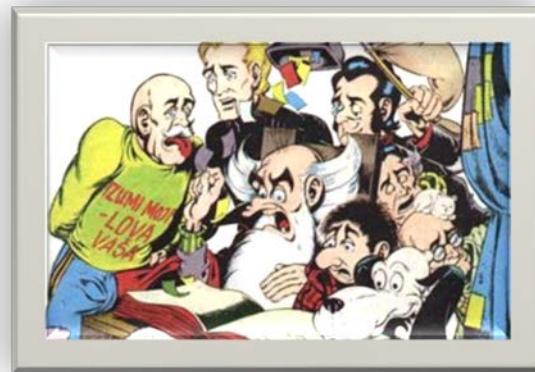


LJUBEZEN ŽAL NI DOVOLJ

Sandi Kofol, univ. dipl. psih.

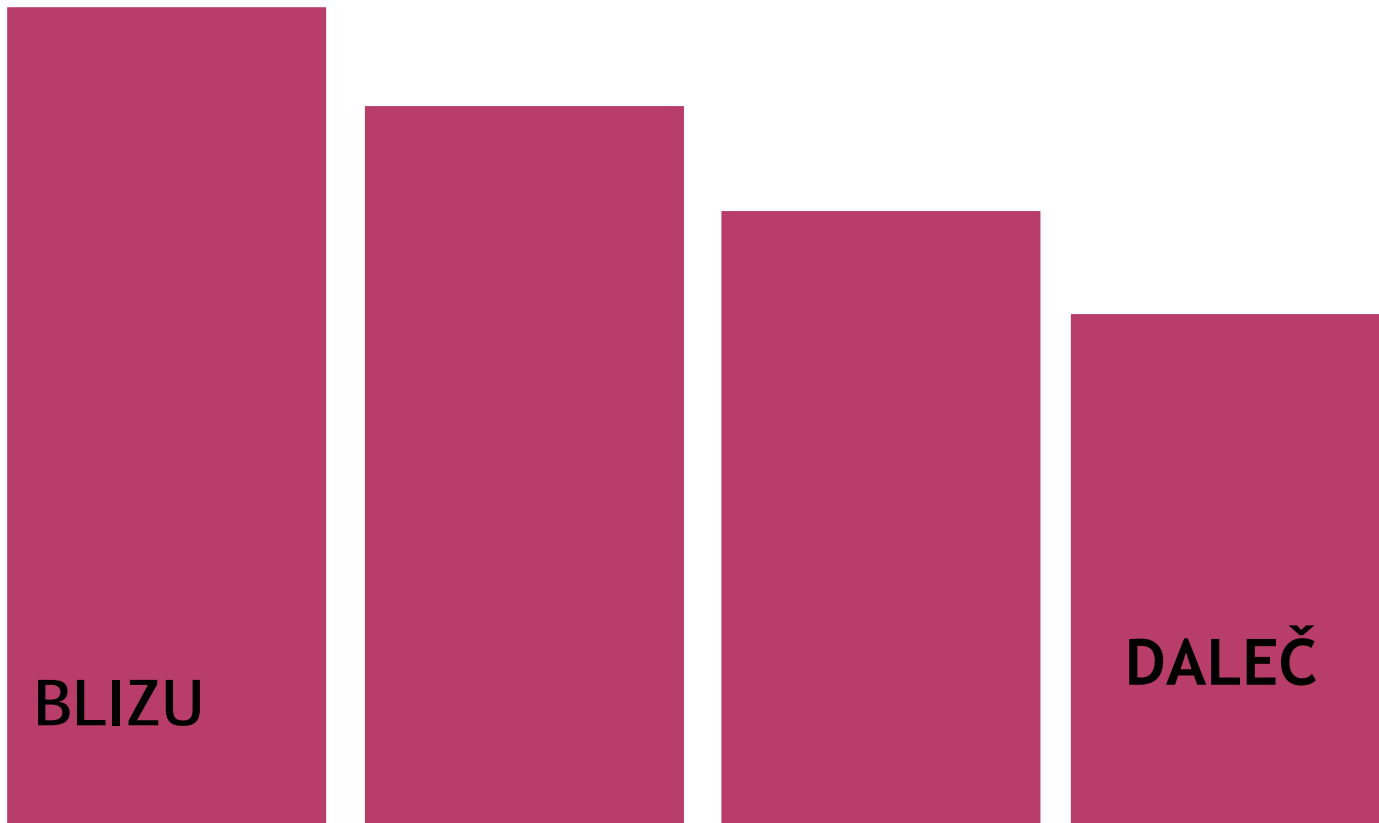
www.sandikofol.si

sandi.kofol@gmail.com

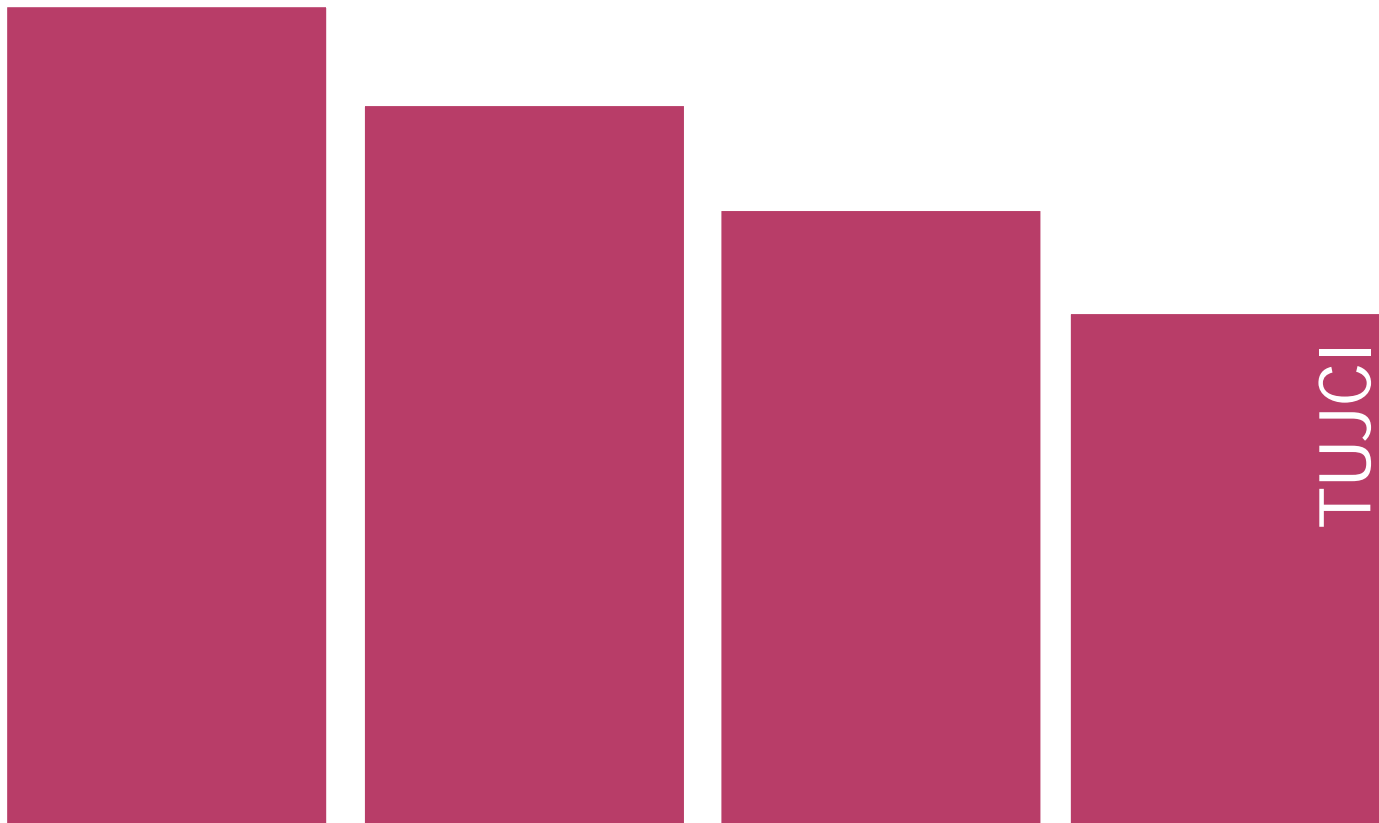


KAKO STE SE POČUTILI?

