



Nova pot k ljubezni

Odrasli otroci – odrasli starši v dialogu

Meta Tavčar, Imago partnerska terapevtka in facilitatorka, WSP, supervizorka
Rudi Tavčar, MBA, univ. dipl. psih. Imago partnerski terapevt in facilitator, WSP
Katja Nastran, univ.dipl.psih., realitetna terapevtka
Sara Peternel, u.d.i.k.a.

www.mirabi.org

www.imagoslovenija.net

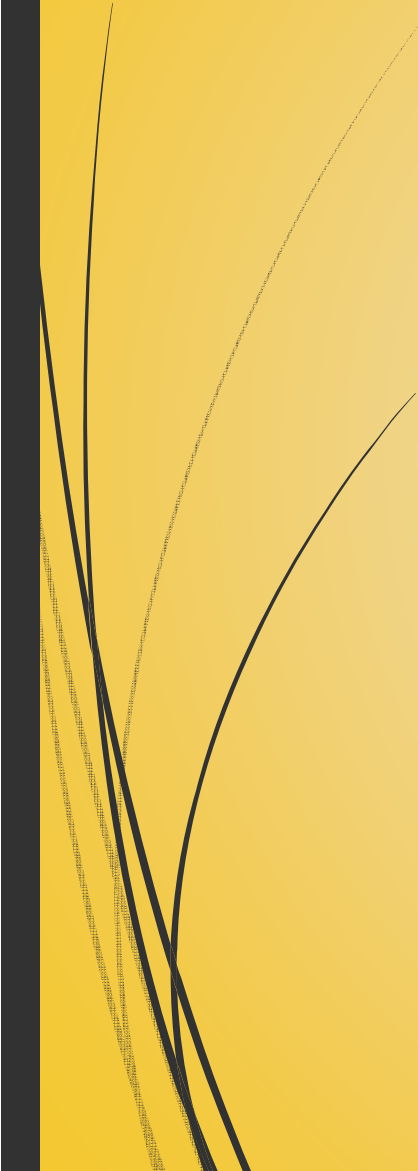
Meta.tavcar@mirabi.org - 041 705 120


Rudi.tavcar@mirabi.org – 041 726 853

Podutik, 11.5.2016



Vsebina

- Namen delavnice
 - Lastnosti zdrave družine
 - Osnove
 - Potek delavnice
 - Osebne izkušnje
- 



Kaj želimo doseči z delavnico?

- Čustveno dostopnost med starši in odraslimi otroci
- Medsebojno razumevanje in pozornost
- Možnost za neodvisni razvoj odraslega otroka
- Učenje odnosnih spretnosti
- Prepoznavanje vzorcev, ki v odnosih ustvarjajo distanco in nepovezanost in kako to spremeniti
- Prepoznavanje in sprejemanje odgovornosti starša za rane v odnosu z otrokom
- Odpuščanje in samo-odpuščanje
- Vzpostavljanje odrasle povezanosti



Lastnosti „zdrave“ družine

- Gradnja otrokove samozavesti skozi vrednotenje
- Direktna, jasna, konkretna in iskrena zavestna komunikacija
- Odprto in razumevajoče lotevanje problemov in težav
- Zaupljivost do zunanjega sveta

V. Satir 1972



Ozadje delavnice

- Vse je v odnosu.
- V vsakem od nas obstaja temeljna genetska potreba po povezanosti, kot temelj za osebni razvoj.
- Ranjeni smo bili v odnosu in samo v odnosu se lahko zacelimo.
- Delavnica omogoči korektivno čustveno izkušnjo, ki zdravi rane v odnosih iz otroštva in ojačuje povezanost.



Pomen delavnice

- ▶ "Eno srečanje odraslega osebe z njegovimi starši, brati in sestrami, ima lahko močnejše in bolj koristne terapevtske učinke kot leta individualne psihoterapije."

James Framo 1992



Teoretske osnove

- Objekt relacijska teorija -Melanie Klein, William Fairbairn
- Interpersonalna teorija, Harry Stack Sullivan
- Teorija navezanosti, John Bowlby



Perspektiva več generacij

Prenašanje iz generacije v generacijo:


- Vrednote
- Preživetvene strategije, vzorci obnašanj
- Čustva
- Občutki
- ...



Odnos v odrasli dobi


- Sva dva → ven iz simbioze v diferenciacijo
- Moja čustva niso tvoja čustva.
- Pomen empatije starša do otroka
- Pomen razumevanja bolečine za odpuščanje
- Odgovornost za odnos je 50:50.

