

# Ob sebi imejmo ljudi, ki bodo cenili naš trud

Konec tedna prihaja na knjižne police nova knjiga novinarka in publicistke Sonje Javornik z naslovom *Kako graditi odnose*. Knjiga ni, kot piše že na ovitku, terapevtski priročnik in ni zbirka afirmacij. Je Sonjino življenje, oblikovano v predalčke spoznanja, ki lahko koristijo komurkoli. Njena večdesetletna novinarska kariera je ob njen snemalnik postavila tisoče ljudi, z njimi pa prihajajo tudi izkušnje, ki te oblikujejo. Sonja zdaj ob četrtkih komentira v oddaji *Poroka* na drugi pogled, predava na Inštitutu in akademiji za multimedije, kot tutorica pomaga mladim, da se razcvetijo iz svojih kalupov osame. Sicer pa zelo rada spi in ima globoko pogovore s svojim mačkom Barnijem. Ki je zgovoren samo, kadar to ustreza njemu.

Sprašuje: **NIKA VISTOROPSKI**

Foto: **JOŽE SUHADOLNIK**

Sonja, knjigo ste pisali lani poleti. Izhajali ste iz predavanja, ki ste ga imeli večkrat, predavanja, v katerem ste tudi s študenti govorili o nekaterih splošnih življenjskih resnicah. In knjiga je ravno takšna. Zdi se na prvi pogled preprosta, in sicer v smislu, da so vaši »nasveti« logični, naravni, nekaj, kar mislimo, da tako in tako vsak že ve. Pa vendar, ko dobro pomislimo, so najbolj preproste stvari najbolj zahtevne. Pri katerih življenjskih resnicah ste opazili, da imajo ljudje največ težav, čeprav se zdi, da so preproste?

To je težko vprašanje, saj se mi zdi, da se v vsakem poglavju skriva kaj takega ... Vsekakor je težava, da gremo raje iz skrajnosti v skrajnost,

namesto da bi iskali srednjo pot. Zagotovo je veliko takih, ki mislijo, da bo vse dobro, ko bodo rešili eno težavo, a življenje ponuja kup izzivov. Pomembno je tudi, da smo aktivni; ne vdani v usodo, ampak da si upamo tudi iz cone udobja.

Kot novinarka sem v več kot 35 letih govorila z zelo različnimi ljudmi, ki so me pritegnili zaradi osebnih dosežkov ali ker so strokovnjaki na svojem področju. Nisem pisala o financah, ampak o ljudeh, ki sem jih spraševala o življenjskih izzivih, smernicah, nasvetih. Ker novinarji tudi strokovne teme predstavljamo širši javnosti in jih 'prevedemo' v jezik, ki je bolj razumljiv, se mi je zdelo, da je čas, da zapišem vse, kar me je naučilo življenje, kar sem prebrala, vi-

dela, slišala, zapisala. Z željo, da bo to komu koristilo.

**Knjiga ni priročnik v smislu učenja, kako ravnati. So vaša spoznanja, oblikovana za splošno rabo, prepletena tudi z osebnimi zgodbami. Nekateri so precej trpke, a kot v knjigi poveste, ste si od nekdanj prizadevali, da se v vsaki situaciji zavedate, da bo ta minila in da bo enkrat bolje. Vaša značaj je, se zdi, pozitiven. Pa se je mogoče podobnega pogleda na svet naučiti, četudi nisi »rojen z njim«?**

Od izkušnje s hormonskimi terapijami (bila sem na več umetnih oploditvah) se zavedam, da hormonsko neravnovesje izjemno vpliva na naše počutje. In tu sami težko kaj dosti naredimo. Sicer pa lah-

ko preusmerimo misli na kaj lepega. Saj veste, kako pravijo: pomembno je, da se ne vznemirjamo zaradi stvari, na katere ne moremo vplivati.

V knjigi opisujem, kako se je spremenila komunikacija mojih najbližjih, ko sem začela zvezo s partnerjem, ki je ekstremno rad in včasih že kar pretirano hvalil vse mogoče. Sprva smo se hahljali tem izkazom ljubezni, hvaležnosti. Sčasoma pa smo vsi začeli pogosteje hvaliti dobre prakse. In tako so se naši odnosi in življenja spremenili na bolje. To ne pomeni, da se ne bi kdaj sprli, povzdignili glasu. A že samo s tem, da damo kak kompliment prodajalki ali natakari, se počutimo bolje in je svet lepši, saj je bolj prijetno, če nas obkrožajo zadovoljni, nasmejani ljudje. Če nekomu



polepšamo dan, je dan lepši tudi za nas. Če sem se tega lahko naučila jaz, se lahko tudi kdo drug.

