



Veselje v trajnih odnosih

Maraton pozitivne psihologije

24.9.2016

10.30

Doc.dr. Katarina Kompan Erzar

Študijsko raziskovalni center za družino

Ljubljana

Povzetek predavanja

Pozitiven doprinos čustveno varnih odnosov tudi v znanosti postaja nesporno dejstvo.

Večina raziskav človekovega zdravja in čustvenega razcveta potrjuje ključno vlogo in pomen čustveno varnih odnosov kot najpomembnejšega dejavnika v procesu življenjskega razvoja.

Umetnost odnosov je po eni strani najbolj naravna danost, ki je zapisana v samo organsko strukturo razvoja možganov, po drugi strani pa je prav zaradi tega podvržena močnemu vplivu neposrednih izkušenj.

V predavanju se bomo posvetili temu, kako "prepisati" izkušnje, ki so zmanjšale našo sposobnost za vzpostavljanje in razvoj zdravih odnosov, in kako prepoznati, kaj je to zdrav, varen in čustveno bogat odnos.

Razvoj sposobnosti za odnose

NAVEZANOST:

1. Varno zatočišče (prihodi)
2. Trdno izhodišče (odhodi)

“Navezanost je vrojen možganski sistem, ki se pri otroku razvija ob starših oz. pomembnem odraslem skrbniku in vpliva na organizacijo motivacijskih, čustvenih in spominskih procesov v skladu s tem, kakšen ta odrasli skrbnik je. Sistem navezanosti motivira otroka za iskanje bližine staršev in komunikacijo z njimi. S tem poveča otrokove možnosti za preživetje”

(D. Siegel, 2012)

Varna navezanost

Čustvena drža pri varni navezanosti vključuje čustveno senzitivno odzivanje staršev na otrokove signale, ki pri otroku povzročijo pozitivna čustvena stanja in pomiritev negativnih stresnih stanj.

Ko starši pomirijo otrokov strah, tesnobo ali žalost, ustvarijo varen prostor v katerega se otrok lahko zateče, ko ga kaj neprijetno vznemiri.

Če se ta odziv ponavlja, bo otrok lahko izoblikoval notranji občutek, da je v zunanjem svetu varen.

(J. Bowlby)

Pomen odnosov v razvojnih cikliih družine

Razvojno imajo odnosi raznoliko vlogo;

- Zgodnje otroštvo: formiranje navezanosti,
- Predšolska doba: oblikovanje regulativnih mehanizmov,
- Šola: vstop v socialni svet in oblikovanje enakovrednih vrstniških odnosov,
- Mladostništvo: Integracija izkušenj, razvoj mišljenja o čustvovanju,
- Mlada odraslost: intimni odnosi prinesejo sposobnost kreativnosti in ustvarjalnosti,
- Družina: generiranje novega sistema, ponovna regulacija in integracija,
- Zrelost: utrditev zdravih vzorcev, ohranjanje zdravja

Oblikovanje in rast odnosov skozi pozitivna čustva

Drobni trenutki stika:

1. pozornost na drobne vzgibe (hitro prepoznavanje in usmerjanje pozornosti)
2. Izkoristiti vsako priložnost za stik (nasmeh, pozdrav, očesni kontakt, odziv)
3. Pomen navadnih trenutkov dneva (kako se razidemo, kako se pozdravimo, ko pridemo skupaj)
4. Odnosi ne rastejo skozi posebne priložnosti ampak skozi vsakodnevne, naravne in navadne trenutke, ki "hranijo" našo notranjost

Kaj so to trenutki stika

Trenutki uglašenosti v pozitivnih čustvih
(hvaležnost, veselje, spoštovanje, zanimanje,
vedrina, upanje, sproščenost, dostojanstvenost,
ponos, navdih, ljubezen)

(Barbara Fredrickson)

- Konkretna dejavnost (fizična prisotnost v istem prostoru)
- Delovno/sproščeno vzdušje
- Uglašenost; vzajemna zavzetost in delovanje

Temelji intimnega odnosa

1. Čustvena varnost (zaveza in svoboda)
2. Sposobnost čustvenega stika (pristnost)
3. Krepitev pozitivnih čustev in regulacija negativnih čustev (osebna čvrstost)
4. Fleksibilnost / prožnost (kreativnost in rast)
5. Predvidljivost (gotovost in pogum)

Vpliv dolgotrajnih intimnih odnosov

- Oblikovanje novih nevronske povezave (s krepitevijo pozornosti na pozitivna čustva, razmerje +/-, 3:1)
- Ohranjanje in utrjevanje pomembnih odnosov in veščin (z vztrajanjem in ponavljanjem pozitivnih vzorcev vedenja in delovanja, razmerje +/-, 5:1)
- Predelava in preoblikovanje nefunkcionalnih vzorcev (prek regulacije negativnih čustvenih stanj v varnih odnosih, razmerje -/+, 1:5)

Kaj vemo:

- Vsak odnos je edinstven in ga lahko sproti preoblikuješ in gradiš.
- Čustvena varna navezanost je temelj dobrih odnosov.
- Ljubezen in pozitivna čustva so bolj dostopna, kot si mislimo.
- Zares samostojen je lahko samo tisti, ki je varno navezan.
- Zvestoba in iskrenost ohranjata odnose dolgotrajne, žive in zanimive.

Literatura

- Erzar, T., Kompan Erzar, K. (2012). *Teorija navezanosti*. Mohorjeva družba. Ljubljana.
- Fredricson, B. (2009). *Positivity*. Three rivers press. New York.
- Fredricson, B. (2013). *Love 2.0*. Hudson street Press. New York
- Kompan Erzar, K. (2003) *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut..
- Kompan Erzar, K. (2006), *Ljubezeni umije spomin*. Ljubljana, Celje: Brat Frančišek in Celjska Mohorjeva družba.
- Siegel, D. (2012). *The whole-brain child*, New York, London: The Guilford press.
- Siegel, D. (2009). *Parenting from the inside out*. New York, London: The Guilford press.
- Siegel, D. (2013). *Brainstorm. The power and purpose of teenage brain*. New York. Norton.
- Siegel, D. (2012). *The developing mind*. Guilford. New York.