„Kje se konča moja mama in kje se začnem jaz?“



Struktura delavnice, „vrstniške“ skupine

- Mala skupina staršev
- Mala skupina odraslih hčera / sinov
- Vsi skupaj
- V parih (trikrat) s pomočjo asistenta



Teme in dileme

- Ali sem tak kot si me ti želiš?
 - Ne vem, kaj starš misli o meni ali čuti do mene.
 - Če pokažem svojo ranljivost me je strah, da me ne bodo razumeli.
 - Če pokažem, kako me je bolelo, se bojim, da bom s tem prizadel starše.
 - Strah me je, da bom s tem, ko bom pokazal svojo stisko izdal starše.
 - Ne upam se pokazati.
 - Če sem to otroško bolečino zakopal, zakaj bi ponovno to odpiral?
-
- Družinske skrivnosti → sramota → nizko samospoštovanje

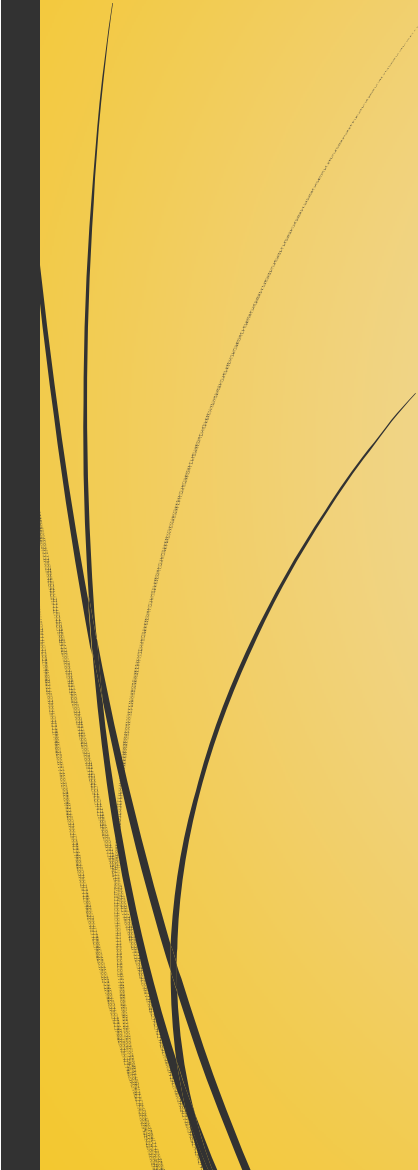


Trije osnovni dialogi

- ▶ Otrok (sin / hči) – mati / oče
 - ▶ Maya Kollmann, Bruce Wood
 - ▶ Prirejeno po Sabine in Roland Bösel
- ▶ Mati / oče – (odrasli) sin / hči
 - ▶ Sabine in Roland Bösel
- ▶ Odrasli (sin / hči) - mati / oče
 - ▶ Sabine in Roland Bösel



Pomen zavestnih dialogov

- Pogoji za uspešen dialog:
 - Kapaciteta poslušanja, razumevanja in empatije
 - Spoštovanje in zaupanje
 - Pristnost in iskrenost
 - Zavedanje, da se dialoga da naučiti
 - Humanistična drža: jaz sem OK, ti si OK
 - Prevalidacija
- 



Tehnika dialoga

- Zrcaljenje
 - Če sem te prav razumel...
 - Ali je to to?
 - Je še kaj?
- Povzetek
 - Je to bistvo?
- Validacija
 - Razumem kar si povedal in ima smisel ker...
- Empatija
 - Predstavljam si, da se počutiš...



Iztočnice

- Klient dobi od terapevta iztočnico
- Klient nadaljuje stavek s prvo mislijo, ki mu pride na pamet.
- Če je potrebno terapevt poglobi
 - Rotter, J.B. In Rafferty, J.E. (1950) Sentence Stems Method
 - V skupinah in delavnicah: Nathaniel Branden leta 1973
 - Pri parih: J. Gumina (1980)
- Iztočnice klinično potrjene



Pomen tima voditeljev

- Zakaj dve vodji?
- Zakaj asistenti?
- 1:1 ključna podpora za vsak par



Pomen za danes in jutri

- Kako naj izgleda novi odnos
- Česa ne bomo delali, se izogibali
- Nova vedenja
- Kaj bomo opustili
- Otrok: Kaj tvojega lahko nesem naprej v življenje?
- Otrok: Kaj ti vračam nazaj, ker ni moje in ker ne želim tega prenesti na svoje otroke?



Demonstracija

- To kar cenim pri tebi in želim odnesti v svoje odraslo življenje je...
- Zato se počutim...
- Kar pa ni moje in ti vračam, je ...
 - Vrne objekt
- Zdaj se počutim...



Prva delavnica v Sloveniji

- 10. -12. junij 2016, 11. – 13. november 2016
- Od petka popoldan do nedelje do 14h
- Radenci ali Kranj
- Vodji:
 - Meta in Rudi Tavčar
- Asistenti – Imago terapevtke:
 - Lidija Kociper
 - Špela Strniša Tušek
 - Vanda Mačkovšek
- Prijave: www.mirabi.org do 3.junija 2016 oz. do zapolnitve mest
- Število udeležencev: pet parov

- 
- www.mirabi.org
 - [www.boesels.at/leistungen/generationen im dialog](http://www.boesels.at/leistungen/generationen-im-dialog)
 - www.generationen-dialog.com/generationen-im-dialog
 - www.imagodialog.com