PSIHOLOŠKA BLIŽINA / DISTANCA



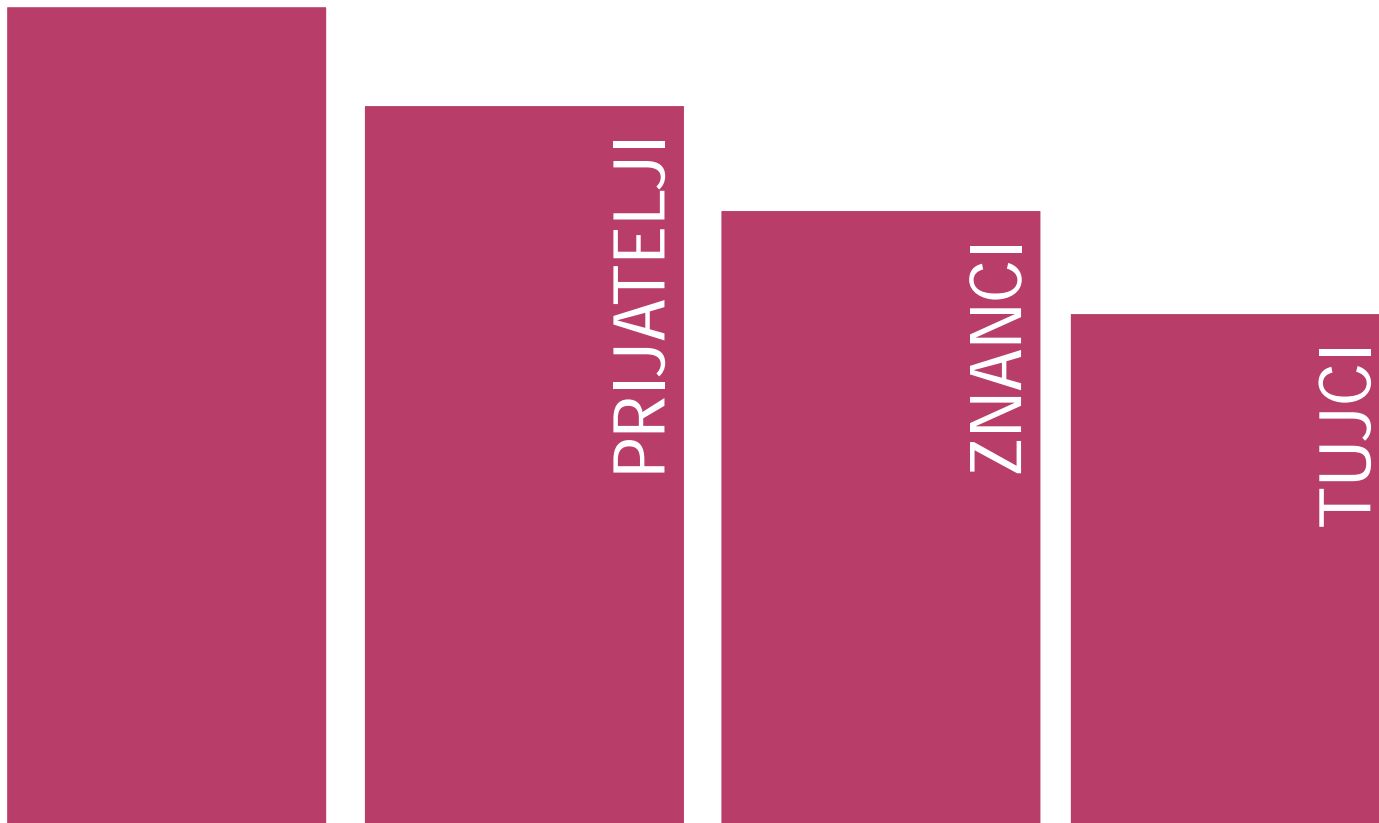
PSIHOLOŠKA BLIŽINA / DISTANCA



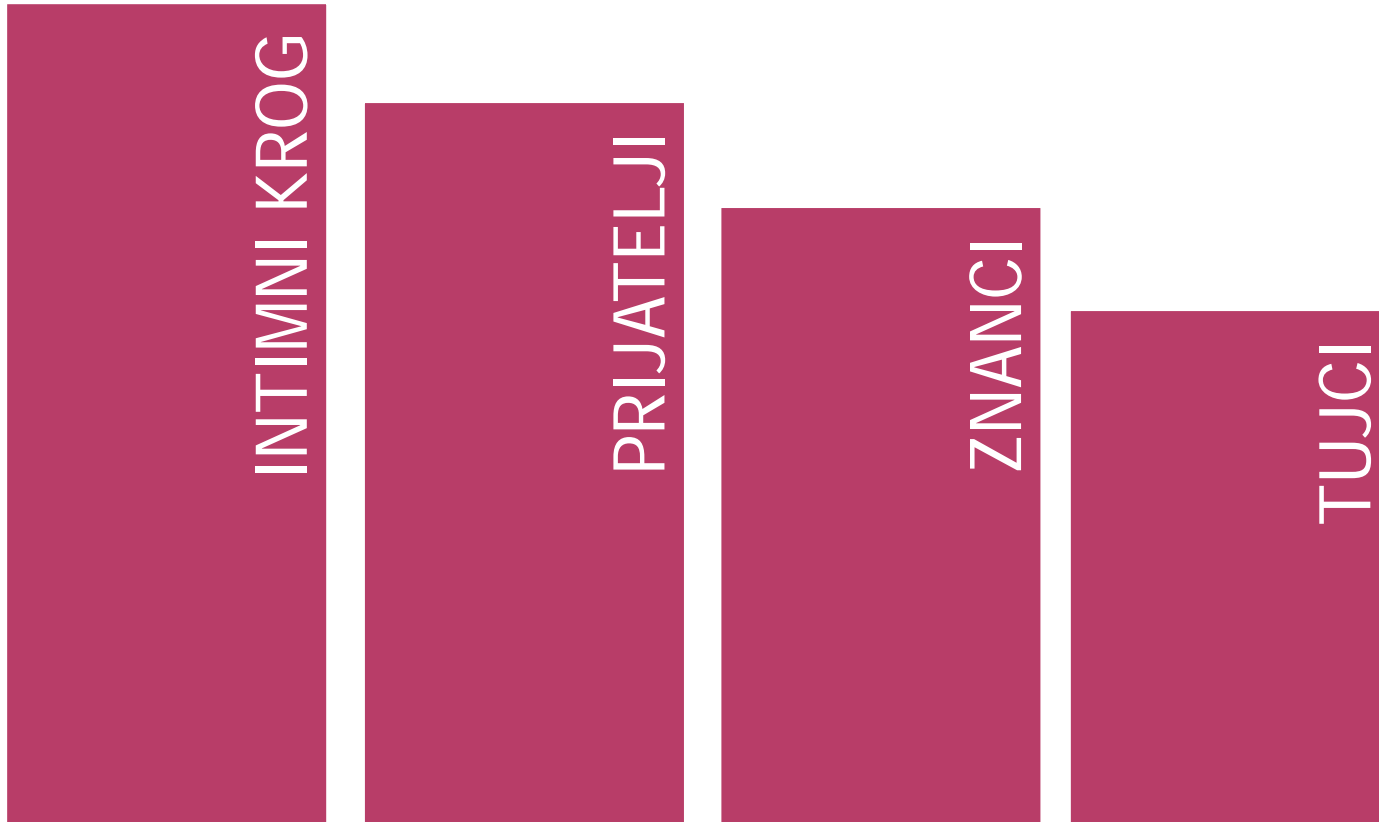
PSIHOLOŠKA BLIŽINA / DISTANCA



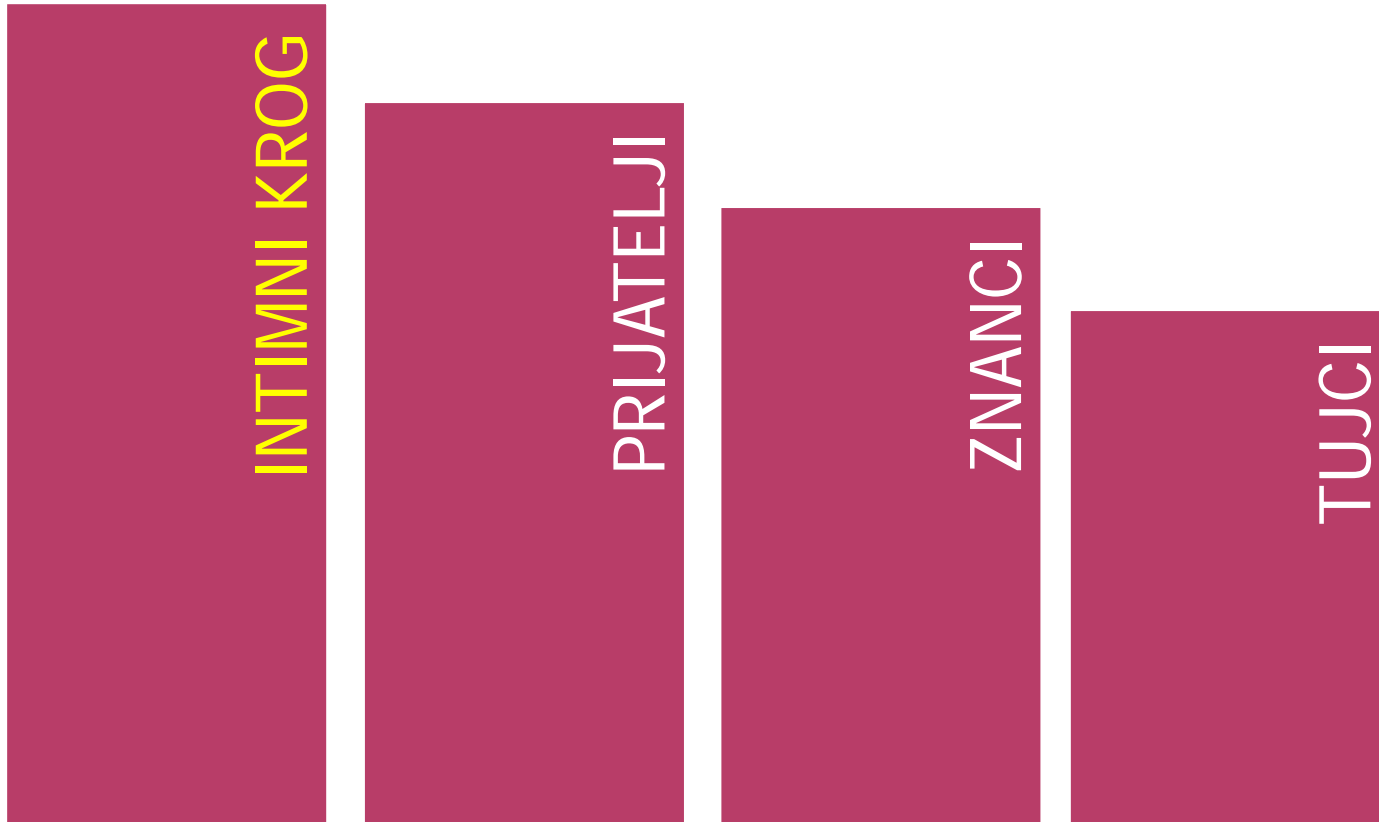
PSIHOLOŠKA BLIŽINA / DISTANCA



