



Vloga čustev pri (ne)prevzemanju odgovornosti

Izidor Gašperlin, partnerski in družinski terapevt

Imate težave z odgovornostjo ?!

PREJ

POTEM

NEKAS IMAMO REŠITEV

- 2x dnevno po 1 tableta
- zagotovljen učinek v 14 dneh!!

ODGOVOREN PARTNER

Samo v 1 mesecu

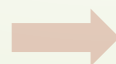


Imate težave z odgovornostjo ?!

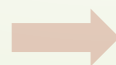
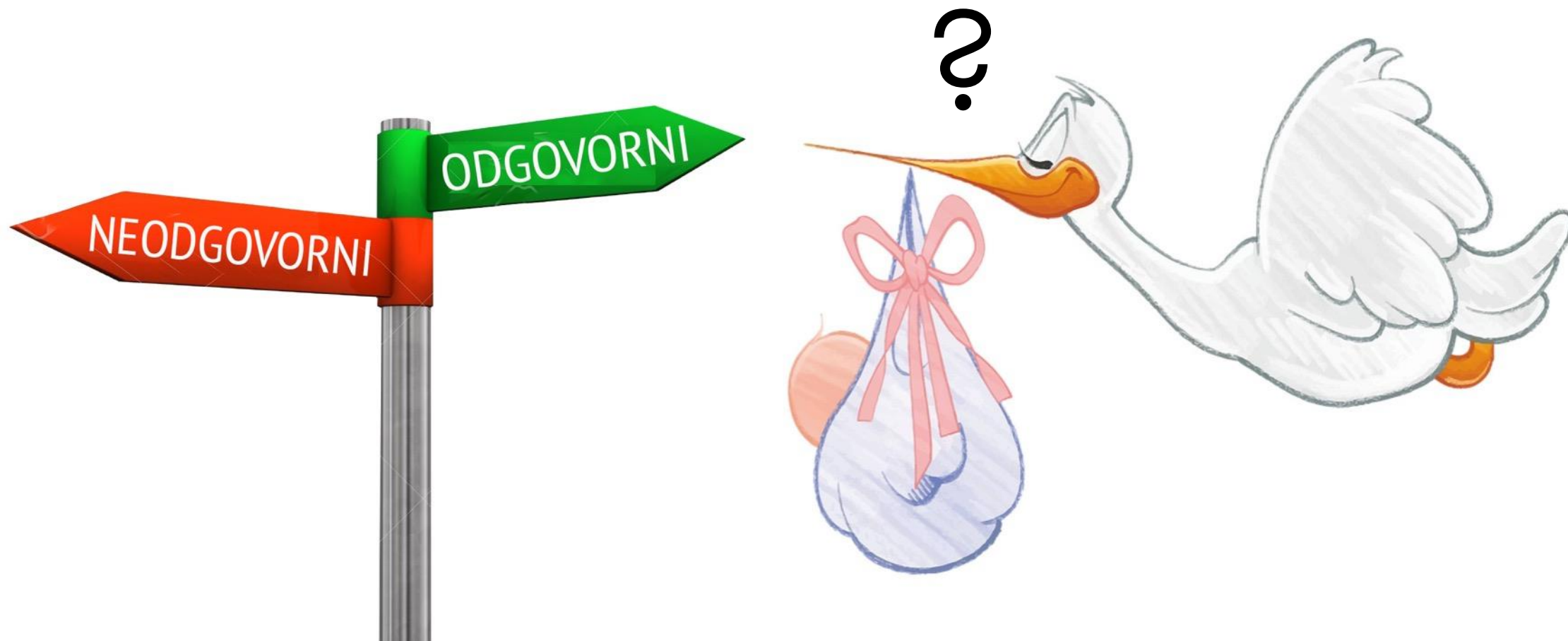
PREMALO



PREVEČ



Zakaj sem (ne)odgovoren ?

