

P E Č A T
L A S T N E
V R E D N O S T I

Kako zgraditi sposobnost
za občutenje lastne vrednosti
in kako jo varovati?

VIOLETA IRGL

Violeta Irgl

PEČAT LASTNE VREDNOSTI

*Kako zgraditi sposobnost za občutenje
lastne vrednosti in kako jo varovati?*

© Violeta Irgl, zakonska in družinska terapevtka
Spletna stran: www.rahlocutnost.si
E-pošta: info@rahlocutnost.si

Oblikovanje in prelom: Urška Dolenc
Fotografija na naslovnici: Kristian Irgl
Lektorica: Jasmina Vajda Vrhunec, prof. slov.

Izdajateljica: Psihoterapija mag. Violeta Irgl, s. p., Ptuj, 2023
Tisk: Tiskarna Kapri, d. o. o.
Naklada: 300, januar 2023

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2(035)

IRGL, Violeta

Pečat lastne vrednosti : kako zgraditi sposobnost za občutenje
lastne vrednosti in kako jo varovati? / Violeta Irgl. - Ptuj :
Psihoterapija mag. Violeta Irgl, 2023

ISBN 978-961-96052-0-2
COBISS.SI-ID 129681155

VSEBINA

Zahvala

Knjigi na pot

Moja lastna izkušnja

1	Povabilo na nepozabni zmenek s sabo	13
2	Ker sem človek, mi pripada občutek brezpogojne lastne vrednosti	18
3	Samovredotenje je osnovni temelj za odnos do sebe in drugih	26
4	Občutenje lastne vrednosti je izvor človekovega zdravja	31
5	Občutek lastne vrednosti se deduje	34
6	Znanstveno razumevanje izkušenj v otroštvu	41
7	Kako potrjevati otroke in mladostnike v njihovi lastni vrednosti?	48
8	Kako naj se kot odrasli zavzemamo zase in kako naj prevzamemo odgovornost?	73
9	Kaj najbolj ogroža našo sposobnost občutenja lastne vrednosti in kaj nam lahko najbolj pomaga?	92
10	Metoda pečat lastne vrednosti: kako vsak dan znova razvijati, ohranjati in varovati občutek lastne vrednosti? ...	97

Dragi bralci

O avtorici metode pečat lastne vrednosti

*To knjigo posvečam štiriperesni deteljici:
Kristianu, Julii, Glorii in Tii.*

Knjigi na pot

Knjiga *Pečat lastne vrednosti: Kako zgraditi sposobnost za občutenje lastne vrednosti in kako jo varovati?* je smiselno nadaljevanje knjige *Konec molka*, ki je izšla pred petimi leti in je bila med bralci zelo lepo sprejeta.

Odločitev, da svoje osebne izkušnje ter izkušnje zakonske in družinske terapevtke zapišem v knjižni obliki, izhaja iz spoznanja, kako pomembna je v našem življenju *sposobnost za občutenje brezpogojne lastne vrednosti*. Na njen pomen pa nas ne opozorijo, še manj nas zanjo pripravijo in usposobijo, niti v družini niti v šoli. Najpogosteje se moramo v odraslosti sami odpraviti na dolgo pot nazaj v otroštvo.

V petnajstih letih kliničnih izkušenj sem se vedno znova srečevala s trpljenjem, ki je v ozadju vseh težav, s katerimi so k meni po pomoč prihajali posamezniki, pari in družine, in ki mu je botroval občutek *manjvrednosti* oziroma šibka sposobnost občutenja brezpogojne lastne vrednosti.

Površinska in kratkotrajna *zdravila*, kot je *napihovanje samozavesti*, v teh primerih ne pomagajo, ker so usmerjena zgolj v razum. Potreben je veliko globlji zdravilni proces, ki seže v samo jedro človekove psihične strukture, od koder izhaja temeljni občutek vrednosti.

Izkušnje so mi potrdile, da izgradnja sposobnosti občutenja lastne vrednosti, ki je dejansko naš psihični imunski sistem, zmanjšuje nepotrebno bolečino in trpljenje, ščiti nas torej pred vsem, kar nam na tej ravni škodi.

Ko sva se z Jano pogovarjali o temi te knjige, sva spontano prišli do odločitve, da bo nastajala tako, kot je nastajala knjiga *Konec molka*, v sproščenem pogovoru. Dejansko bo to dolg intervju. Jana jih je zelo vajena, saj je več desetletij pripravljala in vodila televizijske oddaje, v katerih se je z gosti pogovarja o zdravju na fizičnem, psihičnem in duhovnem področju. Dogovorili sva se, da se bova, kjer bo le mogoče, izogibali zapletenemu strokovnemu jeziku, kar pa ne pomeni, da vsebina odstopa od temeljnih spoznanj, do katerih v zadnjem obdobju prihajamo strokovnjaki s širšega področja psihologije.

Knjiga je zamišljena kot priročnik pri delu na predavanjih in delavnicah, v psihoterapijah in terapevtskih skupinah. Je pa tudi povabilo k samostojnemu razmišljanju, ozaveščanju, razumevanju in osebnim uvidom. Namenjena je vsem, ki se želimo vsakodnevno zavestno soočati z izzivom, ki nam ga prinašata izgradnja in zaščita sposobnosti za občutenje lastne vrednosti. Tako razširjam strokovna spoznanja med splošno javnost, in to predvsem zato, ker lahko služijo kot preventiva, s katero pomagamo otrokom in mladostnikom, da se bodo v sebi počutili vredne.

Vsebina knjige je razdeljena na dva dela in strukturirana v desetih poglavjih. Izbrane so tiste teme, za katere mislim, da vam bodo prinesle največ podpore na poti izgradnje in varovanja sposobnosti občutenja lastne vrednosti.

Prvi del knjige vsebuje poenostavljen pregled teorije in znanstvenih raziskav, ki sem jih povezala z izkušnjami iz svoje klinične prakse. Kaj je sposobnost občutenja lastne vrednosti, zakaj

je pomembna? Znanstveno podlago sem našla v raziskavah o možganih in drugih pomembnih temah s tega področja. V drugem delu pa predstavljam *metodo pečat lastne vrednosti*, ki sem jo sama razvila in jo izvajam na tematskih delavnicah.

V knjigi ne ponujam hitrih receptov, kako spremeniti doživljanje svoje vrednosti, in ne dajem vseh odgovorov. To tudi ni moj namen. Na delavnicah, predavanjih in v terapevtskih procesih vedno poudarjam pomen majhnih korakov in skromnih dejanj, da je le smer jasno zastavljena. Vse resnično pomembno in dragoceno raste počasi in zahteva vztrajnost.

Naj nas ne bo strah izzivov, ne obremenjujmo se z željo po popolnosti, ker je nerealna, saj popolnost ne obstaja. Predvsem pa bodimo blagi s seboj in poskrbimo, da se bomo čim večkrat počutili dobro.

Verjamem, da vam bo ta knjiga v pomoč in podporo. Uživajte v procesu ponovnega odkrivanja sposobnosti za občutenje lastne vrednosti. Zgradite jo in varujte.

Skupaj in povezani zmoremo!