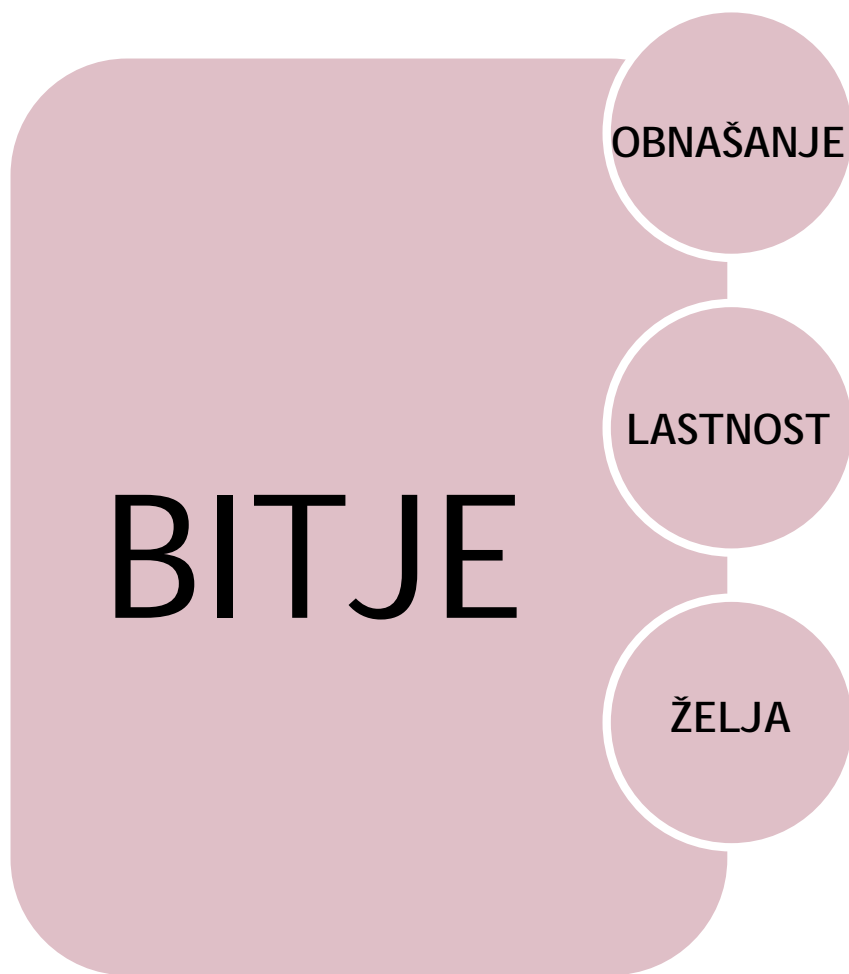
PSIHOLOŠKA BLIŽINA / DISTANCA



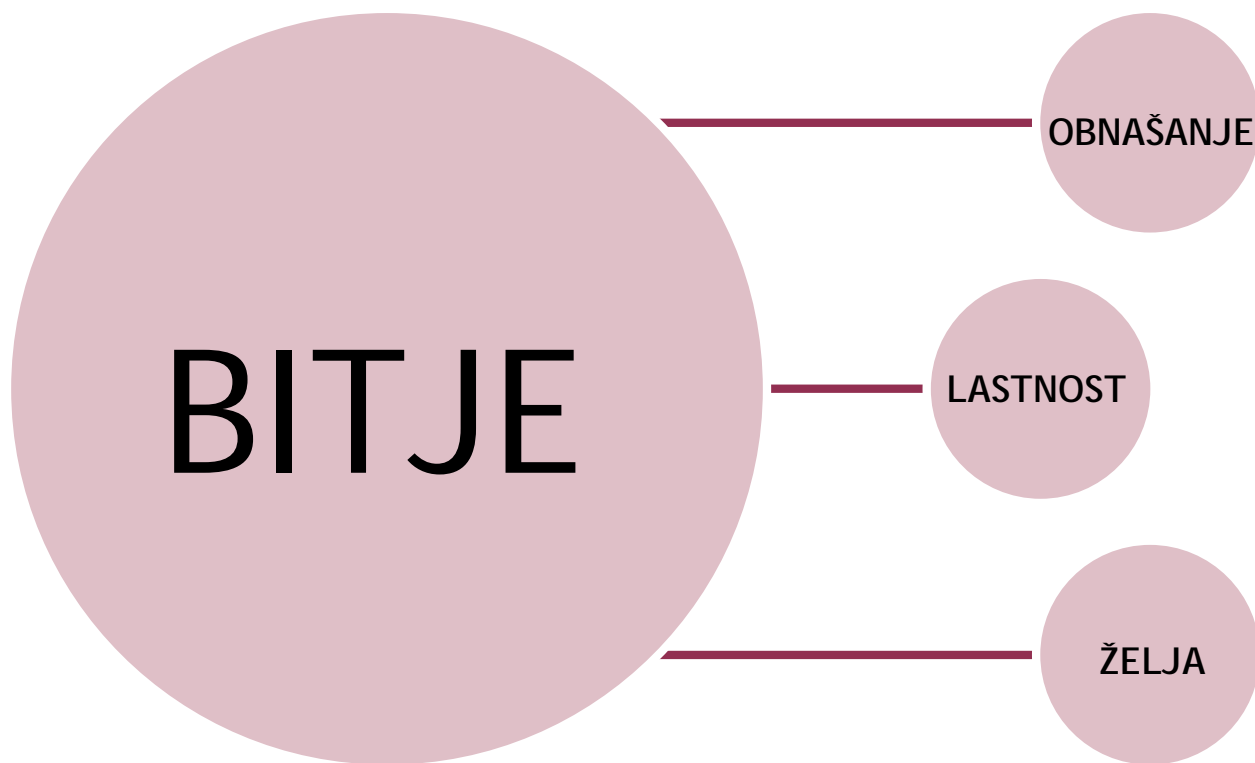
PSIHOLOŠKA BLIŽINA / DISTANCA



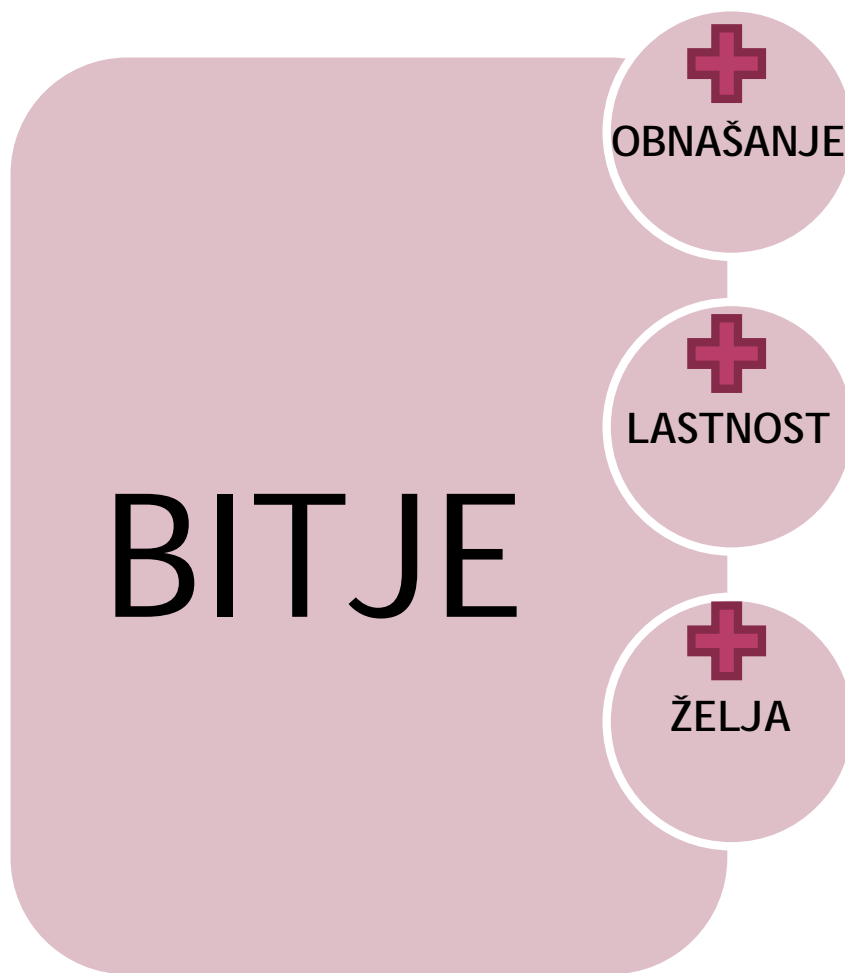
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



