


K VRAGU Z ODNOSI

REDKOBESEDNO  POZITIVNA PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

GAL BILLA, 11.03.2023

GAL WHO?

K VRAGU Z ODNOSI

- KAKO NA ODNOSE GLEDAMO OZIROMA JIH DOŽIVLJAMO MLADI + ZAKAJ?
- MISELNOST/IDEJA O TEM, DA LAHKO PRIDEMO Z NAJMANJ VLOŽENEGA TRUDA (MOŽNO) DO NAJBOLJŠEGA REZULTATA & ZAKAJ TO PRI ODNOSIH ENOSTAVNO NE MORE FUNKCIONIRATI?
- KAKO NAM TINDER IN PODOBNE APLIKACIJE, KI SE JIH DANES POSLUŽUJEMO MLADI, (ZELO MILO REČENO) NISO V POMOČ PRI TEM, DA BI LAHKO VZPOSTAVLJALI IN/ALI USPEŠNO OHRANJALI KVALITETNE PARTNERSKE ODNOSE?

KAKO & ZAKAJ SEM SAM ZAČEL “VERJETI” V ODNOSE?

- MOJA POT OD MEDNARODNIH ODNOSOV DO ŠTUDIJA PSIHOANALITIČNE PSIHOTERAPIJE
- ZGODBE O ŠTIRIH (POMEMBNIH) ODNOSIH:
 - NEKOGA, KI GA RAZOČARAMO TEŽJE KOT SEBE
 - NEKOGA, OB KATEREM POSTAJAMO NAJBOLJŠA VERZIJA SEBE
 - NEKOGA, KI NAS SLIŠI & VIDI, ČEPRAV NAS TO (MORDA) ŠE NI NIHČE
 - NEKOGA, S KATERIM JE MOGOČE NADOKNADITI ZAMUJENO

*(TEORETIČNI INTERMEZZO; JE
OZIROMA BO POMEMBNO,
OBLJUBIM).*

CARL ROGERS IN NJEGOVA (RE)DEFINICIJA ODNOSA

- VSAK POSAMEZNIK JE SPOSOBEN RASTI + SE SPREMINJATI, IN/A ZATO NE POTREBUJE NASVETOV, USMERJANJ ALI OBSOJANJ
- POMEMBOST ISKRENEGA, VARNEGA, EMPATIČNEGA IN SPREJEMAJOČEGA OKOLJA ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA
- VSAK POSAMEZNIK ZASE (VEČ KOT) DOBRO VE, KAM ŽELI (PR)ITI OZIROMA V KATERO SMER SE ŽELI PREMİKATI/RAZVIJATI
- KAKO USTVARITI PROSTOR ZA RAZISKOVANJE, V KATEREM LAHKO KLIENT IZRAŽA SVOJE MISLI, OBČUTKE, PREDSTAVE IN IDEJE?

85 LET TRAJAJOČA ŠTUDIJA O SREČI / ZAKAJ SPLOH POTREBUJEMO ODNOSE?

- ENA NAJDALJŠIH RAZISKAV O ČLOVEKOVEM ŽIVLJENJU, KI NAM (LAHKO) POMAGA RAZUMETI, KAJ JE TISTO, KAR JE V ŽIVLJENJU DEJANSKO POMEMBNO
- KVALITETNI MEDOSEBNI (PREDVSEM DLJE TRAJAJOČI PARTNERSKI) ODNOSI = ČUDO.
- OSAMLJENOST (DEJANSKO) UBIJA, PODOBNO (ČE NE ŠE BOLJ) KOT CIGARETI IN ALKOHOL

**& ZATO, KER SI VERJETNO ŽELITE
(P)OSTATI SREČNI →**

7 IZTOČNIC ZA NADALJNJA RAZMIŠLJANJA O PARTNERSKEM ODNOSU

- Z NAMENOM, DA BI (MORDA) VSAJ KDO IZMED VAS MALENKOST SPREMENIL SVOJE DOŽIVLJANJE O ODNOSIH, V KATERIH SE NAHAJATE OZIROMA SE BOSTE NAHAJALI, Z VAMI DELIM SVOJIH 7 IDEJ/TEZ/RAZMISLEKOV/..., KI SO VAM LAHKO PRI TEM V MANJŠO POMOČ
- OPOMBA: ŽE MANJŠA SPREMEMBA V POGLEDU NA DOLOČENO STVAR LAHKO (NA PRAV VSEH ŽIVLJENJSKIH PODROČJIH, NE “SAMO” PRI ODNOSIH) POPOLNOMA SPREMENI NAŠE DOŽIVLJANJE O TEJ STVARI
- NAŠE DOŽIVLJANJE ŽIVLJENJA/ODNOSA = NAŠE ŽIVLJENJE/ODNOS

1. NAJPREJ PRIPADAŠ SEBI

- ČAS IN ENERGIJO, KI STE JU NAMENJALI/USMERJALI V SVOJ PREJŠNJI ODNOS Z NEKOM, ZAČNITE NAMENJATI/USMERJATI VASE
- LJUBEZEN DO SEBE = ORODJE ZA USTVARJANJE RAVNOTEŽJA MED (RAZ?)DAJANJEM IN POSTAVLJANJEM MEJA/POSTAVLJANJEM SEBE NA PRVO MESTO
- NALOGA NAŠEGA PARTNERJA NI ZAPOLNJEVANJE NAŠIH (ŽIVLJENJSKIH) VRZELI IN/ALI OD-PAKIRANJE NAŠE ČUSTVENE PRTLJAGE

