



Sonja ne prič zato, da bi vas naučila, da bi vas premaknila. In to ni vse, kar bi se lahko naučili, če bi se prepustili, a nabite v se. — Timothy S.

# Kako graditi odnose

SONJA JAVORNIK

Vida

**SONJA JAVORNIK**

novinarka

# **POGOSTO JE LJUDEM LAŽJE, DA SE SPRAVLJAJO NA DRUGE, KOT DA BI IZ SEBE IZVLEKLI KAJ BOLJŠEGA**

ALENKA SIVKA

Sonja Javornik je v prvi vrsti novinarka. In to že dobrih 35 let. Če kdo pozna družabno medijsko sceno, znane Slovence, jih zagotovo ona. Z njimi dela intervjuje, nekatere pozna osebno, z njimi prijateljuje. O »rumeni« medijski sceni, estradi in slavi je napisala tudi svojo prvo knjigo. Zdaj pa je napisala drugo, in to o odnosih. O tem, kako graditi kakovostne odnose. Kako jih vzdrževati. Kar v tem času instant življenja, instant kulture, instant odnosov, ni lahko. Kar nekaj zanimivih nasvetov sem našla v knjigi, in nekaj zanimivih odlomkov iz Sonjinega zasebnega življenja. Odnosi so zares pomembna stvar v naših življenjih. In o njih sva se s Sonjo tudi pogovarjali.

**Sonja, odnosi so danes skoraj težja »znatnost« kot kvantna fizika. Kaj vas je spodbudilo, da ste se jih lotili v knjigi *Kako graditi odnose*?**

Res je, odnosi so velik izziv. Tudi zame. Od malega sem bila radovedna. Kot novinarka sem sprva pisala o glasbenikih, vendar me je zanimal tudi njihov odnos do drugih – oboževalcev, partnerjev, prijateljev, kolegov ... Ko sem prebolevala prve ljubezni, sem se še bolj posvečala tistim, ki so se mi zdeli v srečnih zvezah. Po izobrazbi sem tudi sociologinja kulture in sociologi imamo radi velike vzorce. Jaz sem jih imela. Učila sem se iz lastnih izkušenj, izkušenj prijateljev, sogovornikov, med katerimi se je z leti nabralo tudi veliko strokovnjakov na tem področju. Pred časom sem začela spoznanja, ki so se mi zdela ključna, zapisovati. Potem sem iz njih pripravila predavanja, po sodelovanju v prejšnji sezoni odaje Poroka na prvi pogled, kjer sem bila strokovnjakinja za odnose, pa se mi je zdelo nujno, da tudi s knjigo potrdim, da o tem nekaj vem. Seveda pričakujem tudi, da bo knjiga bralcem res v pomoč.

**Ste se kdaj vprašali, ali smo Slovenci sploh narod, ki zna graditi odnose – ali raje tiho trpimo in kimamo?**

Vse to smo. Kot tudi vsi drugi narodi. Zagotovo so neke lastnosti bolj tipične za nas, ampak ljudje smo si v osnovi bolj podobni kot obratno. Sicer pa so tudi v Sloveniji velike razlike. Ko sem pred desetletji jahala v okolici Zaplane, smo s konjev pozdravljali sosedo, oni pa so zadržano odzdravljali. Ko se je ranč preselil na Štajersko, pa so nas – čeprav novince v tisti okolici – vsi ne le pozdravljali, ampak tudi povabili na kozarček. Razlike v tem, koliko se kdo že ob prvem stiku odpre, so torej velike. Pri gradnji odnosov pa imamo vsi podobne izzive.