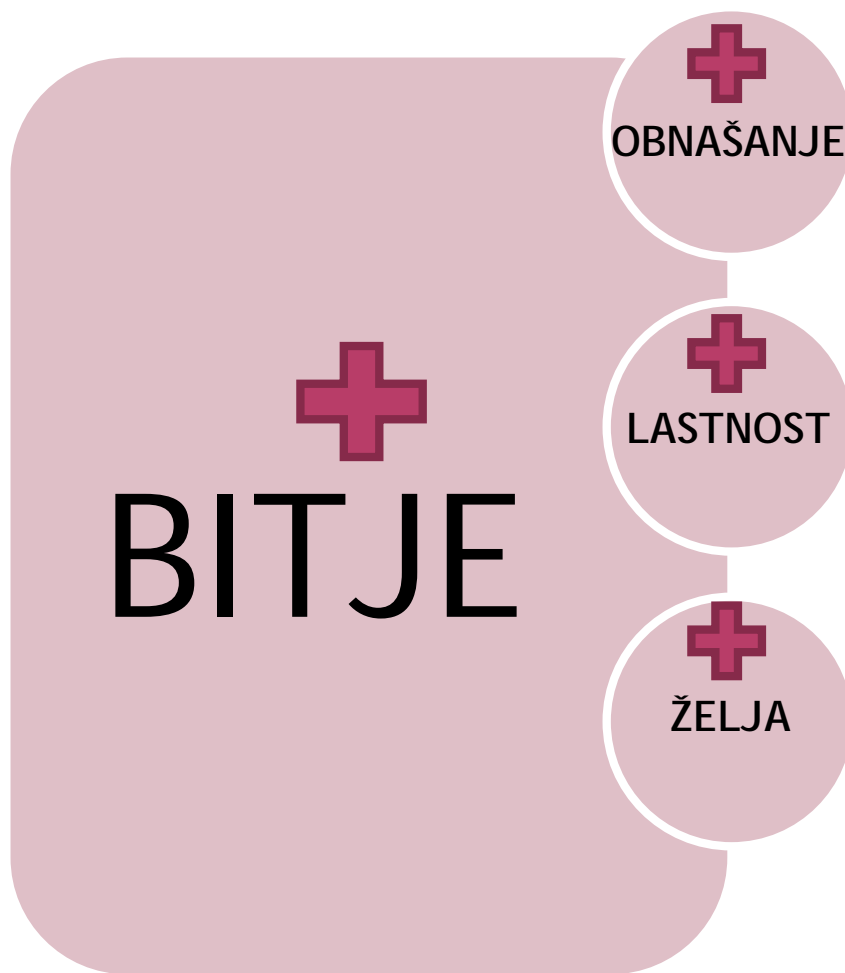
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



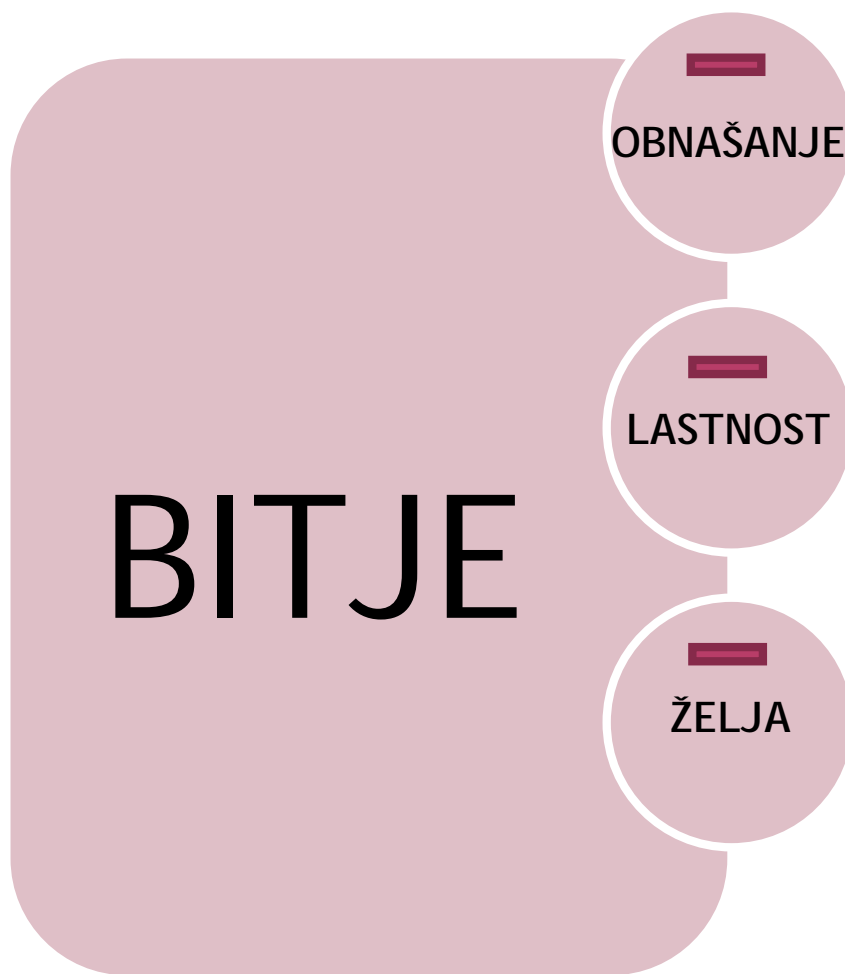
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



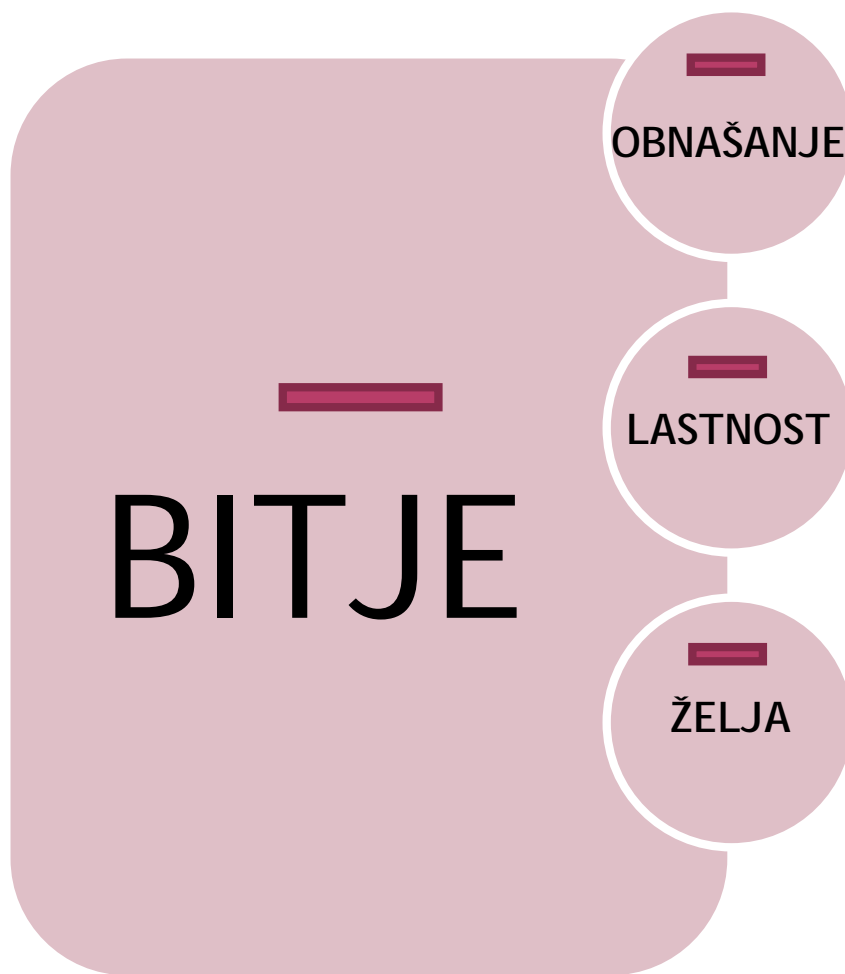
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



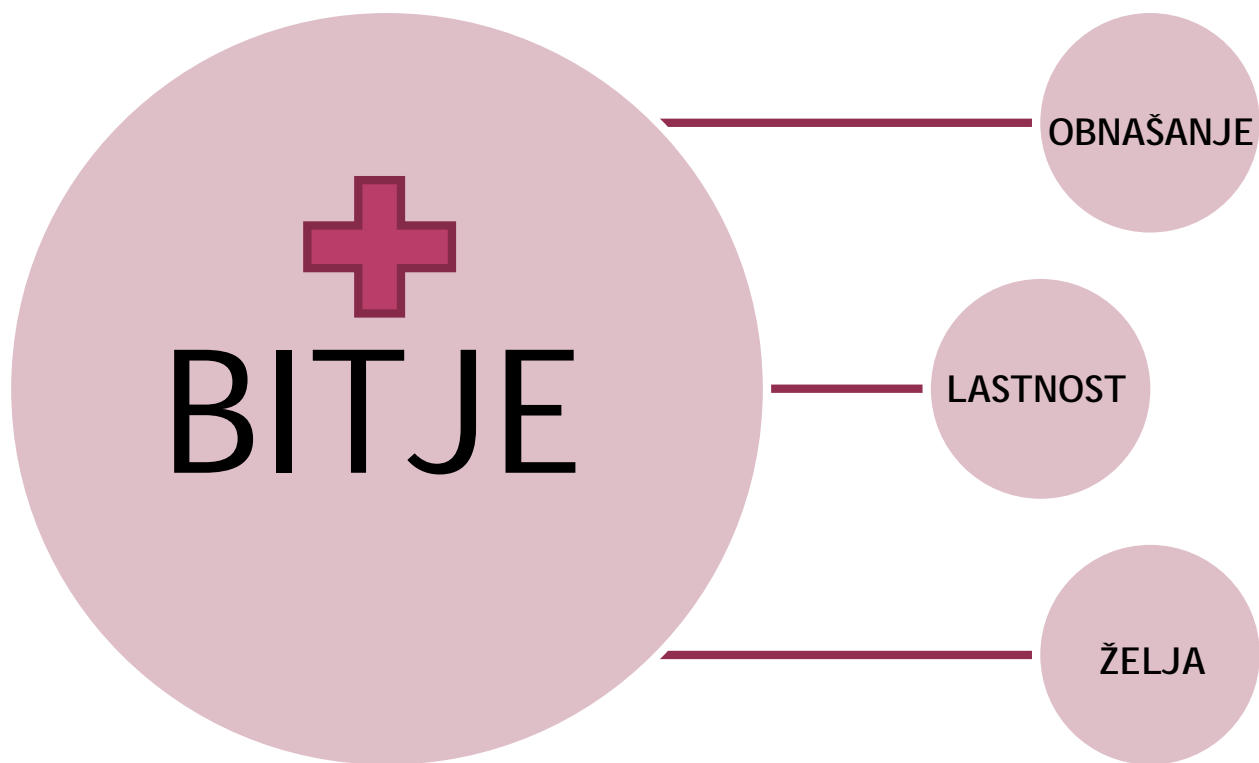
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



