



LJUBEZEN

– za vedno ali zavedno?

Leonida Mrgole
Dr. Albert Mrgole

Ljubljana, 24. september 2016



MI SMO CARJI





LJUBEZEN – ZA VEDNO, ALI...?





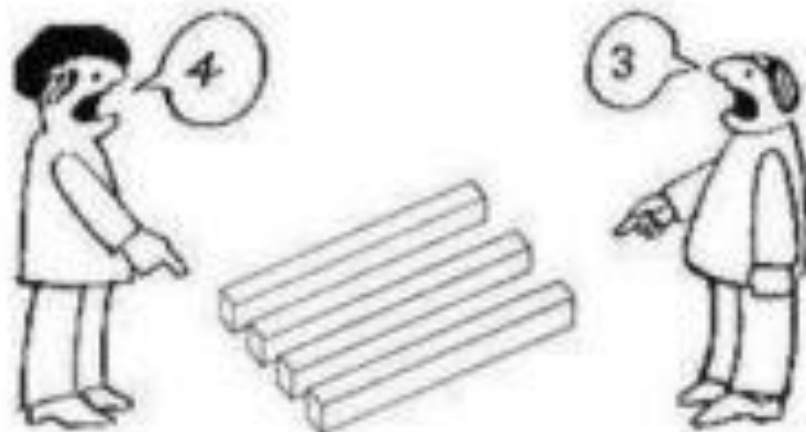
Kako se pravilno reže maslo?





Huligani so obdelali zobno pasto





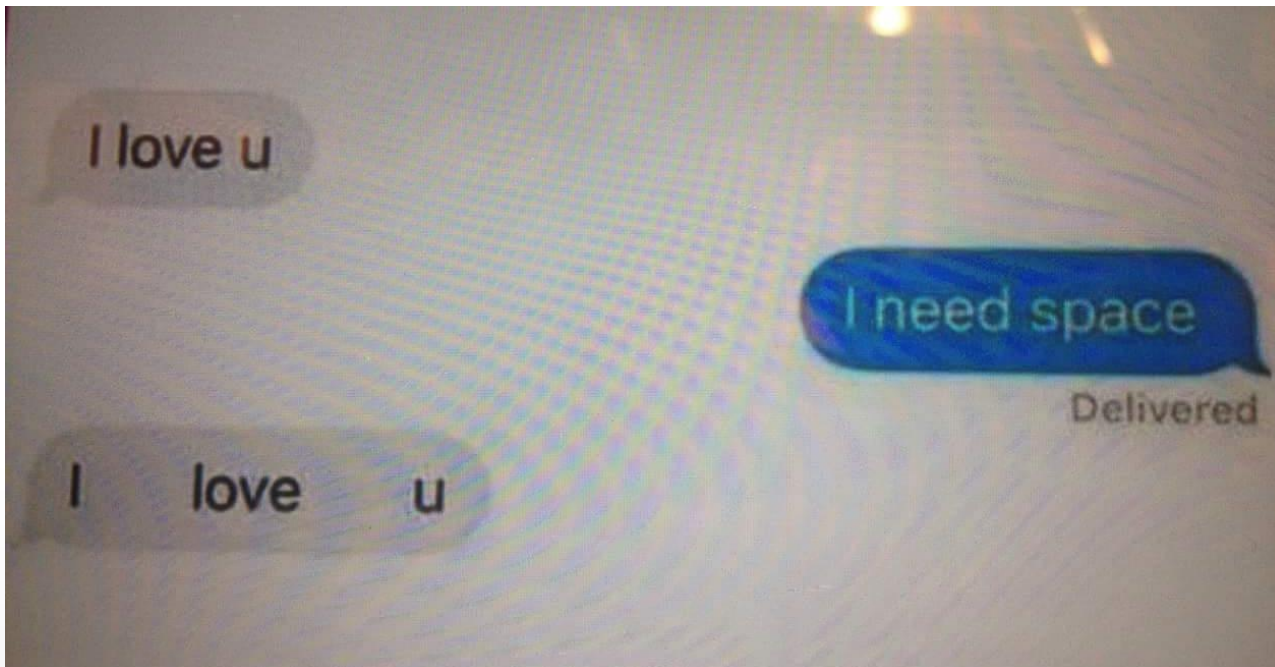
Kdo ima prav?





Zasledovalec in umikajoči - 1





Zasledovalec in umikajoči - 2



Dragi!

Že nekaj dni ne govoriš z mano, ker si jezen.

Medtem pa vseeno ješ mojo hrano.

Tako imaš danes kosilo v kuharski knjigi na strani 257

in večerjo na strani 428.



DELEŽI V ZAPLETU

DELEŽ A

DELEŽ B

MOJ PRAV
MOJE NAMERE
MOJE DOŽIVLJANJE
MOJE REZUMEVANJE

MOJ PRAV
MOJE NAMERE
MOJE DOŽIVLJANJE
MOJE REZUMEVANJE

MOJA ZGODBA

MOJA ZGODBA

MOJ SMISEL

MOJ SMISEL





PLESI V ODNOSU



PLESI V ODNOSU

- KDO JE KRIV?
- PROTESTNA POLKA
- ZAMRZNITEV, DISTANCA, IZKLOP





Kdo bo koga?



