# JAZ NA 1. MESTU V ODNOSIH

## Povzetek seminarja

Drugi ljudje so naše zrcalo, so le sprožilci naših, pogosto globoko zakopanih čustev, ki smo jih nekoč doživeli, pa jih nismo mogli v polnosti začutiti, ker ni bilo varno in ker ni bilo podpore.
Pogosto gremo v obtoževanje ali vlogo žrtve, pričakujemo, da se bo drug spremenil in se nam zdi jasno izražanje to, da drugemu povemo, kaj naj stori, da se bomo mi bolje počutile.
Pomaga nam, da se vedno znova vračamo vase, v svoje rane in da skušamo priti v stik s svojo bolečino, pri tem pa druge ljudi kolikor le mogoče odstranimo iz slike. Ko pridemo v stik s svojo bolečino, jo izrazimo nekomu, ki mu zaupamo, tudi če še nimamo v sebi rešitve. Izražanje ima veliko moč in nas pripelje do rešitve.

## Vprašanja za razmislek in poglobitev

**Kaj je moj največji izziv v odnosu z drugim človekom?**
Kaj me pri njem jezi, živcira, kaj mu zamerim?

**Če odstranim iz slike tega človeka, kaj me zares spodaj boli, kaj je moja rana?**

**Kako lahko ranljivo in iz sebe spregovorim s tem človekom ali kom drugim o svoji bolečini? Kaj bi mu povedala?**