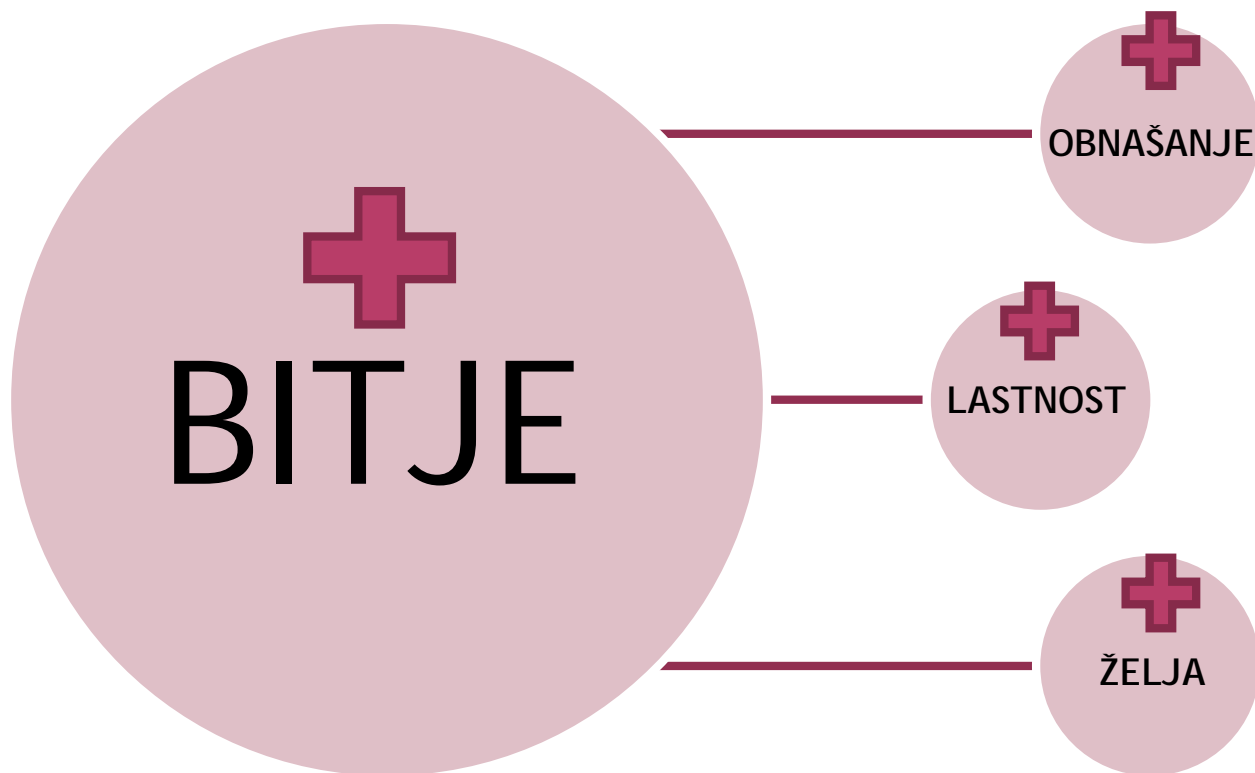
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA A



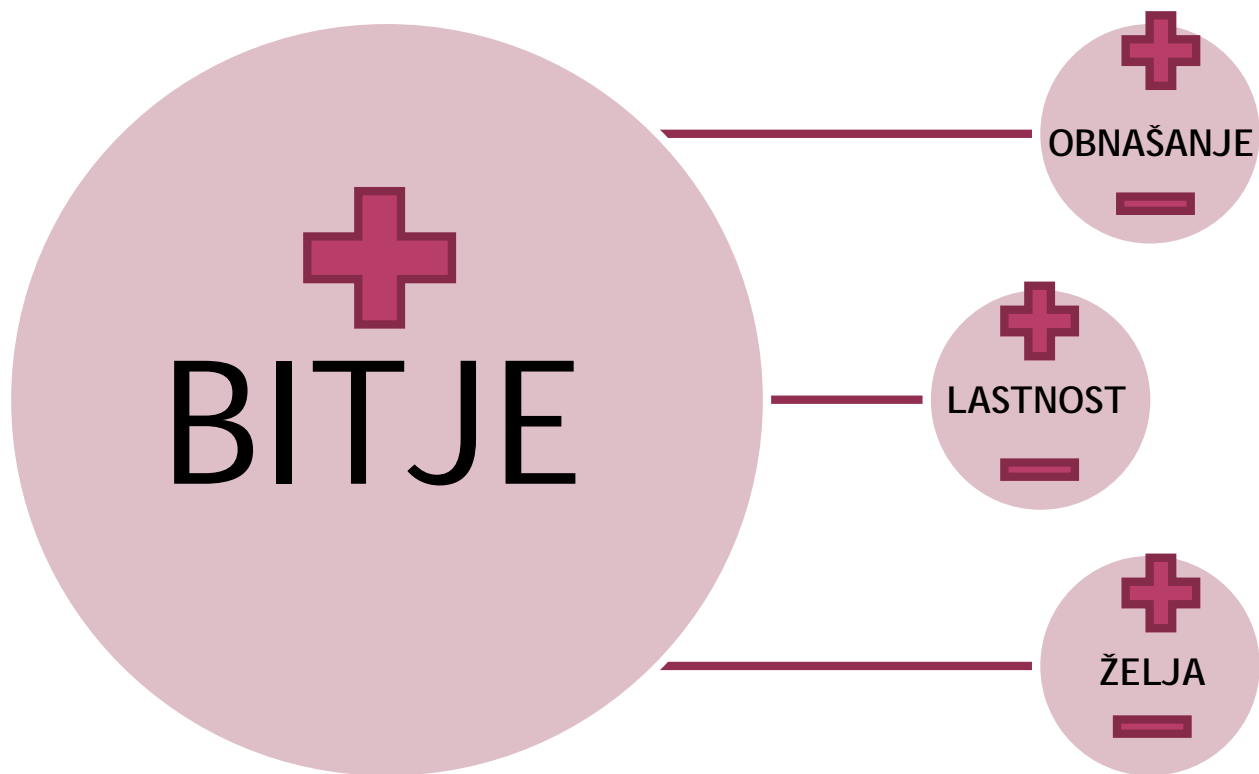
OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



OSEBNOSTNA STRUKTURA TIPA B



PRAVICA DO ŽIVLJENJA

in

PRAVICA DO „IMETI SE RAD“

BITJE \neq OBNAŠANJE

BITJE \neq ŽELJA

**LJUBEZEN ŽAL
NI DOVOLJ!**

ŽIVLJENJSKA SITUACIJA ENEGA „JANEZA ALI MARIJE“

LJUBIM GA/JO IN VEM DA ONA/ON TUDI LJUBI MENE, PA NAMA ODNOS NIKAKOR NE USPEVA.

NA ZAČETKU JE BILO SUPER, METULJČKI V TREBUHU, BIL/A JE POZOREN/A DO MENE, ZDAJ PA VEDNO MANJ.

VERJELA SVA, DA BO OTROK REŠIL NAJINE KONFLIKTE IN NAJU SPET POVEZAL, PA JE SAMO ŠE SLABŠE.

ŠKRBI ME, DA IMA DRUGO/EGA, VEDNO DLJE ČASA OSTAJA V SLUŽBI ALI SE DRUŽI S SVOJIMI PRIJATELJI, VEDNO BOLJ JE OSOREN/A IN NESRAMEN/A DO MENE....

ZALJUBLJENOST

VS.

LJUBEZEN

PREDSTAVE O LJUBEZNI,
PRIČAKOVANJA:
PRIČAKUJEM 30 CM...
DEJANSKO DOBIM 10 CM...

