

Izidor Gašperlin

# Čutim, torej sem!

---

Poštena knjiga o čustvih,  
odnosih in osebni rasti.



# Vsebina

<b>1. Čustva</b>	<b>15</b>
<hr/>	
Namen in pomen čustev	19
Čustva kot vir informacij	22
Čustva kot ključni element odnosov	28
Čustvena inteligenca	29
Zakaj je nadzor razuma nad čustvi iluzija	30
Šest temeljnih čustev	33
Veselje	33
Jeza	36
Strah	42
Žalost	45
Sram	48
Gnus	51
Sestavljena čustva	52
Bolečina	52
Prezir	53
Krivda	54
Ljubezen	56
Ni slabih čustev	60
Upravljanje s čustvi	61
Čustva in obrambni mehanizmi	66
<b>2. Zakaj sem, kakršen pač sem</b>	<b>71</b>
<hr/>	
Kdo sploh sem?	73
Rojstvo	76
Popolna odvisnost od staršev	77
Naloge staršev	79
Kje in kako se zaplete?	82
Obrambni mehanizmi	84
Oblikovanje vzorcev mišljenja, čustvovanja in vedenja	87
Prilagoditev družini	91
Svobodna volja in odgovornost	93
<b>3. Upravljanje s čustvi v odnosih</b>	<b>99</b>
<hr/>	
Čustva, mišljenje in vedenje	101
Funkcionalnost kot življenjski kompas	103
Konflikti	105

Odgovornost	106
Otrok in odgovornost	110
Odgovornost mladostnika	114
Odgovornost na pragu odraslosti	116
Čustva in odgovornost	117
Enakopravni in neenakopravni odnosi	119
Odnos s starši	121
Odnos do sebe	123
Odnos do drugih	134
Partnerski odnos	136
Privlačnost in zaljubljenost	137
Čustveni ples	139
Zmotna prepričanja	141
Najpogostejše težave v odnosih	145
Prav in narobe v odnosu	155
Pričakovani potek odnosa	158
Kdaj vztrajati in kdaj odnehati?	159
Odnos do otrok	161
Otrok kot odlagališče čustev	162
»Idealna« starša	163

#### **4. Relacijska družinska terapija** **169**

---

Razlike in podobnosti med različnimi teorijami	171
Zakaj ne gre tako preprosto?	172
Afektivni psihični konstrukt	173
Kompulzivno ponavljanje	175
Projekcijska identifikacija	178
Stik s telesom	180
Regulacija čutenj	185

#### **5. Osebna rast v odnosih** **191**

---

Spreminjanje	193
Tri stopnje osebne rasti	195
Kdo sem?	196
Biti to, kar sem	198
Biti to, kar sem v odnosih z drugimi	199
Kaj sploh lahko spreminjam?	202
Ovire na poti sprememb	204
Srečanje s preteklostjo	207
Odhod od staršev	212
Kroženje čustev	214
Sočutje	218
Postaviti sebe na prvo mesto	222

Kje začeti?	223
Ohranjanje odnosov	225
Ustvarjanje in ohranjanje bližine	230
Pristnost	231
Želje, vest in intuicija	238
Volja	242
Pristnost in intimnost	244
Pristnost in ljubezen	247
Pristnost in pogovor	250
Pogovori o preteklosti	252
Slovo od preteklosti	254
Ko spremenim sebe, spremenim odnose	258
Ko spremenim sebe, spremenim partnerski odnos	259
Kaj lahko storim zase?	262
Pot v boljše odnose	265
Iskanje ravnovesja	266
Iskanje ravnovesja v odnosih	269
Kdaj in kam po pomoč?	271
Zaključek	274
O avtorju	283
Ocena knjige, dr. Christian Gostečnik	287
Komentar k fotografijam, Matej Peljhan	288