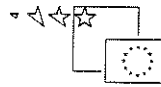




REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**  
**Strahinj 99, 4202 Naklo**

**Gradivo za predavanje**

# **PONOS IN RADOST**

**Pripravil: Silvo Šinkovec**

**Strahinj, 1. 4. 2011**

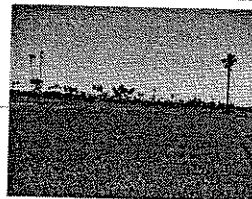
## 6. "Ponos in ošabnost, ponižnost in napuh"



Ponos: zadovoljstvo, ki poveča občutek dejanske vrednosti.

Ošabnost: poveča občutek namišljene vrednosti.

## Ošabnost Napuh

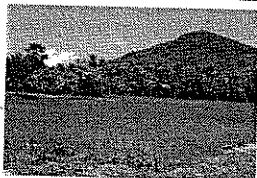


Občutek večvrednosti, domišljavost, samoljubje.

Podcenjevanje drugih, kritični odnos do drugih ...

Strah pred izgubo občutka sprejetosti ali statusa.

## ὕβρις



Precenjevanje sebe.

Človek se véde kot bog.

Grške tragedije prikazujejo, kako glavni junak zaradi *hubrisa* tragično propade.

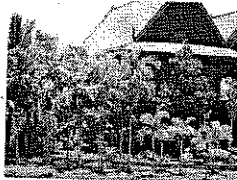
## Kako občutimo napuh?

- Napihjenost.
- Telesno večji ali višji.
- Vzvišenost v mislih.
- Nad-občutek:
  - Osamljenost: drugi tega ne razumejo ...
  - Strah: kaj če to izgubim?
  - Zdolgočasnost: imam vse



## Izvor ošabnosti

- Občutek sramu.
- Občutek nevrednosti - pomanjkanje samospoštovanja. Želja povečati občutek svoje vrednosti.



Sram do družine, do telesa, ne ustrezam pričakovanjem ...

Strah in negotovost. Občutek: nisem popoln.

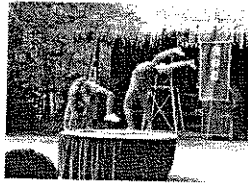
## Izvor ponosa



Občutek lastne vrednosti, zavedanje svojih darov, lastnosti in vrednot, zavedanje, da sem vreden ljubezni, (verujoči) zavedanje Božje ljubezni.

## Obrambni mehanizmi

- Identifikacija z nečim, kar občudujemo.
- Zaveznitvo z nekom močnejšim.
- Ustvarjanje lažne (izmišljene) identitete.



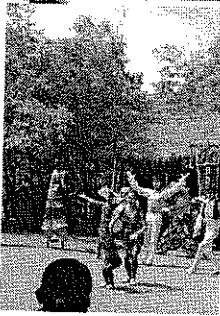
## Pravljice



Čutim sram zaradi izvirne družine, v njej se ne počutim dobro; zato jaz nisem v redu, sramujem se sebe.

- Kraljeviči se skrivajo v podobi živali (žaba...), drugih poklicih (ribiči, pastirji ...).
- Odkritje svoje resničnosti, prebujenje, zrelost: odkritje svojega resničnega kraljevskega izvora, svoje vrednosti, svojega dostojanstva: žlahtno, plemenito osebnost.

## Razvoj občutka lastne vrednosti



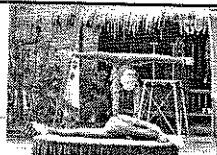
- Biti v stiku z resničnim jazom.
- Občutiti lastno vrednost.
- Bogupodobnost.
- Obnovitev samospoštovanja.
- Pridobiti si nove izkušnje:
  - Ceniti svoje lastnosti in darove.
  - Odnos ljubljenosti.
  - Pristna religiozna izkušnja.