**V knjigi se ne zatekate v teorijo, ampak govorite preprosto, človeško. Je to zavestna odločitev – ali upor proti »psihološki modrosti za vsak dan«?**

Novinarka sem že več kot 35 let. Moje delo je, da to, kar izvem, zapakiram v razumljivo, zanimivo zgodbo. Pri tem se izogibam tujk in strokovnih izrazov, saj si želim, da bi moja sporočila prišla do čim širše javnosti. Včasih je to izziv, saj je treba res zapletene stvari napisati tako, da so razumljive tudi tistim, ki se nič ne spoznajo na konkretno tematiko. Ko sem se na univerzo vrnila 20 let po vpisu, da bi končno napisala diplomu, sem dobila še nekaj dodatnih izpitov. Eden je bil ustni in takrat mi je profesorica rekla, da sem sicer odgovarjala pravilno, vendar nisem uporabljala strokovnih izrazov. Zato mi je naročila še dodatno seminarsko nalo-



**»Ego je pogosto velik problem. »Zakaj bi jaz bila prijazna, če pa on ni!« Ampak veste, če eden zamenja smer, se bo tudi drugi prej ali slej pridružil.**

go. Že ko berem bolj strokovno literaturo, si – zaradi te poklicne deformacije – vse tujke v glavi sproti ‚prevajam‘. Tako je logično, da sem tudi knjigo pisala v razumljivi obliki. Pravzaprav se mi to zdi velika prednost. V knjigi so stvari, ki jih razlagajo tudi strokovnjaki, pa vendar odzivi prvih bralcev kažejo, da so moji stavki lažje razumljivi kot zapisi v drugih knjigah za odnose.

**Katera resnica o odnosih vas je med pisanjem najbolj presenetila – morda celo zabolela?**

Pisala sem, ko so se stvari v moji glavi že dobro usedle. Vem pa, da je bilo eno pomembnejših spoznanj zame, ko sem dojela, da je včasih lahko edini vzrok za težave v odnosih, da si boljši. Poglejte samo na splet. Koga napadajo z groznimi komentarji? Nikoli tistih, ki bi jih lahko imeli za zgube, saj niso dosegli nič posebnega. Vedno se spravljajo na posameznike, ki izstopajo, ki so na nekem področju uspešni. In tudi pri odnosih je tako. Imela sem kar nekaj (krajših) partnerskih zvez, kjer so mi očitali vse mogoče. O kritikah vedno razmislim in se trudim,

da bi se izboljšala. Ampak v nekem trenutku sem ugotovila, da so očitki brezpredmetni, saj gre očitno za to, da bi nekdo s tem, da mene potiska navzdol, rad sam bil višji. Pogosto je ljudem lažje, da se spravljajo na druge, kot da bi iz sebe izvlekli kaj boljšega. To se mi zdi kar pomembno spoznanje in upam, da bo še komu pomagalo, da se ne bo krivil po nepotrebnem.

**Se vam zdi, da smo v dobi »instant odnosov«, kjer zamenjamo partnerja hitreje kot telefon?**

Seveda! Družbena omrežja so izvrstna platforma, da zelo hitro navežeš stik. Pokažeš zanimanje. Mnogi ne razumejo, da so komplimenti, ki jih dobiš v takih sporočilih, v resnici ravno toliko resni, kot so bili nekoč recimo žvižgi za dekletki z gradbišč. Tiste žvižge smo ženske ignorirale, sporočila pa so danes mnogim znak, da gre za kaj več, kar žal večinoma ni res. Poleg tega smo vse bolj vpeti v delo, ves čas smo v pogonu, tako da se oddaljujemo od vseh. Zato je težje graditi trdne, stabilne odnose. Pri mlajših je še en velik problem. Ker so tako zaposleni s šolo, ker jih starši želijo obvarovati pred nevarnostmi, ki prežijo zunaj, ker starši nimajo več toliko časa za druženje s prijatelji in sosedo (v mojem otroštvu je bila naša hiša vedno polna gostov, kar danes ni več v navadi), nimajo več toliko možnosti za sekundarno socializacijo. Poznajo družinsko rutino, šolski red, ni pa tega, da bi šli en vikend k tebi, med tednom k sošolcu in bi pri njem spoznavali neki drug družinski red ... Sekundarna socializacija nas uči družbenih norm, vedenj, vlog. Tega žal danes ni več toliko. To pomeni, da se mladi manj prilagajajo in posledično težje sklepajo kompromise tudi pri odnosih. Poznajo samo pravila iz svojega doma in jim je zato vse drugo tuje. Namesto da bi razumeli, da so lahko pravila različna in da ni nič narobe, če na primer nekje hodijo bosi namesto v copatih ali pa kar obuti.