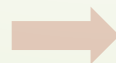


Nihče se ne rodi odgovoren !

DO SEBE

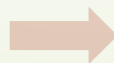


DO DRUGIH



Otrok ni odgovoren, če je neodgovoren!

KDAJ SE NEHA OTROŠTVO ?



Kako vzgojiti odgovornega otroka?

- ▶ Otroku se mora odgovornost “splaćati”
 - ▶ Odnos s starši je za otroka največ vreden
 - ▶ Če se starši ukvarjajo z otrokom le, ko je neodgovoren, se mu to “splāča”
- ▶ Vzgoja za odgovornost = **vzgoja s posledicami**
- ▶ Vzgoja za odgovornost = **vzgoja z zgledom**



Kaj to pomeni zame?

- Nisem kriv, da imam težave z odgovornostjo
- Sem pa odgovoren, da jih rešim
- Če me niso vzgojili "prav", se moram pač sam!
- **Odgovornost se mi plača!!** (iskrenost do sebe)
- **Vzgoja s posledicami** (zavedanje)
- **Vzgoja z zgledom** (pogum, vztrajnost, potrpežljivost)





Čustva in odgovornost

Kaj nam telo sporoča z občutki ?

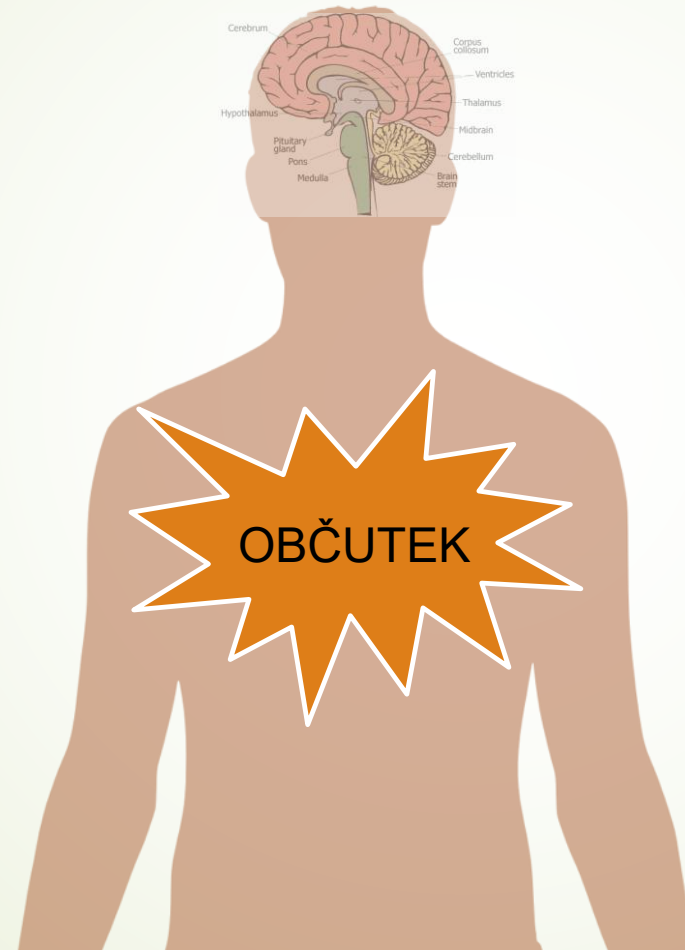
Drget

Potenje

Kruljenje

Suho grlo

Vročina



Zebe me. Obleci me!

Vroče mi je. Pojdi v senco!

Lačno sem. Nahrani me!

Žejno sem. Pij!

Bolno sem. Pozdravi me!

Kaj nam telo sporoča s čustvi ?

