



Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 9
prosinac
2024.

UGODNI, RADOSNI I SRETNI DANI U MOJOJ OBITELJI

Rođendani, zaruke, vjenčanja, praznici, blagdani, rituali i drugi različiti događaji prigoda su užoj i široj obitelji za druženja i sadržaje koji pružaju poseban emocionalni naboj: zadovoljstvo, ushit, radost, sreću. Zaboravljanje tih važnih datuma/prigoda ili njihovo ignoriranje može pojedinim članovima obitelji biti jasan signal da s našim odnosom nešto nije u redu. Možemo tada biti jadni, tužni, izgubljeni, nepovezani, nesretni.

Koliko znam što je i kojem članu moje obitelji važno?

- Koji su to dani?
- Kome su (sve) značajni ti dani? Koliko?
- Što označavaju/predstavljaju toj osobi/osobama?
- Kakve osjećaje im izazivaju?
- Kakvu važnost ja pridajem tim danima?
- Kako ostali gledaju na takav moj pristup?
- **KOLIKO** smo tada zajedno i **ŠTO** tada radimo?
- Može li se kazati da imamo **kvalitetno zajedničko vrijeme**?
- Je li nam dobro? Jesmo li dobro povezani?
- Želim li nešto izmijeniti u svom pristupu?
- Što bi meni i članovima moje obitelji značilo kad bi se navedenim danima drugačije pristupalo?
- Što je realno moguće učiniti?
- **Što JA mogu učiniti da se svi bolje osjećamo?**
- Želim li ja nešto učiniti po tom pitanju?



Proslavom značajnih dana pojedinom članu obitelji pokazujemo koliko nam ga/ju cijenimo i volimo, koliko nam je važan/važna. Stvaramo toplo, podupiruće ozračje, povezujemo se. Zajedno se radujemo, dijelimo lijepe trenutke. Gradimo ono što S. Covey naziva „emocionalni konto“ (zalihiu dobrih zajedničkih osjećaja).

Snažniji smo kao obitelj. Rastemo.

Da, i još nešto:

Znanstvenici sa Harvarda istražuju ključ sretnog života od 1938. godine, u najdužoj studiji o sreći ikada provedenoj. Nakon 85 godina istraživanja, zaključili su kako je ono što nam pruža **najveću sreću upravo naš odnos s drugim ljudima.**