



Slovensko društvo  
za Imago terapijo



*Nova pot k ljubezni*

# Partnerski odnosi v luči Imago terapije in pozitivne psihologije (PP)

Meta Tavčar, Imago partnerska terapevtka in facilitatorka, WSP, supervizorka  
Rudi Tavčar, MBA, univ. dipl. psih. Imago partnerski terapevt in facilitator, WSP

[www.imagoslovenija.net](http://www.imagoslovenija.net)

[www.mirabi.org](http://www.mirabi.org)

[Meta.tavcar@mirabi.org](mailto:Meta.tavcar@mirabi.org) - 041 705 120

[Rudi.tavcar@mirabi.org](mailto:Rudi.tavcar@mirabi.org) – 041 726 853

21. Januar 2014

# Najin načrt za danes 😊

- Osnovne predpostavke – podobnosti in razlike med “starim” gledanjem in “novim” pristopom
- Intervencije PP in Imago terapije
- Izkušnje najinega dela in življenja

Prezentacija +  
seznam literature

...eno spoznanje in  
novo vedenje za  
vsakega od vas

# Meta in Rudi Tavčar:







Christopher Peterson



Martin Seligman



Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt

# Viri Imago terapije

- Psihoanaliza in neoanalitske teorije
- Teorija navezanosti
- Kognitivne smeri, vedenjska terapija, teorija izbire
- Nevroznanost
- Duhovne tradicije vzhoda in zahoda

# Predpostavke v Imagu

- V odnosu se razvijamo in ranimo → edino v odnosu se lahko zacelimo → in dokončno dozorimo šele v odnosu
- Konflikt nam da informacijo za rast
- Vsak človek ima v sebi ves potencial za blagostanje
- Za trajno spremembo rušilnega vedenja je potrebno:
  - uvid in razumevanje
  - vzajemna validacija in empatija
  - sprememba vedenje in ustvarjanje novih navad z aktivacijo naših (skritih) potencialov

# Elementi dobrega življenja v PP – PERMA\*

- P – Positive Emotions **Pozitivna čustva**
- E – Engagement **Vpletenost**
- R – Relationships **Odnosi**
- M – Meaning **Smisel**
- A – Accomplishment **Dosežek**



# “Intervencije” PP\*

- Optimizem in pozitivno mišljenje
- Hvaležnost
- Izogibanje tuhtanju socialnim primerjavam
- Graditev dobrih odnosov
- Dobra dela
- Odpuščanje
- Odpornost na stres
- Uporaba ključnih vrlin
- Flow – polna vpletenost
- Okušanje življenjskih radosti
- Notranja motivacija
- Zavezanost cilju
- Duhovnost
- Meditacija
- Fizična aktivnost
- ...

# Imago orodja v terapiji

- **Zavestni partnerski dialog (ZPD)**
- Dialog otrok – starš
- Razgradnja frustracije
- Sprememba vedenja
- Delo z jezo, dnevi za ohranjanje odnosa
- Proces odpuščanja
- Vizija
- Zahvaljevanje
- Pozitivno preplavljanje
- Holding
- Obnavljanje romantike
- Projekt dobre spolnosti
- Presenečenja, norčije...

terapevt v procesu  
terapije nauči par, da  
sam uporablja ta orodja

# Zakaj je pomembno, da sodelujeta oba?

- Pasti individualne terapije
- Odnos kot sistem
- Sprememba enega → sprememba sistema
- Porušitev sistema, če se spreminja samo en del, drugi pa ostaja nespremenjen



Rast odnosa ali smrt odnosa

# Nekaj razlik med “starim” pojmovanjem in pojmovanjem v PP in Imago teoriji (ter tudi mnogih drugih)

*“staro”*

Zdravljenje bolezni in popraviljanje napak

Jaz sem pomemben

Neodvisnost

Spontanost, reagiranje

*PP in Imago*

Kako iz “normalnega” v razcvet vseh potencialov

Odnos je pomemben

Soodvisnost

Zavestno odločanje

# Iz bolečine v “normalno”

## Razumevanje:



- lastne zgodovine
- uvid lastnega prispevka za sedanje stanje

## Odpuščanje:

- skrbnikom iz otroštva,
- partnerju,
- sebi

### Orodja Imago terapije

- Zaveštni partnerski dialog
- Dialog otrok/starš
- Razgradnja frustracije
- Dialog odpuščanja
- ...