Veselje

Strah

Sram

Žalost

Jeza

Gnus



Vse je v redu. **Nadaljuj!**

Nevarnost. **Previdno!**

Prišel si do meje. **Ustavi se!**

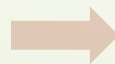
Nečesa ni (več). **Poslovi se!**

Nekdo te ogroža. **Zavaruj se!**

Škodljivo, neokusno. **Zavrzi!**

S ČUSTVI TELO SPOROČA POTREBE V ODNOSIH

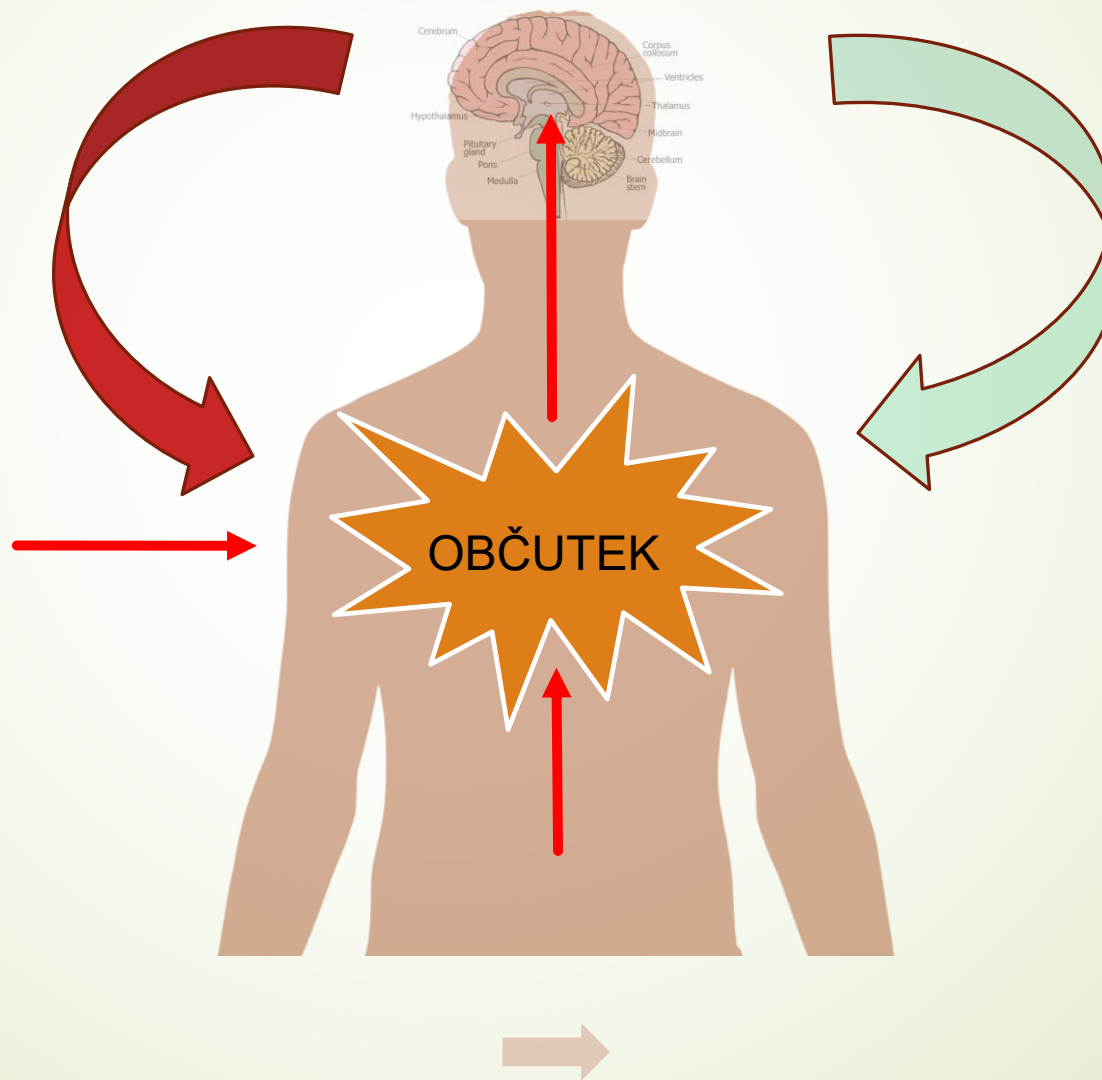
NI SLABIH ČUSTEV !!