**Zakaj si ljudje, ki se imajo radi, tako pogosto ne znajo več povedati nič lepega?**

Mnogi pravijo: jaz tega ne znam. Kot da se lepše komunikacije ne moremo naučiti. Pa saj smo se vsi naučili govoriti, hoditi, jesti ... To, da ne obvladaš komplimentov, ne sme biti izgovor, ampak izziv, da se naučiš, kako lahko z lepo besedo nekemu polepšaš dan. Potem pa so tudi pri meri, ko sta se dva nekoč lepo pogovarja-

**»Super je, če sta dva povezana v tišini. Ampak ne ves čas. Ljudje komuniciramo, saj nas pogovor zbližuje. Tišina na dolgi rok ne more prinesiti nič dobrega. Samo odtujenost.**

**” V filmih se odnosi s poroko običajno zaključijo, saj naj bi sledilo le še veselje in sreča. Ampak vemo, da ni tako.**

la, z leti pa so se nabrale zamere. Ego je pogosto velik problem. »Zakaj bi jaz bila prijazna, če pa on ni!« Ampak veste, če eden zamenja smer, se bo tudi drugi prej ali slej pridružil. Zadnjič mi je prijateljica razlagala, da je možu poslala čudovito sporočilo, ki ga je on razumel dobesedno, ona pa je bila cinična in se je smejala, kako je sploh pomislil, da bi mu – ker sta že nekaj časa v napetem odnosu – lahko poslala nekaj tako prijaznega. Na tak način se odnosa ne da popraviti. Če bi bilo lepo sporočilo iskreno, bi očitno – ker se je mož zelo prijazno odzval, dokler ni dojel cinizma – lahko zelo hitro odnos popravila. Pa mi povejte – je boljše, da imamo potešen ego ali da imamo lep odnos? Meni se zdi boljše slednje ...

**Je »tišina v dvoje« lahko lep znak povezanosti – ali začetek konca?**

Super je, če sta dva povezana v tišini. Ampak ne ves čas. Ljudje komuniciramo, saj nas pogovor zbližuje. Tišina na dolgi rok ne more prinesiti nič dobrega. Samo odtujenost.

**Kateri je po vašem mnenju največji mit o ljubezni, ki ga še vedno gojimo?**

Za največji mit je poskrbel Hollywood s svojo pravljico o srečnem življenju do konca svojih dni. To je povezano s celotno zahodno kulturo. V filmih se odnosi s poroko običajno zaključijo, saj naj bi sledilo le še veselje in sreča. Ampak vemo, da ni tako. Življenje vedno prinaša preizkušnje. In prav je tako, saj se tako učimo, napredujemo.

**Ste kdaj pomislili, da bi bilo življenje lažje brez vseh teh odnosov – pa samo z dobro knjigo in mirnim psom oziroma v vašem primeru z mačkom?**

Jaz sem trenutno res v fazi, ko me partnerski odnosi zanimajo bolj teoretično kot praktično. Ampak to ne pomeni, da nimam celega kupa bližnjih odnosov. Povezana sem z družino, seveda sta tu najprej moja nečaka. Imam res veliko prijateljev. Pa študentov, ki me navdušujejo ... Brez odnosov bi bilo življenje pusto. Tega res ne bi želela.