**NOVOZAPADLEGA SNEGA ZA
KIDANJE.**

*„O, vsak čas
bo ustal in mi
prinesel zajtrk
v posteljo...“*

*„O, vsak čas
bom deležen
petelinjega
zajtrka...“*





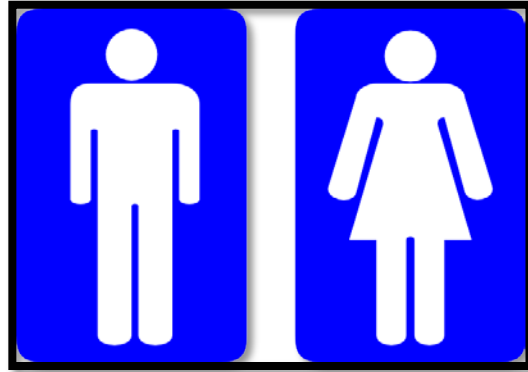
**OTROCI SO PREIZKUŠNJA
ZA DOBRO ZVEZO,
NE PA ZDRAVILO ALI
LEPILO ZA SLABO
ZVEZO!**

JEZA

PREZIR

SOVRAŠTVO

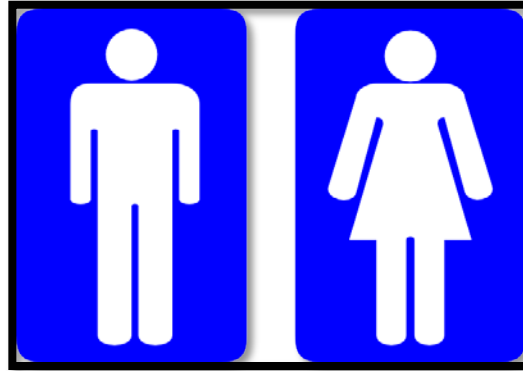
JEZA



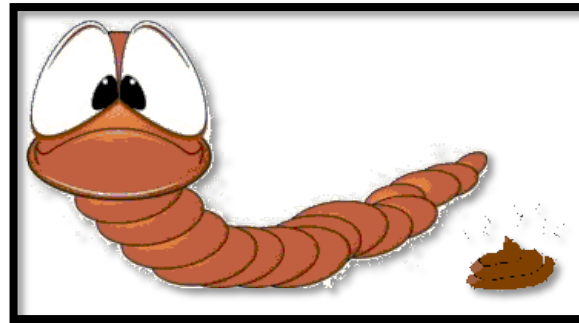
PREZIR

SOVRAŠTVO

JEZA

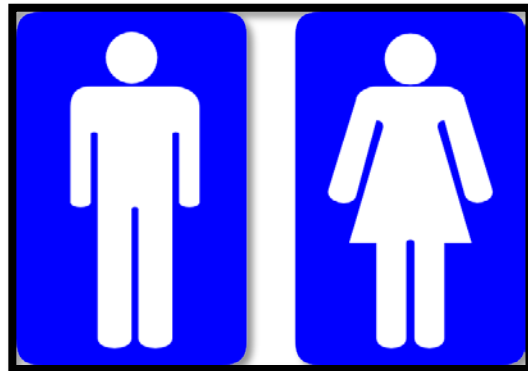


PREZIR

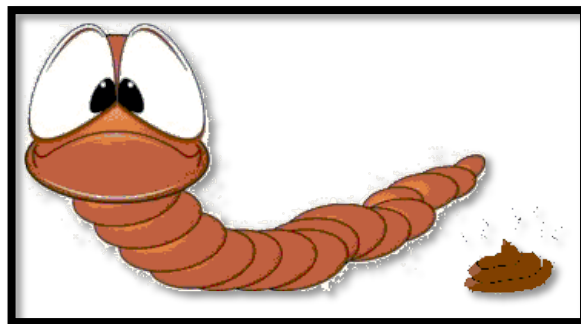


SOVRAŠTVO

JEZA

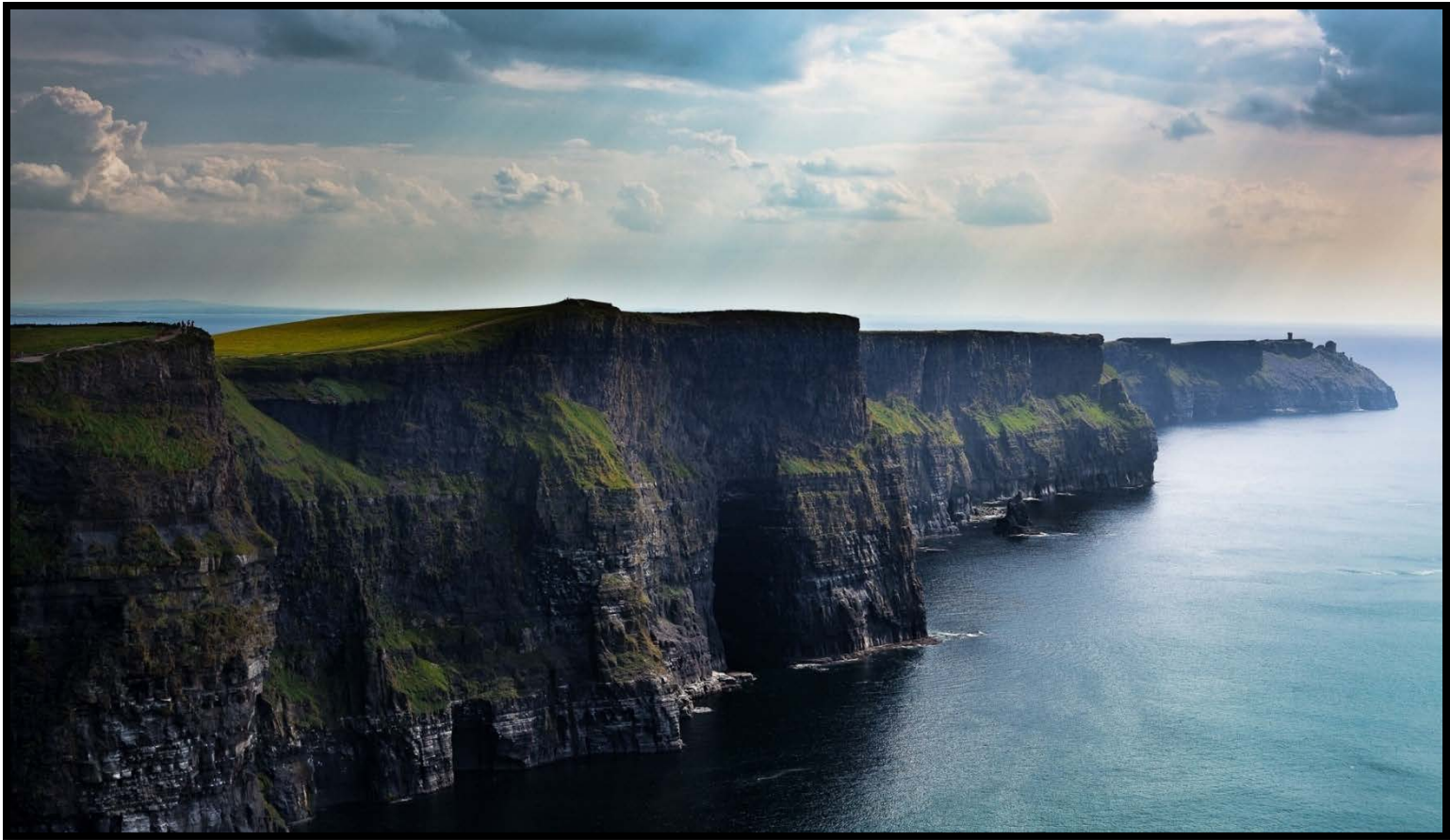


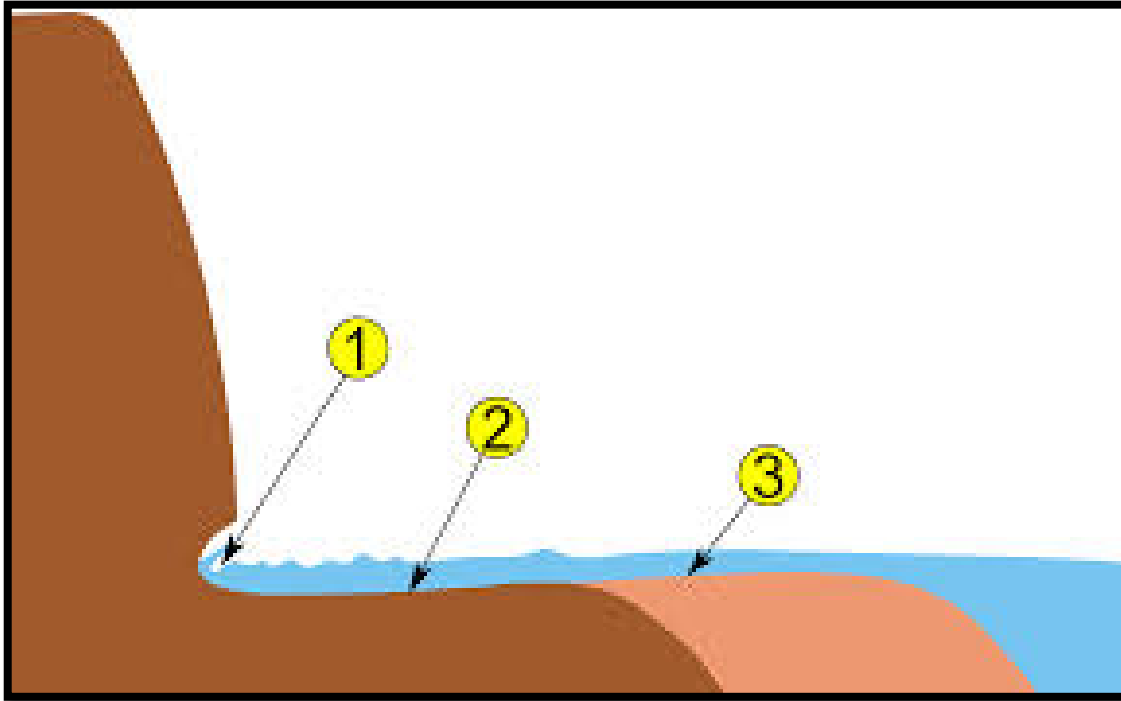
PREZIR



SOVRAŠTVO







**PORAST SAMSKIH PO 30 LETU
PORAST LOČITEV
POTROŠNIŠKA FILOZOFIJA
GOSPODARSKA KRIZA
SINDROM „PRAZNEGA GNEZDA“**

...