**Kot predavateljica na IAM niste le v funkciji učiteljice prihodnjih generacij medijskih delavcev, temveč ste se prav tako podali na pot tutorice, ki želi svojim študentom pomagati tudi iz osebnih stisk. Vemo, da se danes vse več mladih sooča z osamljenostjo, da je navezovanje stikov v digitalnem svetu velik izziv. Kako se lotevate dela z mladimi?**

Odkar sem na šolo prišla kot predavateljica, sem se z veseljem odzvala na prošnje študentov, ki so potrebovali nasvet, pogovor. Po covidu pa se je vzdušje na šoli zelo spremenilo. Ker smo opazili, da študenti niso več tako povezani in da nekateri zaradi anksioznosti ne prihajajo na predavanje, smo v lanskem šolskem letu tutorski program obogatili. Zdaj s študenti hodimo na izlete, predstave, sejme ... Zaradi skupinskih nalog je

že na začetku študija vsak v stiku z vsaj nekaj sošolci. Pri druženjih se trudim, da bi povezala med sabo tudi manj družabne. Da nam je to uspelo, smo se prepričali na zaključnem pikniku, ki se ga je udeležilo še enkrat toliko študentov kot leto prej – skoraj vsi! Vesela sem, da je tudi komisija za kakovost višjih šol naš tutorski program prepoznala kot dodano vrednost Instituta in akademije za multimedije. Naša višja šola je majhna; manj kot sto študentov je v enem letniku in direktor že na začetku prvega letnika poimensko pozna vse in torej dejansko niso samo številke. Upam, da bodo tudi na drugih šolah temu sledili, saj veliko mladih potrebuje podporo pri komunikaciji, socialnih veščinah, strokovnjaki pa se strinjajo, da bi v šolah morali imeti tudi čas za pogovor o življenjskih izzivih. Že ko sem pred dobrim desetletjem prišla na IAM, sem želela, da bi študenti z mojih predavanj odnesli tudi kakšne življenjske lekcije; recimo, da se vsak lahko zmoti in da nihče ne ve vsega. Pa da je pomembno,

da imamo svoje mnenje; tudi če ga bomo, ko bomo pridobili nova spoznanja, spremenili.

**Na TV-zaslonih vas zdaj vidimo v vlogi komentatorke Poroke na prvi pogled, v kateri ste bili lani strokovnjakinja za odnose. Takrat ste bili glasna zagovornica vseh udeležencev, tudi tistih, ki so jih mediji hoteli raztrgati ali pa so se anonimni komentatorji na spletu iz njih delali norca. Je tokrat podobno? In predvsem, si znate predstavljati, da bi sami šli po moža takole pred TV-ekrane in vsem na očeh?**

Seveda sem že razmišljala, ali bi si upala v tak eksperiment. Danes gotovo ne, saj se mi ne ljubi prav veliko prilagajati, ko pa sem bila mlajša, so me zanimali različni izzivi – tako da, kdo ve. Letos komentiram, kar vidimo v eksperimentu, in včasih komentar ne more biti pozitiven. Se pa zavedam, da eksperiment prinaša izjemen stres in napete situacije, v katerih bi vsi – z mano vred – pokazali tudi

manj privlačne lastnosti. Zato ne smemo prehitro obsojati. Mnogi vidijo prednost v tem, da imajo na voljo strokovno pomoč, kar pomeni, da se zavedajo, da imajo še kakšne vzorce, ki jih morajo spremeniti. Pa tudi če bi se kdo prijavil samo zaradi prepoznavnosti, to še ne pomeni, da ga lahko žalimo!

**Ljudje vsake toliko želimo iznajti recepte srečnega, zdravega življenja, a naj se še tako dolgo trudimo, bomo težko našli kaj instantnega, kar bi celo delovalo. Iskreni in podporni odnosi, uravnotežena prehrana, gibanje, nič kajenja, čim manj alkohola; te stvari se slišijo dolgočasne, a delujejo. Bi vi kaj dodali? Je kaj, kar se je prav za vas izkazalo, da je pomembno za zdravo in kakovostno življenje?**

Vsekakor bi dodala spanje. Dober spanec je osnova. Zato mi je žal vseh, ki se celo hvallijo, kako malo spijo. Pomislite, kako pogosto otroke za kazen pošiljamo spat, čeprav bi spanje moralo biti nagrada. Pa narava. Kolikokrat smo se s prijateljicami odpravile na sprehod slabe volje, vrnile pa nasmejane in napolnjene. Narava je čudovita, pa naj bo to obala, gore, gozd ali puščava – tam, kjer ni betona, je vse popolno. Saj lahko samo sedete na prvo klopco in se zazrete v krošnjo drevesa. Že to deluje.