2. NE IŠČI PARTNERJA, TEMVEČ NAJBOLJŠEGA PRIJATELJA

- RECEPT ZA DOBER ZAČETEK KVALITETNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA OZIROMA KAKO POSTAVITI DOVOLJ TRDNE TEMELJE, DA BO (LAHKO) ODNOS DELOVAL DLJE ČASA:
- (NAJBOLJŠE) PRIJATELJSTVO + (ZELO) PODOBNE TEMELJNE VREDNOTE IN/ALI POGLED NA SVET = NAJBOLJŠI ZAČETEK MOŽNO

3. THERE IS NO SUCH THING AS 50:50

- UTOPIČNOST PREPRIČANJA, DA MORA BITI TO, KAR PARTNERJA (DO)PRINAŠATA V ODNOS, ENAKO OZIROMA ENAKOVREDNO / IZBIRAJTE SVOJE BOJE
- “DANES IMAM 20%” → “BREZ SKRBI, KRIJEM TE Z 80%”
- POMEMBNO: KO/ČE SKUPAJ NIMAVA 100% (SE ZGODI, ŽIVLJENJE PAČ), UPOŠTEVAVA 2 PRAVILI:
 - DELUJEVA ZGOLJ S PRIJAZNOSTJO IN EMPATIJO +
 - NE POČNEVA/GOVORIVA STVARI, S KATERIMI BI LAHKO DRUG DRUGEGA PRIZADELA

4. LJUBEZEN = MOJ JEZIK LJUBEZNI

- LJUDJE LJUBEZEN DOŽIVLJAMO KOT TO, KAR JE/PREDSTAVLJA NAŠ JEZIK LJUBEZNI
- BESEDE POTRDITVE, POSVEČEN ČAS, USLUGE, SPREJEMANJE DARIL, DOTIK
- POMEMBNO JE (S)POZNATI IN SVOJ JEZIK LJUBEZNI IN JEZIK LJUBEZNI SVOJEGA PARTNERJA
- OGROMNO NESOGLASIJ NASTANE OZIROMA SO POSLEDICA TEGA, DA/KER SE NE TRUDIMO SVOJEMU PARTNERJU IZKAZOVATI LJUBEZEN (TUDI) NA NAČIN, KI JE BLIŽJE NJEMU OZIROMA NJEJ

5. (P)OSTANITE RADOVEDNI + HVALEŽNI

- KAJ IMA MOJ PARTNER OZIROMA KAJ OBSTAJA NA NJEM, PA TEGA (ŽE DLJE ČASA) NISMO OPAZILI?
- VPELJEVANJE NOVIH RUTIN/SKUPNIH ZANIMANJ; LINIJA NAJMANJŠEGA ODPORA = SMRT / ZAČETEK KONCA ODNOSA
- IDEJA: KAJ PA, ČE BI SE DVAKRAT LETNO S SVOJIM PARTNERJEM POVSEM “NA NOVO SPOZNALI”?
- KAKO SI DOVOLIMO SE SPREMENITI OZIROMA KAKO TO “DOVOLIMO” NAŠEMU PARTNERJU? (*KARKOLI, SAMO SPREMEMBNE, PROSIM!*)

6. DAJANJE KOMPLIMENTOV

- PARTNERJA HVALIMO + MU DAJEMO KOMPLIMENTE V DRUŽBI IN KRITIZIRAMO DOMA/ZA ZAPRTIMI VRATI; ZNANO?
- BREZPOGOJNO POZITIVNO SPREJEMANJE (CARL ROGERS, SE SPOMNITE?)
- KRITIKE NE GRE ZAMENJEVATI S KONFLIKTOM; PRVIM SE ŽELIMO IZOGNITI, DRUGI PA SO KLJUČNEGA POMENA ZA OHRANJANJE NAŠEGA ODNOSA

7. KONFLIKT = SPREMEMBA = RAST = KVALITETEN ODNOS

- ODNOSOV BREZ KONFLIKTOV NI, RAZEN V PRIMERU, DA/ČE SE S PARTNERJEM GIBAMO PO POVRŠINI OZIROMA NE RAZISKUJEMO NJIHOVIH GLOBIN
- KONFLIKT NI BOJ MED OBEMA POSAMEZNIKOMA V ODNOSU, TEMVEČ SKUPNI BOJ OBEH POSAMEZNIKOV PROTI SKUPNEMU PROBLEMU
- LEPI ZMENKI & SKUPNE POČITNICE V TOPLIH KRAJIH SO “ZAKON”, A DOLGOTRAJNE ZVEZE V VELIKI MERI PREŽIVIJO (PREDVSEM) ZATO, KER SE ZNATA PARTNERJA (KVALITETNO) PREPIRATI
- IZBIRAJTE SVOJE BOJE!

**KVALITETNEGA PARTNERSKEGA
ODNOSA V RESNICI SPLOH NI TAKO
ZELO TEŽKO OHRANJATI, NE?**

**ALI PA SE MORDA "SAMO" SLIŠI LAŽJE, KOT
DEJANSKO JE?**

ŠE PREDEN SE POSLOVIM OZIROMA SE VAM ZAHVALIM ZA POZORNOST

- NIČ NI NAROBE Z NAŠIM ODNOSOM, ČE IMAMO V NJEM (TUDI) NE-NAJLEPŠE TRENUTKE IN KONFLIKTE IN TEŽAVE IN PROBLEME IN ... AMPAK RES POPOLNOMA NIČ
- PRISTNOST, NE POPOLNOST

RES IZ SRCA HVALA ZA VAŠO POZORNOST;
LOVE YOU ALL.