# Kovčki iz otroštva



# Kako iz "normalnega" v razcvet

## Vizija najinega zakona:

- Zavedanje vrednot
- Zavezanost ciljem
- Notranja motivacija
- "Just do it"

### Najino delo

35. Skupaj in vsak zase delava med pari, skupinami in organizacijami za razumevanje mir na svetu
36. V Imagu sva aktivna v Sloveniji in po svetu
37. Časovno jasno ločiva med privatnim in poklicnim

### Najina duhovnost

38. Vsak za sebe in skupaj redno moliva in si vzameva čas za Boga.
39. Vsako jutro si vzameva 20 minut časa za molitev ali meditacijo.
40. Rodno bereva sveto pismo.
41. Ob nedeljah redno hodiva k sveti mali in k zakramentom (spoved, obhajilo).
42. Izo spodbujava k duhovnim aktivnostim
43. Spoštujeva postni čas in drug drugemu poveva čemu se v tem času odpoveva in se tega drživa
44. Vsako jutro in zvečer se skupaj zahvaljujeva Bogu in drug drugemu.
45. Živiva harmonično med delom, otroci, nama in seboj

Meta in Rudi Tavčar

Vsi sveti 2010 v dnevi sobi v Hirsztju

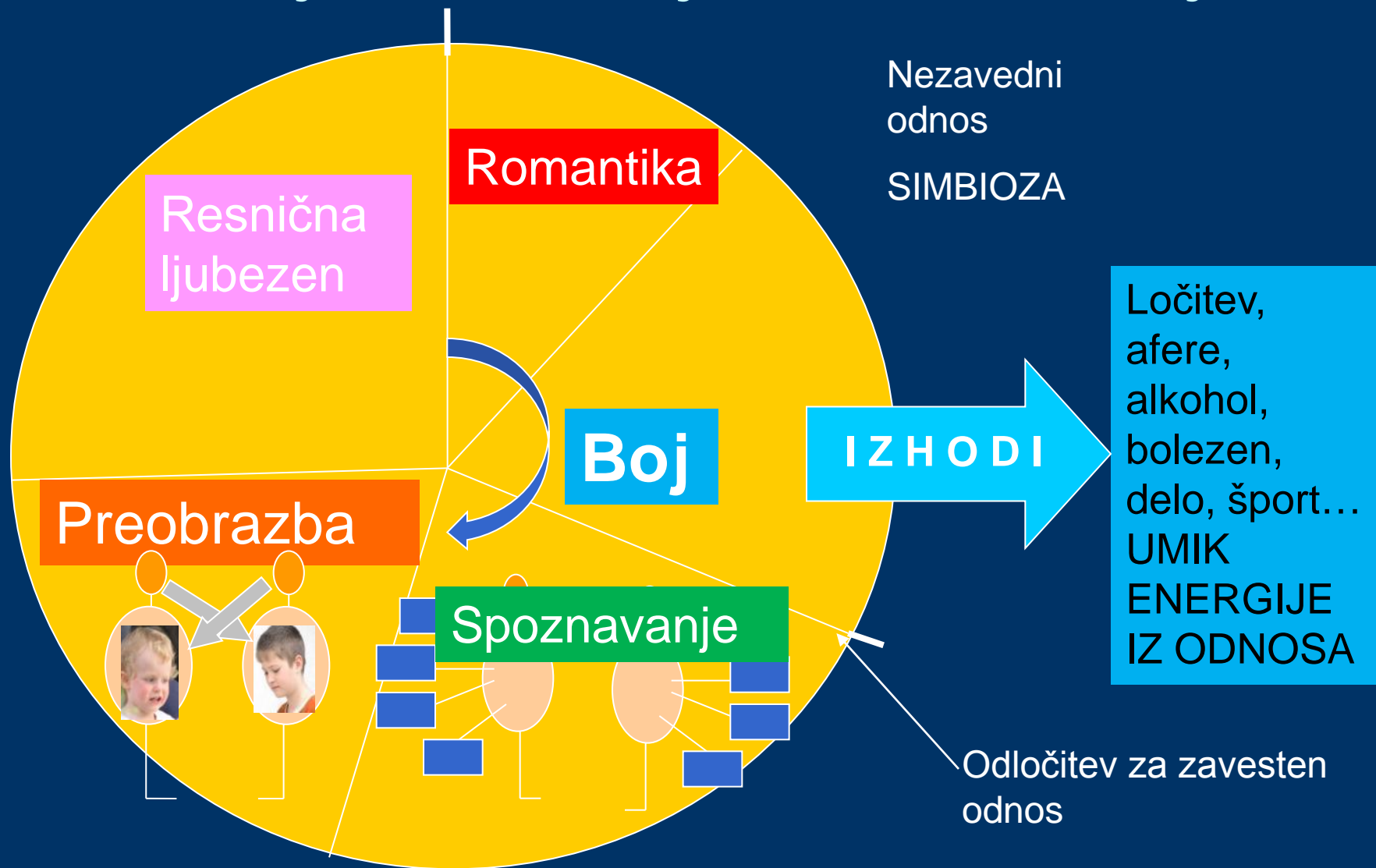


Vse se dogaja v odnosu





# Odnos je živo bitje in se razvija









# “Junk food” za odnose\*

- Kritiziranje
- Zaničevanje, prezir
- Obrambni mehanizmi, obtoževanje
- Zid, umik iz komunikacije



\*John Gottman

John & Julie Gottman

# Zdrava hrana za odnose

## POVEZANOST

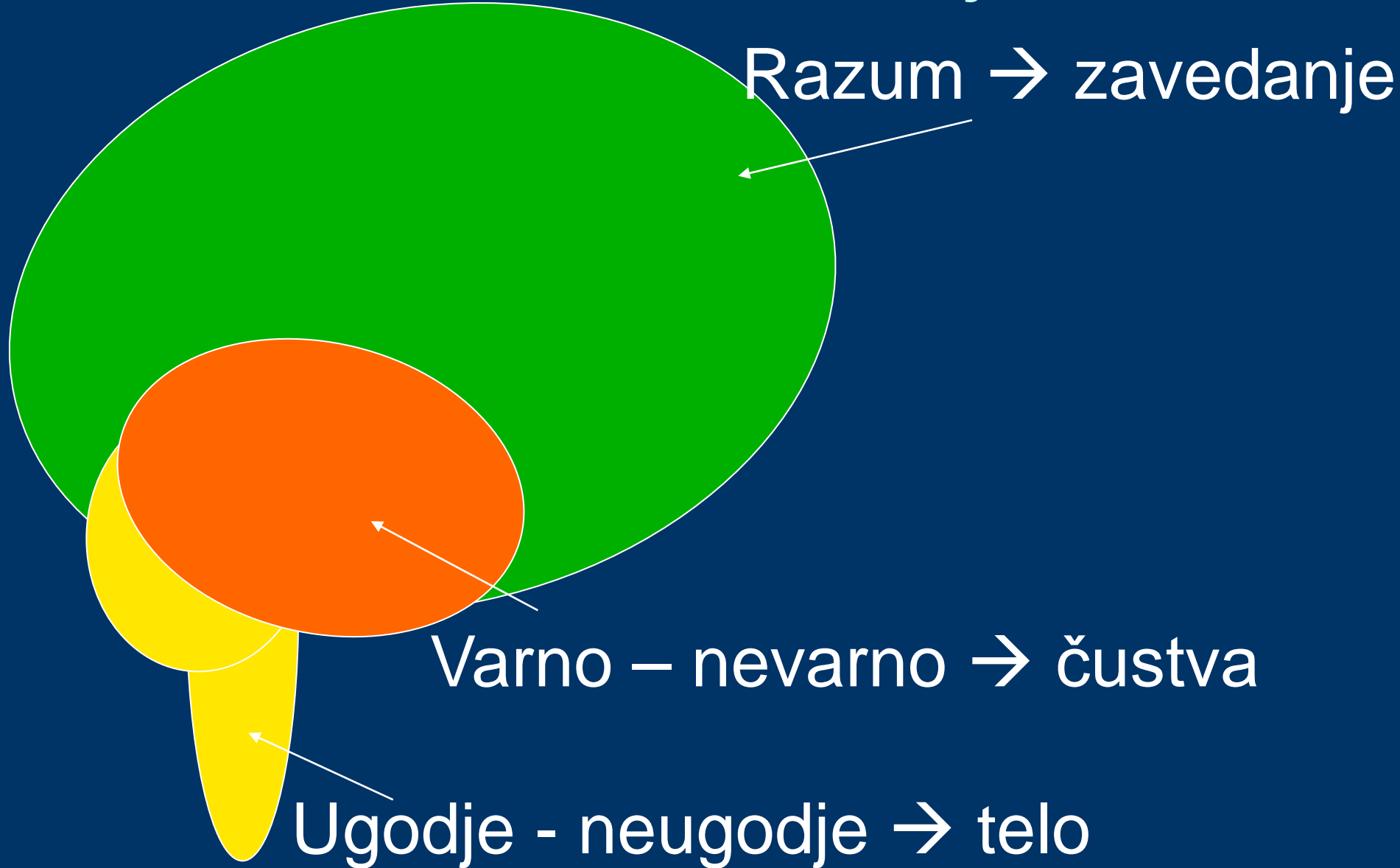
- Zavedanje soodvisnosti
- Hvaležnost
- Dobra dela
- Optimizem
- Sočutje
- Skrb
- Razumevanje
- ...

