

Kako (istovremeno) brinuti o sebi i drugima

U roditeljstvu, i životu općenito, često se pojavljuju situacije kada naša želja i želja druge osobe ne mogu biti ostvarene istovremeno (Npr. mi bismo rado na miru pogledali novu epizodu serije, a dijete želi da se s njim igramo ili želimo raditi istu smjenu kao kolegica, a poslodavac zahtijeva da jedna osoba bude u suprotnoj smjeni.).

Tada imamo nekoliko mogućnosti, s različitim kratkoročnim i dugoročnim posljedicama:

Naše želje i želje druge osobe ne mogu biti istovremeno ostvarene – što sad?

MOGUĆI ODGOVORI na situaciju	KRATKOROČNE POSLJEDICE		DUGOROČNE POSLJEDICE kada se najčešće ponašamo na taj način
	Prednosti	Nedostaci	
POPUŠTAMO: vodimo brigu samo o drugoj osobi (pasivno ponašanje)	ako nam je druga osoba važna, može nam biti drago da je dobila što je htjela	osjećamo se loše jer nismo dobili što smo htjeli i/ili imamo osjećaj da drugoj osobi nismo važni	doživljavamo sebe kao žrtvu, oslabljujemo osjećaj vlastite vrijednosti; u odnosima s drugima osjećamo se manje vrijednima, drugi počinju misliti da nam ništa ne treba
NAMEĆEMO svoju želju: vodimo brigu samo o sebi (agresivno ponašanje)	osjećamo se dobro jer se zauzimamo za sebe i/ili jer smo u tom trenutku dobili što smo htjeli	ako nam je druga osoba važna, osjećamo se loše jer smo zanemarili njene potrebe; moguća svađa, borba za moć/„pobjedu“	loši, neravnopravni odnosi s drugima; drugi nas mogu izbjegavati i misliti da smo neugodni i agresivni; mogući gubici važnih odnosa
PREGOVARAMO = tražimo rješenje koje odgovara i nama i drugima: istovremeno vodimo brigu o sebi i o drugoj osobi, uvažavamo i sebe i drugu osobu (asertivno ponašanje)	otvara mogućnost za novo, kreativno rješenje, pogotovo ako prepoznamo potrebe u pozadini želja	ponekad je potrebno više vremena nego za ostale pristupe; ponekad nije moguće pronaći/dogovoriti rješenje koje odgovara svima	veće samopoštovanje; zadržavamo i poboljšavamo odnose s drugima



Iz prethodne tablice je jasno da je, i u kratkoročnom i u dugoročnom smislu, pregovaranje oko razlika najbolje rješenje za dobro osjećanje i dobre odnose.

Pregovaranje je socijalna (društvena) vještina. To znači da:

- svima nam je neophodna za zadovoljno življenje s drugim ljudima i u široj društvenoj zajednici
- može se vježbati i – uvježba(va)ti! 😊

Kao i druge vještine iz područja komunikacije (sjećate li se slušanja i ja-poruka?), pregovaranje je lakše kada počiva na vjerovanju da druga osoba jednako vrijedi i zaslužuje poštovanje kao mi sami. Ili, za one niskoga samopoštovanja, možemo istu stvar reći drukčije: mi jednako vrijedimo i zaslužujemo jednako poštovanje kao drugi ljudi.



Sjetite se

- brinuti o sebi znači ujedno voditi brigu i o drugima (koji su nam važni jer smo na neki način povezani ili smo za njih odgovorni): kada smo dobro, lakše se posvećujemo drugima
- brinuti o drugima znači ujedno voditi brigu i o sebi: kada je ljudima koji su nam važni dobro, i nama je ljepše.