Čustva in odgovornost

Bolj neprijetno
Manj prijetno

Bolj prijetno
Manj neprijetno



Prijetno = Koristno ?

Koristno = prijetno ali neprijetno



Zakaj samo volja ni dovolj?



- Avtomatizirani miselni, čustveni in vedenjski odzivi
- Odgovornost za vsako svojo misel, dejanje ali čustvo
- Za spremembo misli in vedenja je pogosto treba urediti čustvovanje
- Korenine čustev so večinoma v nezavednem



“Prednosti” neodgovornih odzivov

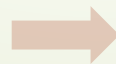
PRENOS (PROJEKCIJA)



PREKRIVANJE



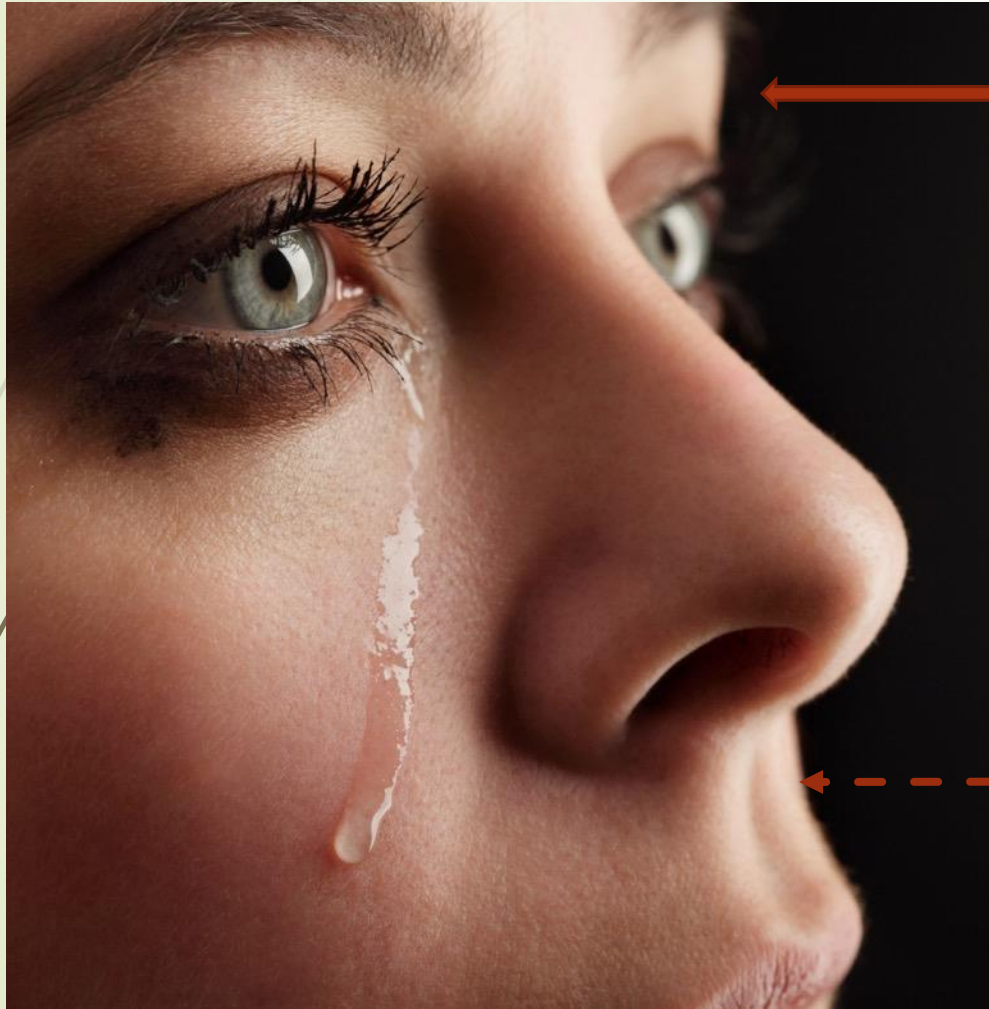
BLAŽENJE/KREPITEV



Nezaželene posledice odgovornosti



Tipična zapleta v partnerskih odnosih

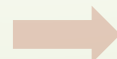


ŽALOST

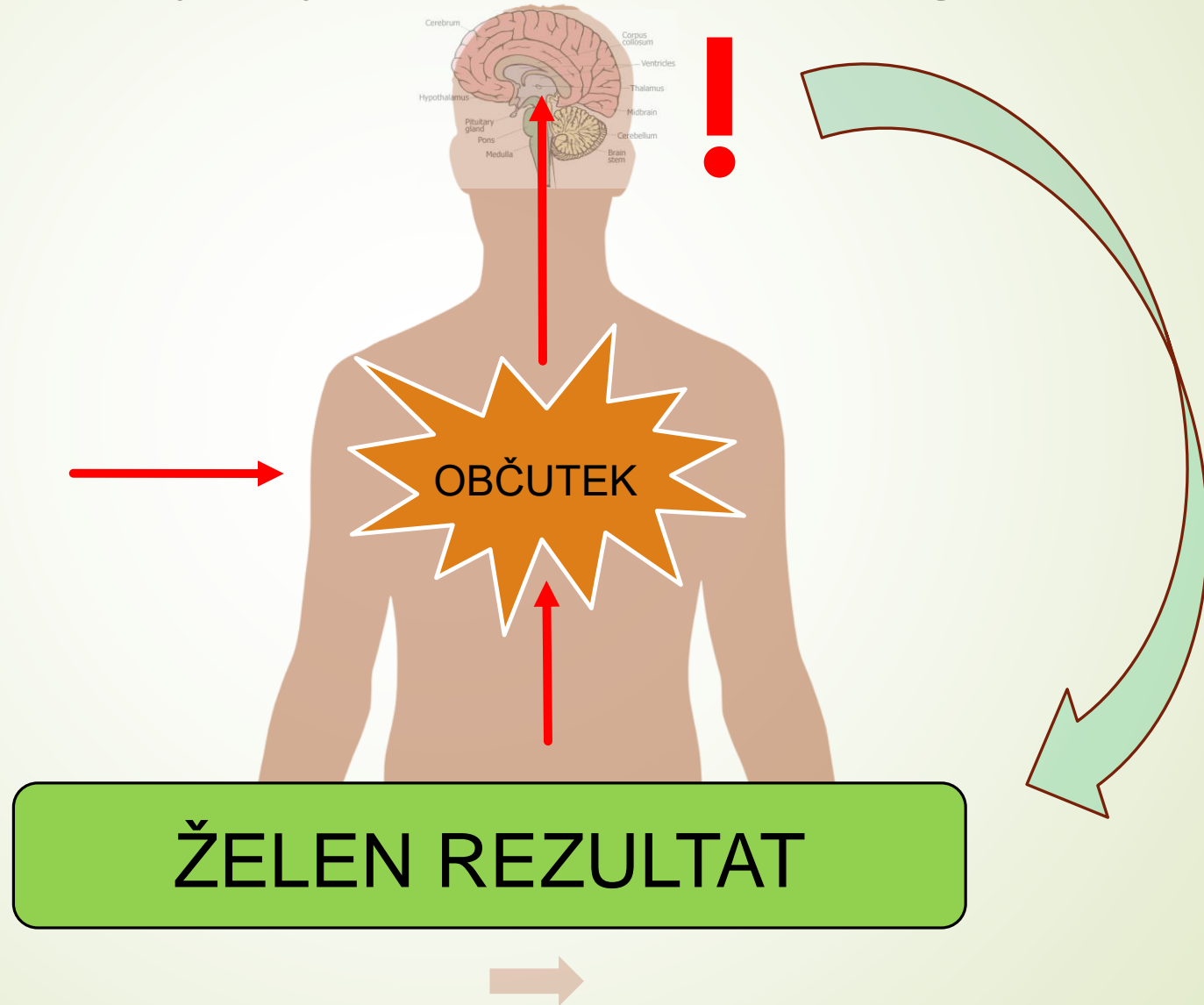
STRASILJE

JEZA

STRAH



Upravljanje s čustvi in odgovornost



