

## **JAZ V ODNOSZ Z DRUGIM(I)**

Šmarješke toplice, 13. 6. 2026

Letošnjo temo so si izbrali člani skupine in strinjali smo se, da so odnosi ključni za kakovost življenja vseh nas. Govorili smo o odnosu do sebe, partnerskem odnosu, o družinskih odnosih in tistih prijateljskih, tudi o odnosu z zdravniki ter sosedi oz. znanci. Strinjali smo se, da določene značilnosti in nujnosti veljajo prav v vseh.

Odnos do sebe in drugih je pogosto pogojen z izkušnjami, na katere v veliki meri nismo mogli vplivati. Kot odrasli lahko ozavestimo in prerastemo podedovano. NE zalivajmo trpljenja, nemoči in ne objokujmo usode. Večino odnosov izbiramo sami.

Občutek vrednosti v pomembnih odnosih je ključen za duševno zdravje, psihološko stabilnost, spopadanje z zahtevnimi situacijami, tudi za integriranje travmatičnih izkušenj. Tudi naše samospoštovanje se gradi (ali ruši) v pomembnih odnosih in to celo življenje (temelji v otroštvu). Izjemno pomembna pa je še regulacija afektivnih čustev, ki se razvija v otroštvu in krepi v odnosih celo življenje. Vsem trem pojmom smo namenili kar nekaj časa in, kot vedno, z zaupanjem delili osebne izkušnje.

Strinjali smo se, da brez zanimanja ni odnosa in da je enakovrednost v odnosu nujna tudi takrat, ko ni enakopravnosti. Kadar treniramo empatijo, ne smemo pozabiti, da je empatija do sebe ključna. Iz različnih perspektiv smo podelili izkušnja (ne)zaupanja, občutkov varnosti in varne navezanosti, se skušali osredotočiti na današnji čas in si dajali pogum, da nikoli ni prepozno za spremembe. Potrebno je reagirati ob stvareh, s katerimi nočemo živeti. Se splača.

Spoznavali smo se tudi preko vprašanj:

Kaj mi je v odnosih pomembno in kaj me moti?

Kaj počnem drugim, ko mi je težko?

Koga pokličete, ko niste v redu?

Za domačo nalogo smo se dogovorili, da bomo preizkusili naše povezanosti z različnimi ljudmi, in sicer z držanjem za roke.

Strinjali smo se, da je tema zelo potrebna in večna ter koristna za vse.

Nina Babič, univ. dipl. psih.