

INTEGRITET I SURADNJA

Kad si dio neke grupe ili to želiš biti, dobro je preispitati što sve radiš da bi bio prihvaćen. Često čujemo kako da bismo bili s drugima ne možemo biti ono što jesmo. Prilagodba i kompromisi su dio odnosa ne samo u obitelji, s prijateljima, već i u školi, na fakultetu, poslu i u drugim skupinama u kojima djelujemo i družimo se. No usklađivanje, neophodno za suživot, nije isto što i mijenjanje, zatumljavanje sebe ili pristajanje na nešto nama neprihvatljivo. Ako netko očekuje da se promijenimo, tada ne govorimo o prihvaćanju. Prihvaćanje podrazumijeva poštivanje onoga što jesmo, onoga kakvi jesmo.

Premda to što i kakvi jesmo dolazi u mnogim nijansama i može biti promjenjivo, nije isto radimo li promjene sami **zbog sebe** ili nam netko njima **uvjetuje** odnos. Razlika je temeljna: mijenjati se kroz iskustva i produbljivati znanje o sebi znači rasti i razvijati se, graditi i čuvati svoj integritet; mijenjati se ne odustajući od sebe, nama važnih stvari i ljudi ili pristajući na nešto što nije naš izbor, znači ne poštivati svoje granice i gubiti svoj integritet.

Ako odnosi s drugima podrazumijevaju da oni "za nas" promijene stil, interese i hobije, društvo, vrijeme je da preispitamo što trebamo, želimo i načine na koje to nastojimo ostvariti. Kada ne poštujemo integritet i dostojanstvo drugih, naši odnosi nisu temeljeni na uvažavanju i sigurnosti, neophodnima za povjerenje i zadovoljstvo u odnosu.

U kvalitetnim odnosima jedni uz druge možemo ostvarivati svoje osobne ciljeve, pružamo jedni drugima sigurnost i prihvaćanje, ostvarujemo zajedničko zadovoljstvo, bez straha i prisile surađujemo jedni s drugima videći smisao za sebe.

#reciDAsebi

KUTAK ZA REFLEKSIJU

Kad si zadnji put...

...rekao NE drugima, da bi poslušao sebe?

...rekao DA drugima, i radi toga odustao od svoje želje / plana / potrebe?

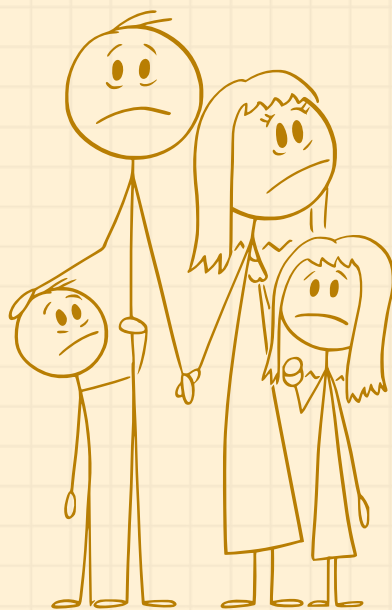
U kojim odnosima se najlakše ostvaruješ, osjećaš najslobodnije, najviše svoj?

U kojim odnosima se osjećaš najsputanije, najnesigurnije, najviše zatumljuješ svoje istinske želje i potrebe ili skrivaš svoje vrijednosti?

Da li se češće prilagođavaš drugima ili češće očekuješ da se drugi prilagođavaju tebi?

Kako bi izgledao idealan balans u odnosima? Razlikuje li se od odnosa do odnosa?

Što misliš o kompromisima?



TREBAŠ LI BIRATI IZMEĐU SEBE I DRUGIH?

Koliko god je važno ne odustati od sebe u odnosima s drugima, ipak smo društvena bića i neophodna nam je suradnja. **Odnosi** su nam potrebni, bez njih ne bismo mogli upoznavati i graditi sebe, zadovoljavati svoje potrebe za pripadanjem, ljubavlju, zabavom...

Potrebna nam je suradnja za sreću, sretne i bliske odnose.

Potrebna nam je suradnja za uspjeh u školi, na fakultetu i na poslu.

Nećemo uvijek postići sklad između suradnje s drugima i čuvanja sebe. Ponekad ćemo prijeći svoju granicu, ponekad tuđu. No ako želimo, iz tih iskustava ćemo izaći pametniji. Ponekad sami, ponekad zajedno.

Odnosi u kojima poštujemo **SVOJ I TUĐI** integritet puno su bogatiji trenucima ispunjenima zadovoljstvom.



Suradnja je nužna kako bismo bili sretni s drugima.
Poštivanje sebe je nužno kako bismo bili sretni s drugima.

**NAĐI SVOJU MJERU,
ČUVAJ SEBE I NJEGUJ SVOJE ODNOSE.**

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

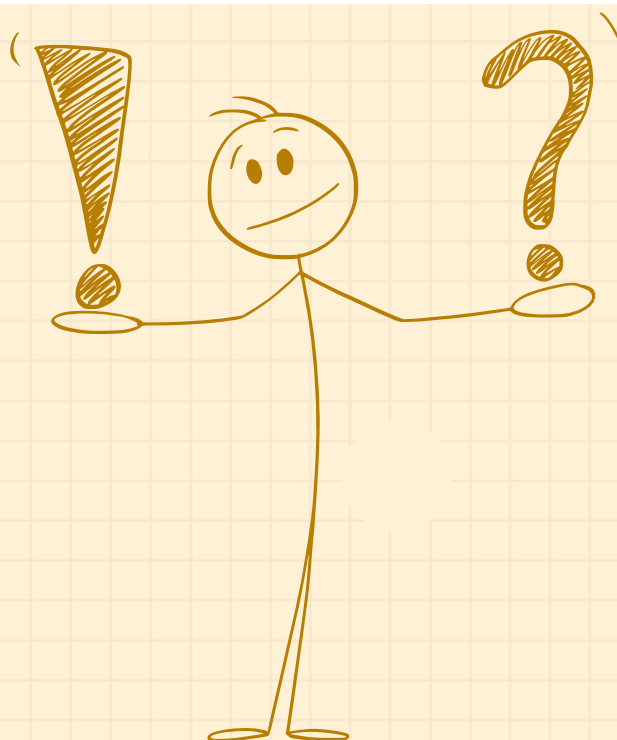
Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.



ema
Prostor EMancipacije