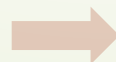
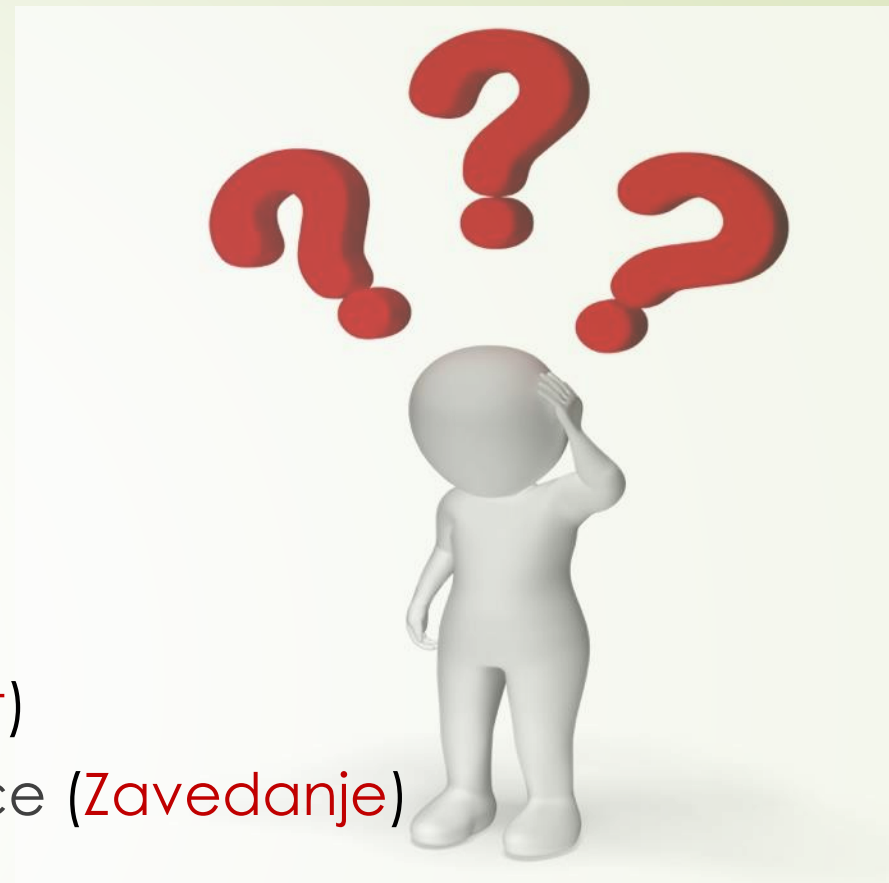
Egoizem in odgovornost

- ▶ Kako vemo, da imamo resne težave?
 - ▶ ko znamo biti v odnosih samo še tako, da ustregamo drugim
 - ▶ ko ne znamo poskrbeti zase, ne da bi se zamerili vsem drugim
- ▶ Iskanje ravnotežja med odgovornostjo do sebe in do drugih
- ▶ Egoizem zase ↔ Egoizem proti drugim



Kako in kje začeti?