## ŽIVOST

- Obnavljanje romantike
- Presenečenje
- Norčije
- Spolnost
- Fizična aktivnost
- ...



# Zavestno odločanje



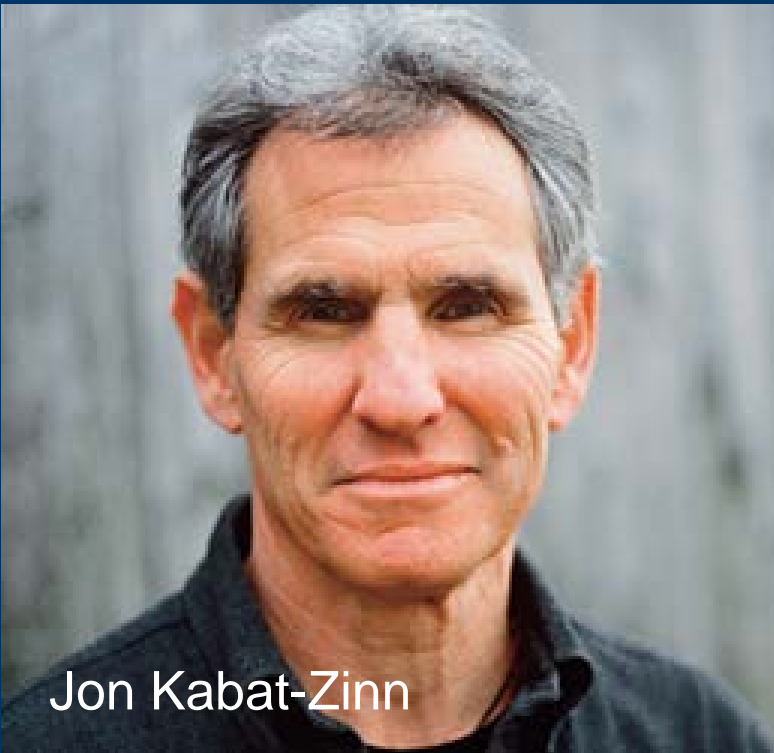


# Čuječnost



Mathieu Ricard

nepresojačoče  
zavedanje  
sedanjega  
trenutka



Jon Kabat-Zinn



Daniel Siegel

# Duhovnost

Iskanje višjega smisla

Borba med dobrim in zlim

Molitev

Meditacija





Najina duhovnost

Jaz sem Pot, Resnica in Življenje

# Jaz in Imago - osebno

- **Delo na sebi**
  - Struktura za samoopazovanje – boljši stik s sabo
  - Samozavedanje notranjih procesov - čuječnost
- **Odnos med nama**
  - Kvaliteta odnosa (globoko razumevanje in povezanost)
  - Večja povezanost, kvaliteta, manj strahu, krajši in šibkejši kratki stiki
  - Prevzemanje odgovornosti
  - Dialogi, ki so pri vedno roki – in naju rešujejo v trenutkih razburjenosti, užaljenosti, jeze, žalosti, umika....
- **Odnos do otrok**
  - Večja kvaliteta preživljanja časa z otroki
  - Spodbuda otrok k samostojnosti
  - Lažje odcepljanje od otrok
- **Odnosi – širša družina, prijatelji, znanci,...**
  - Zavedanje različnih vlog in potencialov različnosti
  - Odnos do prijateljev, sosedov ...
  - Sestanki v podjetjih, društvih ...

# Jaz in Imago - profesionalno

- **Predavanja, delavnice v podjetjih**
  - Oblikovanje predavanj, način
  - Vaje - delavnice (pretapljanje teorije v prakso)
  - Vodenje sestankov
  - Coaching, skupinski coaching
  - Povezanost timov
  - Individualni pogovori, konzultacije, odgovarjanje na vprašanja
  - Učenje za življenje – uporabnost
- **Mediacije**
  - Vzpostavljanje varnega prostora
  - Tehnike iskanja alternativnih rešitev
  - Uporaba Imago-strukture znotraj mediacijske strukture
- **Terapije in Coaching**
  - Individualna in partnerska terapija
  - Coaching
  - Vikend delavnice
  - Celoletne šole

# Cilj terapije – življenja?

## Posledice...

- Varnost
- Razumevanje
- Sočutje
- Spoznavanje različnosti
- Spoznavanje samega sebe
- Celjenje otroških ran
- Razvoj osebnih vrlin
- Rast ...