Uničujoča vedenja za partnerski odnos

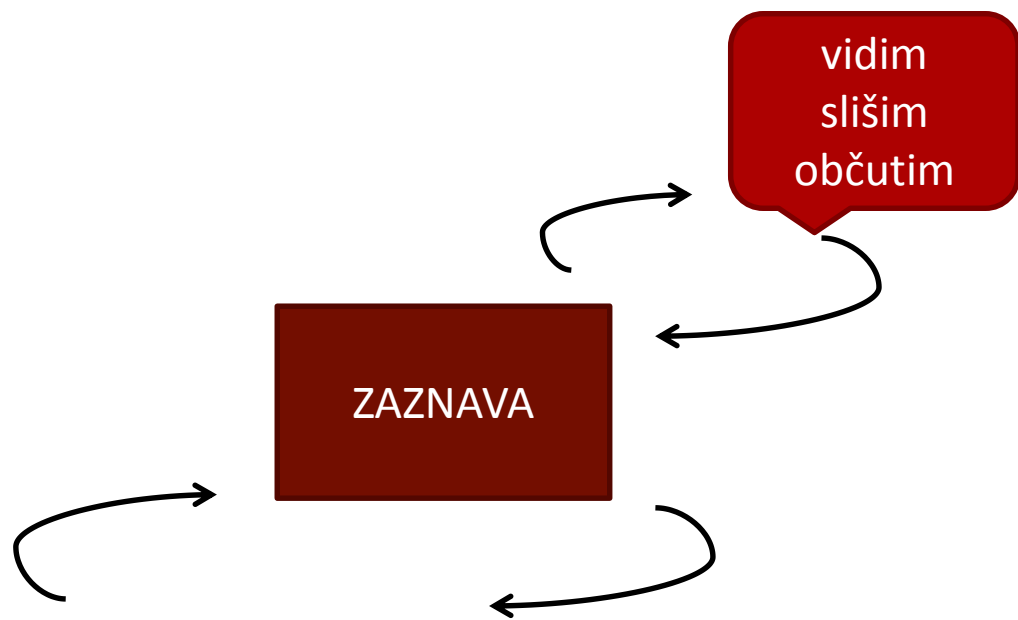
- Nisem prisoten
- Neodzivnost, zavrnitev
- Nisem pripravljen slišati druge strani
- Ne dovoljujem različnosti na drugi strani
- Izhodi iz odnosa
- Nisem zavezan (predan) odnosu
- Nisem lojalen do partnerja
- Skrivnosti v odnosu



Uničujoči vplivi na partnerski odnos

- Rastejo nezadovoljene potrebe – manj bližine
- Umik – čustvena praznina
- Občutek odtujenosti – partner ni več moje varno pristanišče
- Pomanjkanje (sestradanost) bližine povečuje agresivnost in nestrpnost
- Skrivnosti, nadomestne zadovoljitve, izhodi iz odnosa