**Danes imamo vse mogoče aplikacije za spoznavanje ljudi, a hkrati pravijo, da smo bolj osamljeni kot kadarkoli. Kaj se je zgodilo?**

Živimo v družbi, ki je fokusirana na dodano vrednost. Na monetiziranje. Prav danes sem spraševala študente, kdaj so nazadnje žurali. Od tridesetih je samo ena študentka šla ven konec tedna! Razlog je, da preprosto nimajo denarja. Čeprav vsi delajo ob študiju. Njihovi prihodki so majhni glede na visoke stroške najemnin in vsega drugega. Tudi to je velika ovira za družabnost v današnjem času. Druženje je postalo že razkošje, saj tudi pri prijateljih opažam, da so naši klici vse redkejši, druženja v živo pa si sploh ne upam primerjati s prejšnjimi desetletji.

**So mediji, ki jih dobro poznate, po vašem mnenju pomagali ali škodili razumevanju odnosov?**

Tradicionalni mediji koristijo, veliko škodo odnosom in življenju nasploh pa so naredili novi, družbeni mediji. Danes prijatelje gledamo na njihovi časovnici, kjer prikazujejo polepšano sliko, s katero se potem primerjamo. Včasih smo v živo delili vse – tudi žalost, razočaranje, slabe dneve. Danes je negativno izbrisano, ni objavljeno. Zato se v stiski počutimo, kot da smo edini s težavami na tem svetu, kjer so drugi ves čas veseli in zadovoljni. Danes je življenje za vse težje ...

**Kaj vam pove podatek, da večina ljudi danes bolj zaupa umetni inteligenci kot lastnemu partnerju?**

Jah, to me žalosti. Sploh, ker poznam vse napake umetne inteligence. Ves čas namreč preverjam, koliko se je že izboljšala, pa opažam, da še vedno ni dovolj uporabna za moje novinarske tekste. Kako bi ji potem zaupala? Problem je, ker se umetna inteligenca prilagodi. Hitro vidi, kaj nam je všeč, in nam to posreduje nazaj. Bistvo odnosov pa je ravno to, da ti najbližji nastavljajo ogledalo in te opozorijo tudi na napake.

**So ljudje danes zahtevnejši v odnosih – ali le bolj ranjeni?**

Vsekakor so zahtevnejši. Nekoč je bila ločitev praktično nemogoča, saj bi ženska ostala brez vsega. Zato so skleпали več kompromisov in se bolj prilagajali. Pogosto tudi s srečnim koncem, saj sta se partnerja z leti uskladila. Velik problem današnjega časa je potrošništvo. Marketing nam dopoveduje, da je čas za novosti, za kaj lepšega. Ker nam tako lahko več prodajo. Ampak žal potem tudi od partnerstev pričakujemo preveč. Danes

bi radi v partnerju dobili vse – ljubimca, prijatelja, zaupnika, spremljevalca pri konjičkih ... Včasih smo te vloge bolj porazporedili, saj smo imeli večjo družbo. Naša pričakovanja so torej prevelika, saj si praktično želimo svojo kopijo.

**Je katera vaša osebna izkušnja neposredno vplivala na to, kako danes pišete o odnosih?**

Verjetno je za moje poznavanje odnosov najpomembnejša družinska zgodba. Pri nas je bilo na videz vse v redu. Ni bilo alkoholizma, incesta ali drugih težav, ki so vidne že na daleč. Tam pri dvajsetih sem z dvema prijateljema med kosilom v 'Črni vdovi', kot smo rekli Delovi stolpnici, kjer je bil takrat center tiskanega sveta, govorila o travmah. Oba sta povedala svoje, jaz pa sem rekla, da jih nimam. In v smehu dodala: Ali pa sem jih potlačila. No, slednje je bilo očitno res. V družini sem

**” Brez odnosov bi bilo življenje pusto. Tega res ne bi želela.**

bila črna ovca. Kriva za stvari, ki jih nisem niti mislila, kaj šele naredila. Ves čas sem se nekaj zagovarjala. Saj v resnici ni nič hujšega, ampak ravno zato, ker ni bilo tako očitno, sem se odnosom posvetila na mikroravni, da sem lahko dešifrirala, kaj je naša težava. Ni bilo dovolj, da bi proučila očitne, večje probleme, zato sem odnose res podrobno spoznala.