- Iz simbioze v diferenciacijo
- Iz kaosa / rigidnosti v integracijo
- Osebnostna rast
- Rast odnosa
- Nov način življenja



# Predpostavke v PP – PERMA\*

- P – Pozitive Emotions **Pozitivna čustva**
- E – Engagement **Vpletenost**
- R – Relationships **Odnosi**
- M – Meaning **Smisel**
- A – Accomplishment **Dosežek**

# Nekaj razlik med “starim” pojmovanjem in pojmovanjem v PP in Imago teoriji (ter tudi mnogih drugih)

## *“staro”*

Zdravljenje bolezni in popraviljanje napak

Jaz sem pomemben

Neodvisnost

Spontanost, reagiranje

**Sreča = hedonia**

## *PP in Imago*

Kako iz “normalnega” v razcvet vseh potencialov

Odnos je pomemben

Soodvisnost

Zavestno odločanje

**Blagostanje = eudamonia**



# Iz **Sreče** do **Blagostanja**

## Hedonia

**Užitki** - telesni, socialni, ... nekaj pojem,  
naredim, dosežem, uspem in sem  
potešen



Hedonistična adaptacija



# Iz **Sreče** do **Blagostanja**

- **Eudaimonia**

- **Dobro, polno življenje:** uporabim svoje **ključne vrline** za **doseganje trajnega zadovoljstva** v najpomembnejših področjih mojega življenja (ljubezen, starševstvo, delo, skupnost, Zemlja...).



- **Smiselno življenje:** živeti skladno s svojimi vrednotami in služiti **višjemu** smislu





# Literatura in povezave

- Christopher Peterson – A Primer in Positive Psychology
- Martin Seligman – Authentic Happiness
- Martin Seligman – Flourish
- HH Dalai Lama, Howard Cutler – The Art of Happiness at Work
- Mihaly Csikszentmihalyi – FLOW
- Mihaly Csikszentmihalyi – Good Business
- Kennon M. Sheldon – Optimal Human Being
- Jon Kabat Zinn, Full Catastrophe Living
- Jon Kabat Zinn, Whwrever You Go, There You Are
- Myla and Jon Kabat-Zinn – Everyday Blessings , The Inner work of Mindfull Parenting
- Snyder, Lopez – Handbook of Positive Psychology
- John Gottman – The Seven Principles for Marriage Work
- Sonya Lyubomirsky – The How of Happiness
- Daniel J. Siegel – A Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology
- Daniel J. Siegel – Celostni razvoj otroških možganov
- Daniel J. Siegel – The Mindfull Brain
- Jonathan Haidt – Hipoteza o sreči
- Alexander Kjerulf – Happy Hour is 9 to 5
- Bridget Grenville Cleave – Positive Psychology , A Practical Guide
- Miriam Akhtar – Positive Psychology for Overcoming Depression
- Daniel H. Pink - Drive
- Daniel H. Pink – A Whole New Mind
- Shawn Achor – The Happiness Advantage
- Daniel Gilbert – Stumbling on Happiness
- Matthoeu Ricard – Happiness
- Leo Bormans – SREČA - Velika knjiga o sreči
- Harville Hendrix – Najina ljubezen
- Harville Hendrix – Ohraniva najino ljubezen
- Harville Hendrix – Zdrav otrok in ljubezen staršev
- Pat Love – The Truth About Love
- Jette Simon - The Therapy of Love
- [www.mirabi.org](http://www.mirabi.org)
- [www.ruditavcar.com](http://www.ruditavcar.com)
- [www.imagoslovenija.si](http://www.imagoslovenija.si)
- <http://www.ippanetwork.org/>
- <http://www.enpp.eu/>
- <https://www.viacharacter.org/www/>
- <http://www.actionforhappiness.org/>
- <http://selfdeterminationtheory.org/>
- <http://www.happyplanetindex.org/about/>
- <http://gettingtheloveyouwant.com/>
- <http://drdansiegel.com/>

# Domača naloga:

- Še danes zvečer se usedite skupaj s svojim možem, ženo, partnerjem... (oz pokličite nekoga, ki vam je zares drag in pomemben) in mu povejte zakaj ste mu hvaležni.

Stavek začnite z besedami:

**“Če te danes v življenju zadnjič vidim, vedi, da sem ti najbolj hvaležen za.....“**