- Ne sekirajte se, ker ste ne-odgovorni
- Sekirajte se, če nič ne naredite (**Osebna rast**)
- Vse, kar mislite-čutite-počnete, ima posledice (**Zavedanje**)
- "Zdravljenje" bo dolgotrajno (**Stik s telesom**)
- Sprejmite se take, kot ste, bodite potrpežljivi s sabo (**Samostarševstvo**)
- Ne sledite drugim, ampak svojim ciljem, željam in vrednotam (**Pristnost**)
- Izberite partnerja, ki vas lahko vsaj prenaša in vi njega (**Upravljanje s čustvi**)



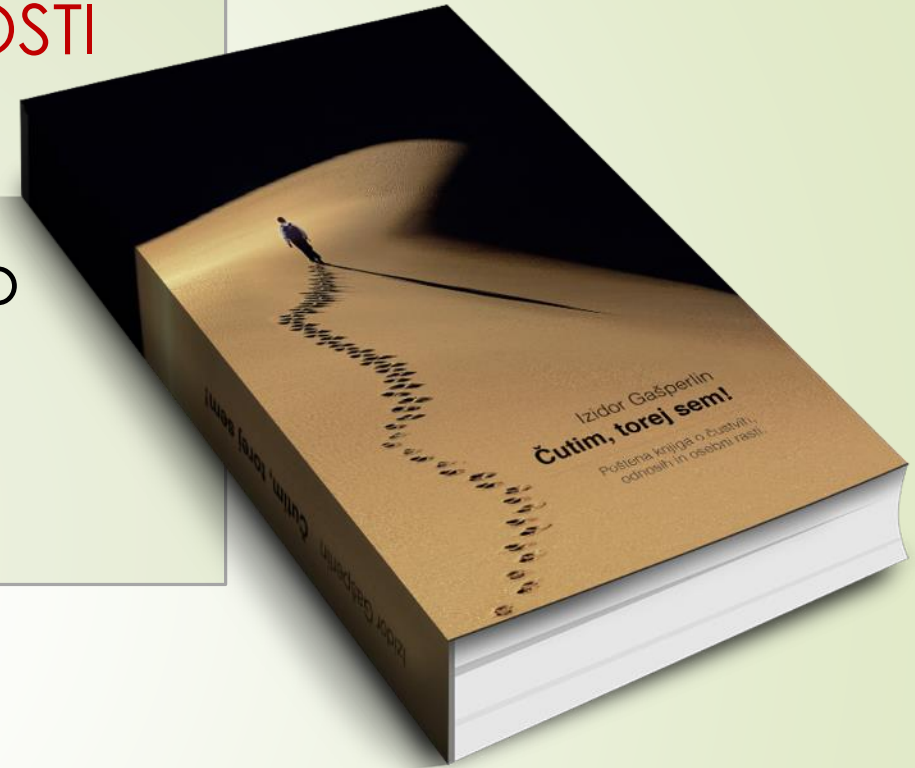
OSEBNA RAST ⇔ DVIG ODGOVORNOSTI

TEMELJI OSEBNE RASTI:

Zavedanje, Pristnost, Samostarševstvo

KLJUČNI TEHNIKI:

Stik s telesom, Upravljanje s čustvi



Spletna stran: terapevt.izidorgasperlin.com



Kaj narediti s partnerjem?

- **POMETITE PRED SVOJIM PRAGOM**
- Sami ste ga/jo izbrali
- Toliko časa ste mu/ji popuščali



IZBERITE PARTNERJA S PODOBNIMI VREDNOTAMI

- **POSKUŠAJTE MU POMAGATI**
- Sprejmite, da ni kriv za to težavo, ampak za odpravljanje
- Naj se mu ne-odgovornost ne splača (spoštljivost!)
- Bodite potrpežljivi, a hkrati odločni