**Kaj vas v ljudeh še vedno razveseljuje, kljub vsemu, kar ste kot novinarka slišali in videli?**

Vse mogoče! No, saj sem res malo bolj razvajena in me je težko spraviti na pijačo, ker se mi ne ljubi poslušati vsakodnevni debat, ko pa imam v svojem poklicu možnost, da ljudi izprašam točno tisto, kar me res zanima. Me pa navduši vsak, ki je iskren, zabaven, inteligenten. Pa otroci! Mali in malo starejši – tudi moji študenti. Recimo danes sem se razveselila, ko sem videla, da študenta, ki sem ju prejšnji teden poslala iz predavalnice, ker se nista umirila, ne kuhata zamere, ampak sta bila celo predavanje pozorna, pa še nasmejana in prijazna. Všeč mi je, če znajo ljudje prenesti kritiko brez užaljenosti in jo sprejeti dobronamerno.

**” Danes prijatelje gledamo na njihovi časovnici, kjer prikazujejo polepšano sliko, s katero se potem primerjamo. Včasih smo v živo delili vse – tudi žalost, razočaranje, slabe dneve. Danes je negativno izbrisano, ni objavljeno.**



### Kdaj ste nazadnje rekli: »To pa je bil dober, pristen pogovor«?

Nimam prav veliko nepristnih pogovorov. Zelo sem intenzivna in hitro zabredem v globine. Ko sem živela v Beogradu, kjer sem imela moža, sem vsaj enkrat na mesec prihajala v Ljubljano. V kratkem času sem želela opraviti čim več stvari in se dobiti s čim več prijatelji. Med njimi je bila prijateljica, za katero sem ugotovila, da mi prodaja neke zgodbe. Od takrat se nisem več menila z njo, saj se mi je zdelo škoda mojega časa. Saj vem, da se za lažmi skriva kakšna bolečina, ampak o tem takrat z mano ni bila pripravljena govoriti, meni se pa ni dalo meniti o stvareh, ki očitno niso bile resnične. Z veseljem si vzamem čas za vse, sploh če je kdo v stiski, za pogovor o vremenu pa nimam potrpljenja.

### Ker poznate veliko znanih Slovencev, za katere od znanih parov bi rekli, da jim je uspelo?

Cel kup parov občudujem – Predinova, Borisa in Ksenijo, Nino in Dejana Kontreca, Alena Kobilico in njegovo čudovito Majo ... Ampak veste kaj – jaz na pare, ki so se razšli, ne gledam kot na zgube. Če so se česa naučili, potem je tudi njim uspelo!

### Kaj bi rekli bralcem, ki so že skoraj obupali nad ljudmi: ali se še splača vlagati v odnose?

Absolutno! Ravno v odnose se splača vlagati. Pa saj so znanstveniki dokazali, da največ zadovoljstva prinašajo odnosi in smisel. S tem, da se na odnose – če vanje vlagamo in jih negujemo – lahko занесemo tudi v težkih časih. S smislom je tež-

**” Pri odnosu je pomembno sprejemanje. Tudi sprejemanje tega, da nismo popolni, ampak da naše napake ali drugačnost niso problem, temveč samo popestritev odnosa.**

je. Veliko ljudi najde smisel v poklicu, zato je lahko upokojitev boleča. Ali pa imamo nesrečo in ne moremo več opravljati tistega, kar čutimo kot poslanstvo. Dobri ljudje pa bodo tudi takrat z nami in nas bodo negovali. Ja, odnosi so po mojem edino pravo bogastvo.

