

PISANA PALETA NAŠIH ODNOSOV

Šmarješke toplice, 19. 5. 2018

Odnosi so temelj zadovoljnega življenja in zdravega samospoštovanja. Zato smo se tudi v tej skupini pogovarjali o kompetencah v odnosih (osebna govorica, samospoštovanje, dialog, empatija), ki se gradijo (ali rušijo) celo življenje. Strinjali smo se, da ni nikoli prepozno, da se postavimo zase ali poskrbimo za mirno življenje.

Veliko smo govorili o zapuščini iz otroštva, ki jo vsi nosimo (vzgoja, vzorci vedenja, vrednote, skriti sprožilci vedenja ...) in tudi pridemo do točke v življenju, ko se moramo odgovorno odločiti, ali bomo se prepustili ali podedovano spremenili. Spreminjamo lahko samo sebe, najlažje v varnem odnosu.

Potrebe udeležencev so bile tudi tokrat zelo različne – področja različnih odnosov so se razkrivala sproti in ob deljenju izkušenj. Ugotovili smo, da tam, kjer je odprta komunikacija in sprotno reševanje konfliktov, so tudi odnosi lažji in kompetence jasneje izražene. Težava je, kadar nekdo v kateremkoli odnosu izgubi občutek vrednosti za drugega.

Skupina je ponovno delovala zelo odprto in z obilo zaupanja, zato je srečanje bilo osmišljeno tudi iz praktično uporabnega vidika. Nekaj stvari pa je zagotovo ostalo nedorečenih, tudi po individualnem svetovanju.

Nina Babič, univ. dipl. psih.