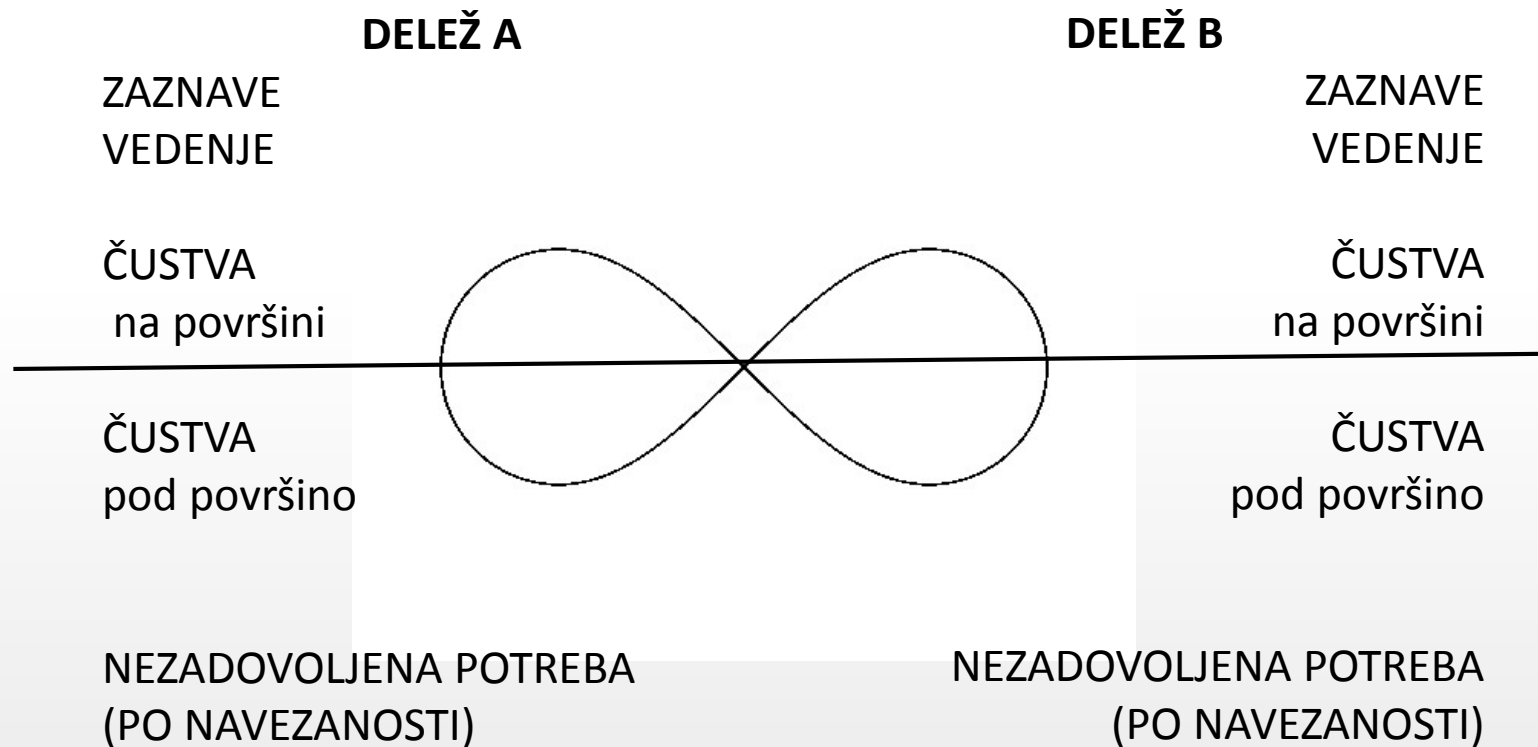
OGROŽENA VARNOST (IZGUBA INTEGRACIJE)	DVA BREGOVA ISKANJA VARNOSTI	
<p style="text-align: center;">↓</p>		
ALARM (PRIMARNA PANIKA)		
<p style="text-align: center;">↓</p>		
<p style="text-align: center;">BEG, BOJ, ZAMRZNITEV</p>		
<p style="text-align: center;">HITRI IN IMPULZIVNI ODZIVI</p> <p style="text-align: right;">→</p>	KAOS	TOGOST



VAREN STIK - pomiritev



ZEMLJEVID REŠEVANJA ZAPLETA V ODNOSIH



Romantični začetki najinega odnosa...

- Kdaj se bova videla?
- Ne zdržim brez tebe...
- Vse bi naredil(a), da ti pokažem, koliko mi pomeniš...
- Neskončno sem te vesel(a), ko se vidiva...
- Ko sva skupaj, sva pomembna samo midva.
- Sva igriva in se veliko zabavava.
- Poslušava se in slišiva potrebe drug drugega.
- Na vse možne načine si izkazujeva bližino in navezanost.




VARNOST V ODNOSU

- VARNI TEMELJ
- VARNA ODSKOČNA DESKA
- VARNO PRISTANIŠČE



Temelji varne in empatične odzivnosti

- UGLASITEV
 - PRISOTNOST, SEM NA VOLJO, MAR MI JE ZATE
 - KROG VARNE ODZIVNOSTI
 - SLIŠIM BREZ SVOJIH INTERPRETACIJ
 - DOVOLIM IN VIDIM SMISEL PRI DRUGEM
 - PREPOZNAM IN DOVOLIM ČUSTVENE POTREBE
PRI PARTNERJU
- 

K razumevanju in zavedanju

- Pomen in vpliv izkušnje učenja partnerskih odnosov v primarnih družinah (spontani odzivi)
- Sistemski vidiki (definiranost, obredi, pravila, vrednote, vloge, zavedanje vzorcev, moč,...)
- Tehnika čustvene komunikacije (potrebe, ranljivost)



Model doseganja zadovoljstva in integracije v vseh odnosih

- Zavedanje in dovoljenje do potreb
- Razumevanje dinamike plesov
- Poznavanje sistemskih zakonitosti
- Poznavanje čustvenega pomena in smiselnosti vedenj pri drugih



Aktualni treningi

- **MODRI KLJUČ** – trening partnerskih odnosov (jeseni 2016) - prijavnice
- **USPEŠNA KOMUNIKACIJA Z NAJSTNIKI** (delavnica za starše, 11. in 12. november 2016)
- **VZGOJA BREZ STRAHU** (predavanje, 27. 10.2016, delavnica, 9. in 10. december 2016)
- **ŽARIŠČA KONFLIKTOV IN NASILJA V ŠOLAH** (8 urna delavnica, Ljubljana, 5. oktober 2016)



Knjiga ni na voljo v knjigarnah.
Naročite jo na:

www.vezal.si





Leonida Mrgole & dr. Albert Mrgole
Zavod Vežal, Kamnik

www.vezal.si

info@vezal.si

albert.mrgole@vezal.si
leonida.mrgole@vezal.si





FB stran: izstekani najstniki
FB stran: vezal.si

Video delavnica VZGOJA (BigU academy):
<https://biguacademy.com/>

http://videlectures.net/pozitivnapsihologija_mrgole_izstekani_najstniki/