### Ste se ob pisanju knjige tudi sami kaj naučili o svojih odnosih?

Vse sem imela že tako dolgo v glavi, da kakšnih posebnih novosti ni bilo. Razen zadnjega spoznanja, da je danes veliko težje. Za to gre zasluga čudoviti ustanoviteljici Family Laba Ivani Gradišnik, ki mi je v pogovoru o vzgoji, ki sva ga imeli za revijo Jana, povedala, da staršem še nikoli ni bilo tako težko kot danes, saj imajo kup strokovnjakov, ki imajo na vsako stvar čisto nasprotujoče si poglede. Dala je primer psihologov, ki želijo, da so otroci čim prej samostojni, zobozdravniki pa bi želeli, da bi jim starši prali zobe do enajstega leta. In potem sem dojela, da je tako pravzaprav pri vsaki zadevi. In da je torej za vse nas danes težje kot kadarkoli. Potem pa imamo še družbene medije, pa žalitve v imenu ‚svobode govora‘ ...

### Kateri partnerski odnos v vašem življenju vas je najbolj oblikoval?

Zame je bil najpomembnejši odnos s človekom, ki mi je pokazal, da se tudi lepše komunikacije lahko vsi naučimo, saj je tako na široko stresal komplimente, da sem se mu najprej režala, potem pa ugotovila, da mi je to všeč, in sem začela tudi sama druge bolj hvaliti. Med seboj nisva imela konfliktov, ampak sva se vse dogovorila. Končno sem videla, da s človekom, ki je inteligenten in me spoštuje, nimam težav in da torej nisem tako težavna, kot so me opisovali tisti malo drugačniki. Z njim se še vedno slišim skoraj vsak dan, skupaj pa nisva, ker je vrsto let skrbel za hudo bolnega otroka in za partnerski odnos ni imel niti časa niti energije. Ker so tudi zame otroci vedno na prvem mestu, sem to zlahka sprejela.

### V knjigi odkrito spregovorite tudi o hormonskem zdravljenju in umetnih oploditvah, ki so bile žal neuspešne, to zdravljenje pa vam je dalo vpogled v psihično in fizično neravnovesje.

Takrat sem res na svoji koži izkusila, kako se spremeni vse, če se spremeni hormonska slika. Običajno se znam kar dobro nadzorovati, takrat pa sem recimo imela pravo volčjo lakoto. Čez noč sem ostala brez kondicije oz. brez moči in energije. In še kup drugih stvari, ki so mi dale vedeti, da za vse pač ni enako! In da zato ne smem obsojati, če se nekdo težje nadzoruje pri hrani ali čemerkoli drugem. Da pač nekdo dejansko nima moči, da bi vstal. In tudi vse drugo! To je bilo resnično pomembno spoznanje, saj običajno sodimo po sebi in se nam pač zdi, da bi tudi drugi lahko bili kot mi, če bi se potrudili. A to preprosto ne drži – pa ne samo v primeru težav s hormoni.

### Kakšen nasvet bi dali nekemu, ki želi izboljšati odnos – pa ne ve, kje začeti?

Po mojem je najpomembnejše, da izboljšamo komunikacijo. Preprosto – čim večkrat drugaega pohvalite. In pri tem bodite vztrajni!

### In za konec – kakšen je za vas osebno dober, zdrav odnos?

Če smo z drugo osebo povsem sproščeni, je to že dober odnos. To pomeni, da je med osebama dovolj spoštovanja in razumevanja, da nam ni treba hoditi po jajcih. Če si želimo drugemu ustreči, je tudi dober znak, saj običajno to pomeni, da tudi druga oseba rada poskrbi za nas. Pri odnosu je pomembno sprejemanje. Tudi sprejemanje tega, da nismo popolni, ampak da naše napake ali drugačnost niso problem, temveč samo popestritev odnosa. ■

# v prodaji

tematska  
**EKIPA**  
revija

NBA

bibigo

LAKERS

LIGA NBA 2025/26

6 x poster

5 TOČEK

vrščina: v  
MEDIA: BARR

št. 107 • leto XI  
oktober 2025

cena: 4,59 €

9 782025 124530

15 DENVER

1 SPARTAN

23 LAKERS

www.media24.si