SPREMINJANJE MENE IN PARTNERJA SKOZI ČAS:

- VZPOREDNO / ISTA POT
- ODDALJEVANJE / DRUGA POT



**LJUBEZEN NE
OBSTAJA!**

**OBSTAJAMO
LJUDJE, KI
LJUBIMO IN
SMO LJUBLJENI!**

ODGOVORNOST

**LJUBEZEN
NE OBSTAJA!**

☹ ali ☺

NA PRVI POGLED:



DOLGOROČNO:



JAZ
in
PARTNERKA
IMAVA VPLIV

LJUBI/LJUBIM?		PARTNERKA	
		DA	NE
JAZ	DA	<i>„COOL“</i>	<i>PROBLEM</i>
	NE	<i>PROBLEM</i>	<i>NI PROBLEMA</i>

**ŽAL DEJSTVO, DA JAZ
LJUBIM NJO IN ONA LJUBI
MENE NI ZADOSTEN POGOJ
ZA DOBRO ZVEZO**

TUDI:

OTROCI

HIŠA

DOBER SEKS

SKUPNI PRIJATELJI

LEPA PRETEKLOST/ZAČETKI...

POTREBNA JE:

**KOMPATIBILNOST
PREDSTAV O LJUBEZNI,
TUKAJ IN SEDAJ**

REALNIH PREDSTAV!

POTREBNA JE:

**SKUPNA VIZIJA ODNOSA
IN
SKLADNOST
INDIVIDUALNIH VIZIJ
OBEH**



POTREBNA JE:

ZAVEDANJE RAZLIČNOSTI

UPORABA RAZLIČNOSTI

POTREBNO JE:

**ZGRADITI
ZVEZO**

POTREBNO JE:

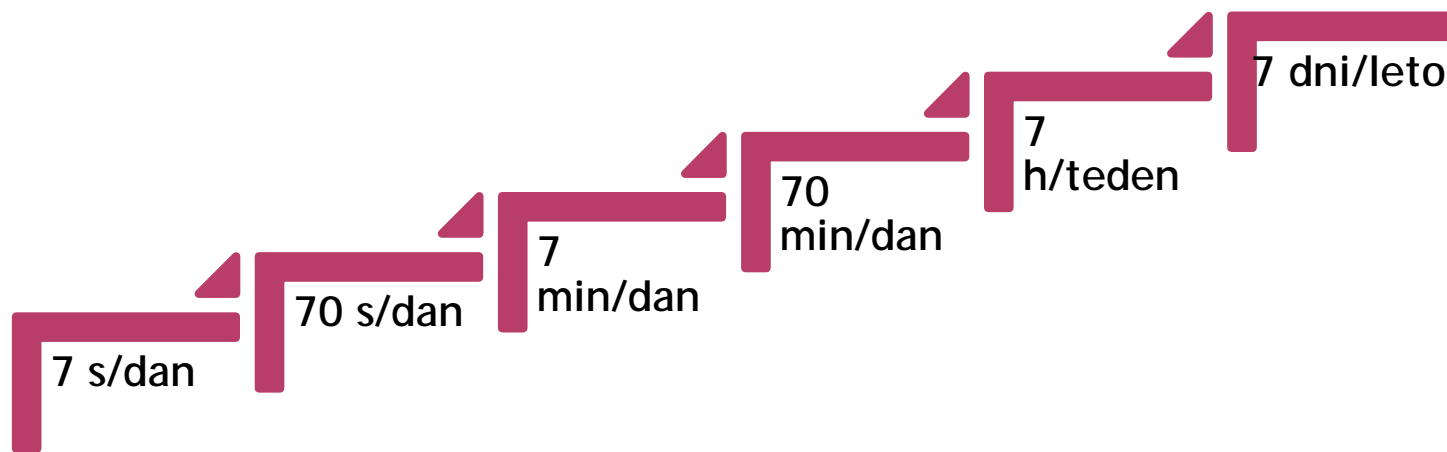
**NEGOVATI
ZVEZO**

ŽELJA NI DOVOLJ

**POTREBNA JE VOLJA -
ODLOČITEV ZA NEGOVANJE
VEZE**

POTREBNO JE:

VZETI SI ČAS!



...

USTREZEN PRISTOP!

-

-

-

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

-

-

-

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

To je naš odnos do:

-
-
-

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

To je naš odnos do:

◎ SEBE

▪

▪

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

To je naš odnos do:

⦿ SEBE

⦿ DRUGIH

▪

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

To je naš odnos do:

- ◎ SEBE
- ◎ DRUGIH
- ◎ SVETA (partnerskega odnosa)

USTREZEN PRISTOP!

PRISTOP

To je naš odnos do:

⊙ SEBE

⊙ DRUGIH

⊙ SVETA (partnerskega odnosa)

⇒ REFERENTNI OKVIR

REFERENTNI OKVIR
=
DEKODER REALNOSTI





ODNOS DO:

-

-

-

ODNOS DO:

○ SEBE → Kdo sem jaz?

▪

▪

ODNOS DO:

◎ SEBE → Kdo sem jaz?

◎ DRUGIH → Kdo so drugi (partnerka...)?

▪

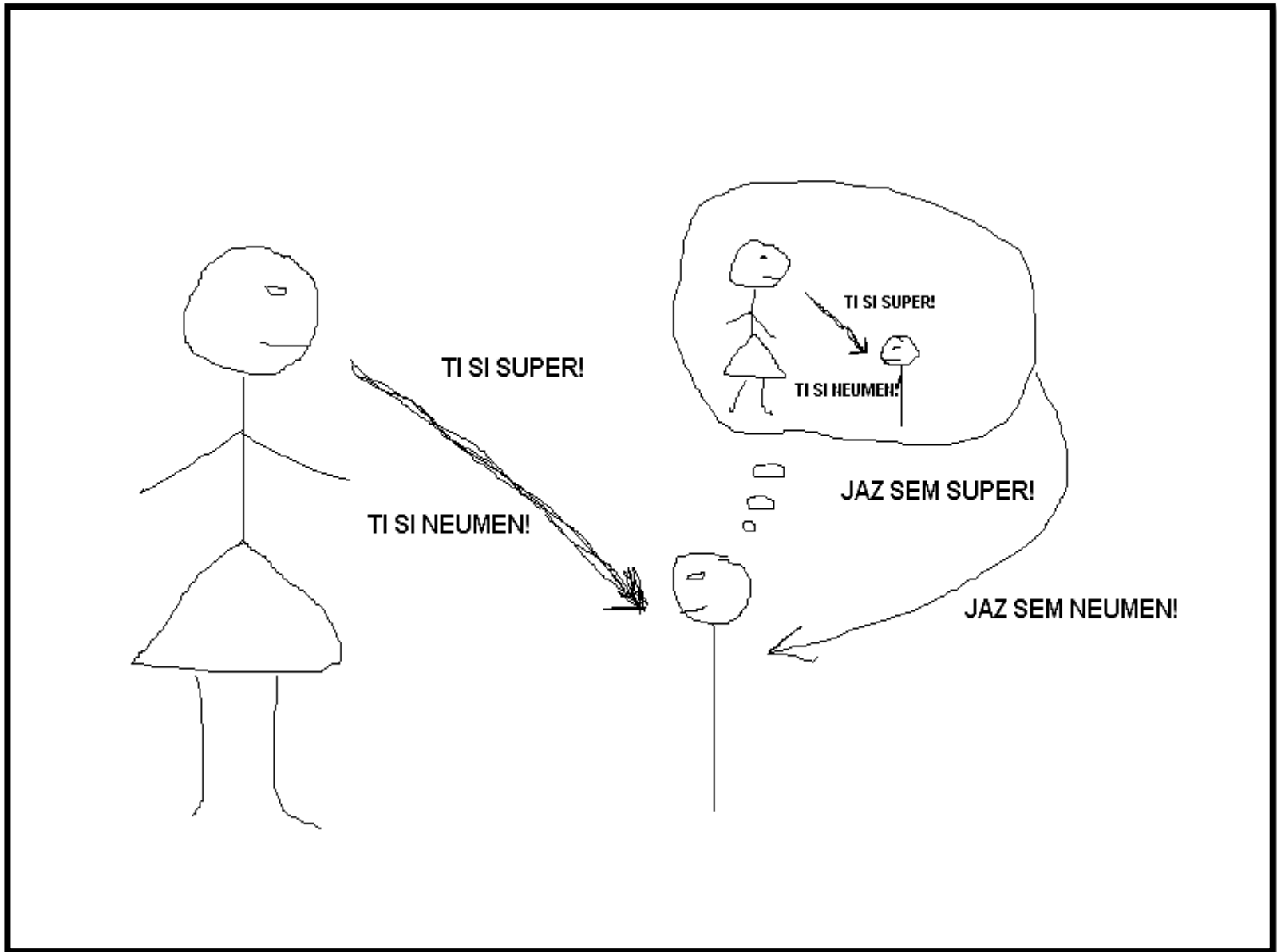
ODNOS DO:

- ⊙ SEBE → Kdo sem jaz?
- ⊙ DRUGIH → Kdo so drugi (partnerka...)?
- ⊙ SVETA → Kakšna je situacija,
partnerski odnos?