Iz osebnih izkušenj pa svetujem tudi domačega ljubljence. Moj urnik je nepredvidljiv, tako da bi za psa težko skrbel, zato imam mačka. Pes je super, ker ga morate voziti v naravo in vam tudi s sprehodi polepša dan. Ampak že maček je izvrstna družba. Moj Barni me vsak dan nasmeji, z njim se pogovarjam in on odgovarja nazaj. Kadar se mu ljubi.



***Knjiga je namenjena tistim, ki imajo željo po spremembi, torej o sebi tudi dvomijo. Saj je prav, da se trudimo popraviti, pa vendar se moramo imeti radi, čeprav še nismo na cilju. In brez skrbi; če imamo radi sebe, imamo radi tudi druge. To se ne izključuje, prav nasprotno!***

Sicer pa se pri njem učim, ko ga gledam, kako zna uživati, kako veliko časa si vzame za počitek, kako si zna postreči ... Vsekakor so živali dober anti-depresiv.

**Veliko priročnikov za osebno rast poudarja, da moramo sebe dati na prvo mesto. To seveda v odnosih nasilja, zlorabe vsekakor drži. Kaj pa sicer? Se vam zdi, da je ta ideja jaz, jaz in samo jaz kdaj tudi škodljiva?**

Seveda! Samo pogledjte Trumpa! V današnjem svetu je takšnih, ki mislijo, da se mora vse vrteti okoli njih, preveč. Ampak taki tako in tako ne bodo brali moje knjige, saj verjamejo, da že vse vedo. Sicer pa smo v današnjem času obkroženi z nekimi retuširanimi podobami, zaradi katerih imamo občutek manjvrednosti, da gre

drugim bolje, da so boljši ... Knjiga je namenjena tistim, ki imajo željo po spremembi, torej o sebi tudi dvomijo. Saj je prav, da se trudimo popraviti, pa vendar se moramo imeti radi, čeprav še nismo na cilju. In brez skrbi; če imamo radi sebe, imamo radi tudi druge. To se ne izključuje, prav nasprotno!

**O tem, da je včasih treba priznati tudi, da si najboljši, pišete tudi v knjigi, in o tem, da kadar nas nekdo spravlja ob živce, nas pogosto zato, ker v resnici mislimo, da je boljši od nas. Kako ste se znašli med tem »najboljša sem« in »morda je dobro, da sem kdaj tiho in so drugi na prvem mestu«?**

Zdi se mi, da sem vedno delovala samozavestno in močno. V resnici pa sem se žrla

zaradi vsake pripombe. Z leti sem spoznala, da je vse, kar lahko naredim, to, da se trudim. In da sem zato najboljše, kar sem v tistem trenutku lahko. Ne popolna, ker popolnosti ni. V nekem trenutku sem dojela, da kritiki ne napadajo tistih, ki so po vseh merilih na dnu lestvic, ampak napadajo vrhove. Poglejte, kakšne kritike dežujejo na naši predsednici, pa na Niko Kovač – torej na ženske, ki zagotovo pozitivno prispevajo k naši družbi. Anonimni kritiki napadajo Jana Plestenjaka, ne pa tistih, ki se uspehu še približali niso ... Seveda svetujem, da o kritiki premislimo, ampak hkrati premislimo, s kakšnim namenom je bila podana.

Kot novinarka sem vedno postavljala druge v ospredje, na prvo mesto. Z veseljem prisluhnem sogovornikom, saj vem, da se od vsakega lahko še česa naučim. Če se zavedaš svoje vrednosti, ni potrebe, da bi to dokazoval vsem. Kot sem zapisala v knjigi: če drugi ne prepoznajo tvoje vrednosti, to pove več o teh drugih kot o tebi! Ob sebi pa imejmo ljudi, ki bodo cenili naš trud.

**Vem, da nima kaj veliko smisla razmišljati o tem, kaj bi svetovali mladi Sonji iz današnje perspektive, a morda lahko strneva to v vprašanje, kaj bi svetovali mladim sonjam?**

Mladim sonjam bi priporočila, naj vzamejo v roke mojo knjigo, saj sem jo pisala ravno s tem namenom, da bi kdaj preskočili učenje na svojih napakah. Upam, da bo bralcem sporočila predvsem to, da imamo vsi tudi slabe dneve, da življenje ni vedno pravično, a se izplača biti dober, saj potem bolje spimo. Spanec pa tako in tako koristi zdravju in boljšemu počutju.