## Preobrazba napuha



- Zavedati se domišljavosti.
- Videti izvor: občutek sramu in nizko samospoštovanje.
- Sprejeti sebe in svojo resničnost, odkriti svoj resnični jaz (dobre lastnosti, darove, zmožnosti, izkušnje, občutek ljubljenosti ...).
- Samozavesten človek lahko dela napake, sprejema napake drugih, se mu ni treba zatekati k maski in skrivanju, ampak razvija odkrito komunikacijo.

## Ponižnost



Ponižnost ni ponižanje.

Sram se boji ponižanja, razvrednotenja.

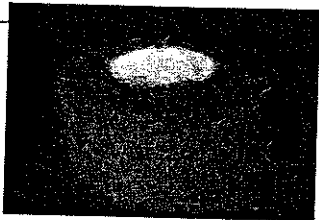
**Ponižnost** je občutek, da sem obdarovan, da mi je podarjeno življenje, dani darovi in sposobnosti, dani smo mi starši in prijatelji, podarjene so mi življenjske priložnosti, prostor in čas, da lahko ustvarjam ...

**Ošabnost:** občutek, da je vse moje in od mene odvisno. Vase zaprt svet, ki vodi v narcizem in samoljubje.



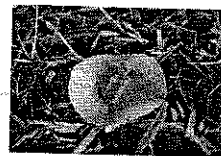
- Ponižnost je nasprotje obsojanja,
- je potrpežljiva, utemeljena in prilagodljiva.
- Ponižnost in ponos lahko hodita z roko v roki, vsak odseva drugačen pogled na isto resničnost.

## 12. Radost



"Ne moremo upati, da bi od zunaj  
dobil strast in življenje, katerih vodnjak  
je v meni". (Coleridge)

## Biti srečen



- Biti zadovoljen.
- Je čustvo, ki ga sproži zunanji ugoden položaj, situacija, ...
- Doseženi cilji: služba, poklic, odnosi, moč, lepota, zdravje, blaginja ...
- Sreča se ukvarja s prihodnostjo.
- „Nikoli ne bomo nehali hrepeneti po ljudeh in stvareh, ki bi nas osrečile.“

## Radost

- Radost pride sama, zgodi se, ne da se je načrtovati.
- Radost je oblika milosti, obdarjenosti.
- Pride nepredvidoma, nenadoma, brez pravil vedenja. V vseh možnih okoliščinah in časih.
- Prihaja od znotraj, iz notranjega vodnjaka.
- Radost se pokaže kot naš ustvarjalni in preobrazbena zmožnost.
- Pustimo ji, da nas obišče.

## Stanje pretoka



- Umetniki, znanstveniki, športniki, ...
- Ljudje, ki se posvečajo svojemu poslanstvu.
- Stanje pretoka: med dolgočasjem, zadovoljstvom ter nezadovoljstvom, bojaznijo, tesnobo, izzivom.
- Sprejeti moramo red, pridobiti si veščine in znanje, postaviti si cilje in izdelati načrt, vaditi ...

## Sprejemanje svoje senčne strani

- Ko razvijamo čustveno inteligenco, si začenjamo ogledovati tisto, kar nam ni všeč ali mislimo, da družbeno ni spremenljivo - srečamo svojo senco.
- Za hrbet skrivamo od ranega otroštva: ego in senca sta v opoziciji. Ego senca zanika in jo projicira na druge.
- V sencih so tudi dobre stvari: talenti, dobre lastnosti.
- Kolektivne sence: povzročitelji genocidov poskušajo uničiti osvojeni del sebe.

## Skrb za osebni razvoj

- Vaja, ki jo delati iz ljubezni do sebe.
- Pisalo, papir, mirna soba in prosti čas ...
- Pišite pogovor s svojim telesom, s svojimi čustvi, z dogodki, s svojimi potrebami.
- Ne govorite drugim, drugi naj opazijo spremembe; ohranite motivacijo za delo.
- Enkrat na teden 45'.
- Bodite v stiku s seboj.
- sprejemajte, kar življenje prinaša,
- spreminjajte, kar se spremeniti da,
- spodbujajte in podpirajte razvoj drugih.