+



-



LOKUS KONTROLE

-

-

-

LOKUS KONTROLE

◎ NOTRANJI

-

-

LOKUS KONTROLE

- NOTRANJI

- ZUNANJI

-

LOKUS KONTROLE

⦿ NOTRANJI

⦿ ZUNANJI

⦿ SLUČAJ

LOKUS KONTROLE

- NOTRANJI - močan
- ZUNANJI - šibek
- SLUČAJ - šibek

LOKUS KONTROLE

- NOTRANJI - šibek
- ZUNANJI - močan
- SLUČAJ - šibek

LOKUS KONTROLE

- NOTRANJI - šibek
- ZUNANJI - šibek
- SLUČAJ - močan

LOKUS KONTROLE

- NOTRANJI - močan
- ZUNANJI - povprečen
- SLUČAJ - šibek/povprečen

ŽIVLJENJSKE POZICIJE

JAZ DRUGI

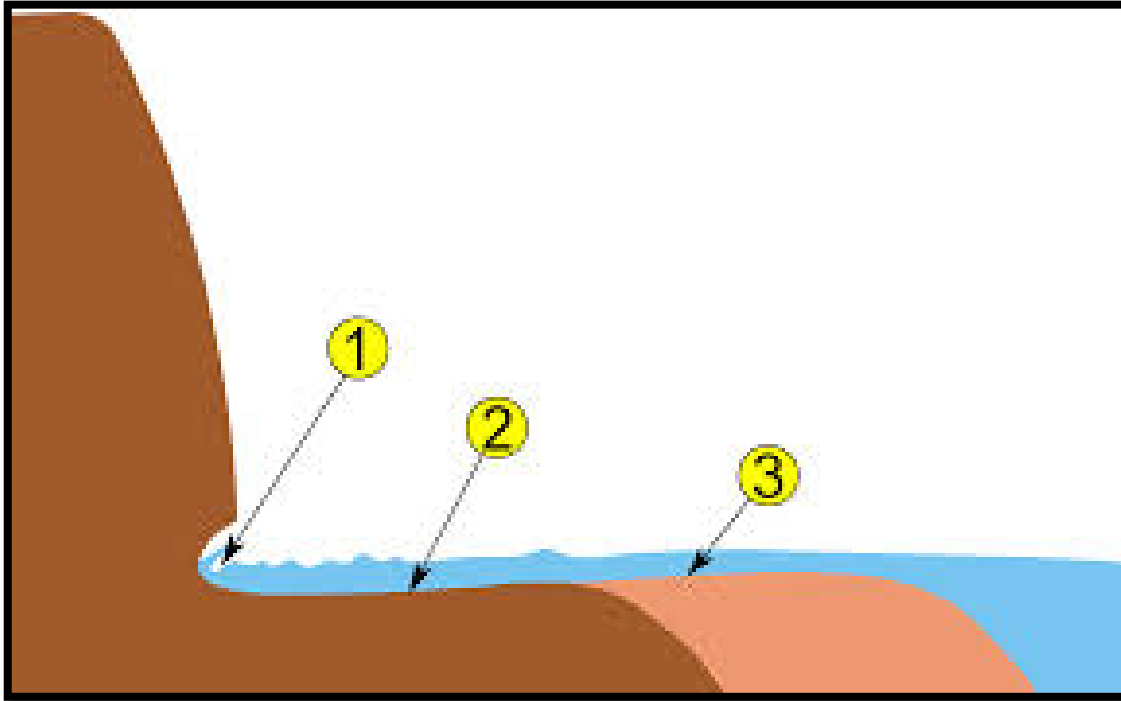
JAZ DRUGI

+ -

JAZ DRUGI

+ -

KOMPLEKS VEČVREDNOSTI



JAZ DRUGI

JAZ DRUGI

- +

JAZ DRUGI

- +

KOMPLEKS MANJVREDNOSTI

JAZ DRUGI

JAZ DRUGI



JAZ DRUGI



POZICIJA OBUPA, APATIJE, DEPRESIJE

JAZ DRUGI

JAZ DRUGI

+

+

JAZ DRUGI

+

+

POZICIJA REALNOSTI

ZAŽELEN JE:

ZAŽELEN JE:

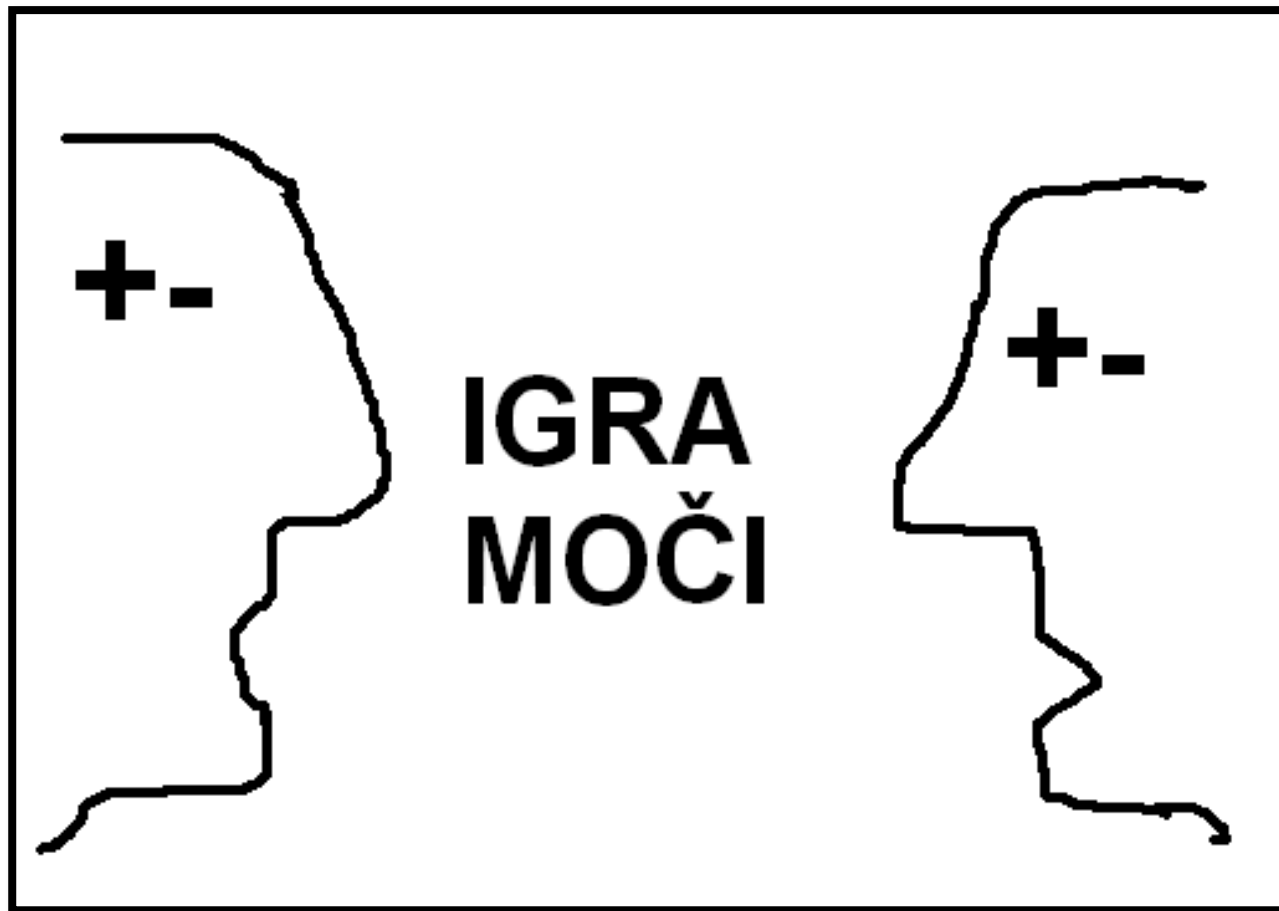


POZICIJA REALNOSTI

POZICIJE MED SABO

ONA/ON	ONA/ON	IZID
+-	+-	x
+-	-+	✓
-+	+-	✓
-+	-+	✓
++	++	☑

“SREČANJE” DVEH + - OSEB



POZICIJE MED SABO

ONA/ON	ONA/ON	IZID
+-	+-	x
+-	-+	✓
-+	+-	✓
-+	-+	✓
++	++	☑

POGOJNA ++ POZICIJA



POGOJNA ++ POZICIJA

+ + ČE pogoj



POGOJNA ++ POZICIJA

+ +^{ČE} pogoj

+ +^{ČE} imam partnerja



+-, -+, -- POZICIJE
NEREALNO KRITIZIRANJE,
PREZIR, SOVRAŠTVO
DEGRADACIJA, DESTRUKTIVNOST
IGNORIRANJE
POSPLOŠEVANJE, PRETIRAVANJE V KOMUNIKACIJI



++ POZICIJA

BITJE \neq OBNAŠANJE

INTIMNOST

TUKAJ IN SEDAJ

SKLADNOST PREDSTAV

NATANČNOST IN KONKRETNOST V KOMUNIKACIJI

NEGOVANJE ODNOSA

POHVALA

POZORNOST

REŠEVANJE KONFLIKTOV...

BILI STE ČUDOVITI!

-

-

-

-

-

-

BILI STE ČUDOVITI!

BIL SEM ČUDOVIT!



BILI STE ČUDOVITI!

BIL SEM ČUDOVIT!

HVALA!

Sandi Kofol
041 975 195
sandi.kofol@gmail.com
www.sandikofol.si