



# *Crtice* iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 7  
studeni  
2024.

## TO TI NE VALJA! PROMJENI TO ŠTO ČINIŠ!

Promatrajući naše bližnje u njihovim nastojanjima da ostvare neki cilj, želju... lako se nađemo u situaciji da mi prosuđujemo učinke njihovih postupaka. Pratimo što i kako čine, zaključujemo umjesto njih o djelotvornosti njihovih poteza. Uvjereni kako oni ne vide da im pristup kojeg imaju ne donosi željeni rezultat, a mi to vidimo, brzo odlučujemo poslati jasnu i glasnu poruku:

- „Zar ne vidiš da to tako ne ide?“, „Taj Tvoj pristup te ne pomiče s mjesta!“, „Mijenjaj, jer tako nikad nećeš dobiti to što želiš“.

Sličnih poruka, „na dnevnoj bazi“ ima poprilično. Šaljemo ih mi drugima, a i drugi ih znaju slati nama.

Skloni smo zaboravljati kako je jedino ponašanje nad kojim imamo kontrolu je naše vlastito. Moj pokušaj da drugu osobu potaknem na promjenu njenog ponašanje najčešće neće lako i jednostavno uspjeti.

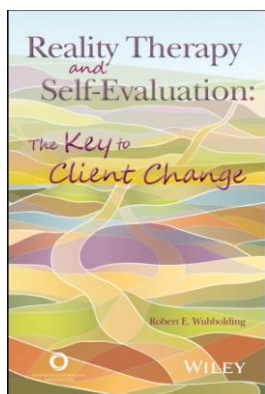
- Nitko neće mijenjati svoje ponašanje zato što netko drugi želi. Neće mijenjati dok god vjeruje kako je njegov/njen pristup dobar i vjeruje kako će se očekivani rezultat pojaviti prije ili kasnije. Preduvjet za promjenu našeg ponašanja je trenutak kad sami zaključimo kako nas vlastito izabrano ponašanje ne dovodi do onoga čemu težimo. Jer, svi smo mi pobuđivani na ponašanje iznutra. Sve što ja činim dolazi iz moje glave, iz moje nutrine. A, sve što Ti činiš dolazi iz Tvoje glave, iz Tvoje nutrine,. Iz Tvoga ustrojstva.
- Ja znam što sam želio, znam što sam sve poduzimao i znam do kuda sam stigao.

Ne postoji brz i jednostavan način kako bismo drugu osobu prisilili da radi nešto što smatramo dobrim, neophodnim, pametnim i korisnim. Promjena kod drugog lakše će se dogoditi ako ta osoba sama shvati kako će promjenom njen život postati kvalitetniji.

Iz rečenog proizlazi:

- Ključić za promjenu nalazi se u procjeni osobe o kojoj je riječ. Osoba sama procjenjuje svoje ponašanje i postignute rezultate. Ona zna je li došla do onoga što joj je važno.

## SAMOPROCJENA JE VAŽAN KLJUČIĆ PREMA PROMJENI



Robert Wubbolding, senior instruktor Instituta Williama Glassera, professor Emeritus na Xavier University i profesor na Johns Hopkins University, ističe važnost i neophodnost samoprocjene za promjenu čovjekova ponašanja.

Osoba može postavljati pitanja kojima sebi osigurava važne odgovore:

1. Znam li točno što želim postići? Je li mi to kristalno jasno? Što će mi u životu biti bolje kad to ostvarim?
2. Što konkretno činim da to ostvarim? Kako se ponašam u pokušaju da to što želim i postignem? Kako razmišljam na tom putu ostvarenja želje? Što sve pokušavam... što još... što sam do sada radio... da to što želim i dobijem?
3. Jesam li time što činim bliže ostvarenju želje? Pomaže li to što poduzimam? Jesam li time što poduzimam bliže cilju?

Tek kad iz vlastitih odgovora na ova i slična pitanja dobijemo jasan odgovor moguće je da ćemo pokrenuti nekakvu promjenu u svom pristupu.

### Pomaže li samoprocjena meni?

Da. Ne ponašam se više na način koji nije djelotvoran. Osvjedočio sam se da to što poduzimam nije rezultiralo očekivanim. Sada više ne gubim vrijeme na nekorisne pokušaje. Sada pripremam plan za nove pristupe za koje očekujem da imaju više vjerojatnosti za uspjeh.

Ja kao primjer samoprocjene mogu tako potaknuti i druge da i oni počnu drugačije procjenjivati svoja ponašanja.