



Svi imaju i **jake strane** koje treba da osveste i na koje treba da se oslanjaju, kao i **one koje treba da unaprede** i kojih takođe treba da budu svesni da ih ne bi sabotirale. Pitanje šta (ne)volimo kod drugih u komunikaciji nam služi takođe da ostvestimo sebe: jer smo mi uvek nekome taj „drugi“ i utičemo na tuđe reagovanje a time i efekat u komunikaciji.

Zašto nas vraćamo u oba slučaja na preispitivanje sebe? Iz dva glavna razloga:

Prvo, zato što je **samosvest ključna za dalji razvoj**. U svom čuvenom istraživanju o emocionalnoj inteligenciji početkom devedesetih godina dvadesetog veka, Danijel Goleman je identifikovao četiri aspekta emocionalne inteligencije:

- samosvesnost
- upravljanje sobom
- socijalnu svesnost
- upravljanje drugima

Samosvesnost je odredio kao prepoznavanje sopstvenih reakcija: emocija i ponašanja; prepoznavanje sopstvenih uverenja, vrednosti, uloge (identiteta), ciljeva, potreba i motivatora; realno poznavanje sopstvenih snaga i slabosti; bezuslovno prihvatanje sebe i samopouzdanost, uz kritički odnos prema svojim postupcima; prepoznavanje uticaja svega toga na druge. Stoga je važno da stalno radimo na tome da osvestimo svoje obrasce komunikacije, kako one konstruktivne tako i one koji mogu da budu još bolji i efikasniji.

Drugo, zato što mi zapravo **možemo da radimo samo na svojim veštinama komunikacije** i da u potpunosti kontrolišemo samo naše ponašanje. Lokus kontrole je mesto gde smeštamo odgovornost za ono što nam se dešava u životu – u sebe ili u spoljašnje faktore.