piotr.
- Przez wiele lat byłam zawodową mamą, zaangażowaną społecznie i dorywczo pracującą.
- A ja budowałem karierę w korporacjach.
- Razem nakarmiliśmy, nauczyliśmy i puściliśmy wolno trójkę naszych dzieci.
- A dziś mamy znów tylko siebie. Tym razem bez ograniczeń.
- Razem pracujemy, podróżujemy i pomagamy innym małżeństwom budować ich dobrostan.

Tymi słowami rozpoczęliśmy naszą konferencję w siedzibie wydawnictwa RTCK, a zarazem zainicjowaliśmy przygodę z pisaniem naszej pierwszej wspólnej książki. Spodziewamy się, że jesteś już po jej lekturze, ale oczekujesz najlepszych rezultatów, dlatego sięgasz po te ćwiczenia. Ułożyliśmy je dla ciebie w trzech krokach, posługując się metodologią Instytutu Gallupa:

- nazwij,
- przyjmij,
- wykorzystaj.

Chcemy, żeby zaproponowane przez nas treści wzmocniły waszą parę i żebyście wspólnie z nami przeszli transformację od tego, co macie dziś, do dużo lepszego dla was jutra. Nie możemy udzielić gwarancji satysfakcji, ale możemy zapewnić, że każde znajdujące się w tym dodatku ćwiczenie jest krokiem na drodze do synergii w parze.



Zanim zaczniesz swoją wędrówkę z nami, zastanów się i zakresł:

Jak bardzo zależy ci na waszej synergii?



Teraz odpowiedz na kolejne trzy pytania, aby wyłonić dla siebie swój najważniejszy powód do przeprowadzenia tych ćwiczeń. Daj sobie też czas na krótką refleksję.

Dlaczego sięgnąłeś po ćwiczenia?

.....

.....

.....

Co ci to da, że przez nie przejdziesz?

.....

.....

.....

Dlaczego akurat to jest dla ciebie ważne?

.....

.....

.....

Skoro już wiesz, po co to robisz, możemy ruszać w drogę.

I. Nazwij

Ludwig Wittgenstein powiedział, że „granice mojego języka oznaczają granice mojego świata”. Zasugerował tym samym, że nasze możliwości poznawcze są ściśle związane z językiem, którym się posługujemy.

Nazywanie rzeczy jest jednym z kluczowych narzędzi budowania rzeczywistości. Jeśli coś nie ma nazwy, trudniej jest to uchwycić zarówno na poziomie myślenia, jak i w komunikacji. Poniższe ćwiczenia pomogą ci uchwycić kilka aspektów waszego wspólnego życia.

ĆWICZENIE 1. METODA 5 WHY, CZYLI 5 DLACZEGO

Metodę 5 WHY stworzył Sakichi Toyoda, japoński wynalazca i przemysłowiec, który odegrał kluczową rolę w rozwoju Toyota Production System. Technika ta polega na pięciokrotnym zadawaniu tego samego pytania: „Dlaczego?”, aby dotrzeć do rzeczywistej przyczyny problemu, a następnie móc skutecznie go rozwiązać. Metoda ta została później rozwinięta i wdrożona w firmie Toyota przez Taiichi Ohno, twórcę systemu produkcyjnego Toyoty.

5 WHY to proste, ale niezwykle skuteczne narzędzie do analizy przyczyn problemów. Pozwala dotrzeć do rzeczywistej przyczyny problemu dzięki powielaniu jednego, prostego pytania: „Dlaczego?”.

Jak stosować metodę 5 WHY?

- 1. Zidentyfikuj problem.** – Określ, co dokładnie chcesz przeanalizować. Może to być np. kwestia: „Dlaczego w naszym małżeństwie zdarzają się ciche dni?”.
- 2. Zadaj pierwsze „Dlaczego?”** – Zapytaj, dlaczego problem wystąpił. Odpowiedź powinna być konkretna.
- 3. Zadaj kolejne pytania „Dlaczego?”** – Każdą odpowiedź traktuj jako podstawę do kolejnego pytania, aż dojdiesz do najgłębszej przyczyny problemu.
- 4. Znajdź rozwiązanie.** – Gdy poznasz główne źródło problemu, opracuj działania naprawcze.

Zastosujmy metodę **5 WHY** do analizy wspomnianego wyżej problemu dotyczącego cichych dni:

- 1. Dlaczego mamy ciche dni w naszym małżeństwie?** → Bo rzadko ze sobą rozmawiamy.

2. **Dlaczego rzadko rozmawiamy?** → Bo każdy z nas jest pochłonięty swoimi sprawami i nie poświęcamy czasu na wspólne rozmowy.
3. **Dlaczego nie poświęcamy czasu na rozmowy?** → Bo czujemy się zmęczeni codziennymi obowiązkami, w związku z tym często brakuje nam energii.
4. **Dlaczego codzienne obowiązki tak nas obciążają?** → Bo nie mamy dobrze rozdzielonych zadań.
5. **Dlaczego nie mamy właściwie zorganizowanego podziału obowiązków?** → Bo nie rozmawiamy otwarcie o tym, co nas męczy i czego potrzebujemy od siebie nawzajem.

Wniosek: Główną przyczyną cichych dni w waszym małżeństwie może być brak otwartej komunikacji i świadomego planowania wspólnego czasu oraz obowiązków. Rozwiązaniem może być wprowadzenie zwyczaju regularnych rozmów, w czasie których oboje będziecie mogli podzielić się swoimi uczuciami i potrzebami, a także lepsza organizacja wspólnych obowiązków.

Tyle teorii. Teraz zapraszamy cię do twoich pięciu „Dlaczego?”. Możesz zacząć od drobiazgu albo od razu zagłębić się w największy ból waszego związku.

Zapisz problem, który chcesz poddać metodzie 5 WHY:

-
1. Dlaczego, bo
 2. Dlaczego, bo
 3. Dlaczego, bo
 4. Dlaczego, bo
 5. Dlaczego, bo

Twój wniosek:

Twoje propozycje działań naprawczych:

.....

.....

.....

Zbuduj lepszy związek. Ćwiczenia rozwojowe

Izabela i Piotr Antosiewicz dla RTCK SA

Autor: Izabela i Piotr Antosiewicz

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-74-1

Redakcja: Krystyna Sadecka

Opracowanie graficzne, skład i łamanie: Adam Gutkowski

RTCK Rób to co kochasz



RTCK S.A.

ul. Grunwaldzka 17

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

kontakt@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.
Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,
wysyłając wartościowe materiały!

**ZBU
DW**
LEPSZY ZWIĄZEK

RTCK