

# **Samosvest**



Samosvest je sposobnost da upoznamo sebe i sopstveni identitet, da budemo svesni svojih prednosti i mana, potreba i motiva. Za emocionalnu inteligenciju je neobično važna naša svest o sopstvenim osećanjima. Samosvesne osobe su iskrene same sa sobom i sa drugima. One umeju da prepoznaju kako njihova osećanja utiču na njih same, na druge, ali i na njihov učinak na poslu.

*Primeri:* samosvesna osoba, koja zna da stisnuti vremenski rokovi ugrožavaju njen učinak, planira svoje vreme pažljivo i gleda da uradi posao pre roka; osoba frustrirana teškim klijentom pretvara svoju ljutnju u nešto konstruktivno; osoba odbija ponudu za posao koja je finansijski privlačna, ali nije u skladu sa njenim principima ili dugoročnim ciljevima; ovakve osobe često svoj posao smatraju ispunjavajućim; osoba koja ima sposobnost zbijanja šale na vlastiti račun; iskazuju potrebu za konstruktivnim negativnim fidbekom, kao i pozitivnim; prihvataju izazov koji je do granica njihovih snaga; znaju kada treba zatražiti pomoć.

### **Svest o svojim snagama i svojim oblastima za razvoj**

Ljudi sa jasnom samosvešću nisu previše kritični prema drugima niti su neracionalno optimistični. Otvoreni su i iskreni kako prema sebi i prema drugima, samopouzdana su, svesni svojih granica i mogućnosti, zbog čega znaju kada je vreme da zatraže pomoć. Oni su spremni da prihvate kritiku na svoj račun, što olakšava promene i obezbeđuje uspeh. Ljudi koji su otvoreni za kritiku sposobni su da se menjaju, razvijaju i uče, što im omogućava da lakše upravljaju svojim životom.

Samosvest je ključna veština jer od nje zavisi stepen naše samokontrole. Samokontrola ne znači da potiskujemo svoja osećanja u nesvesno već da razvijamo snagu svoje volje koja će ta osećanja nadvladati, kontrolisati i pravilno usmeriti. Biti samosvestan znači biti svestan svog raspoloženja, kao i misli koje to raspoloženje prate.



## **Samosvesnost – preduslov za bezuslovno prihvatanje sebe**

Ne osvestimo li svoja osećanja, ostajemo prepušteni njima. Bez samosvesti nismo u stanju da ispravimo svoje greške. Treba vladati sobom, emocijama i uskladiti ih s našim principima i vrednostima. Nužno je menjanje kontraproduktivnih uverenja izazvanih destruktivnim emocijama i prihvatiti događaje koje je nemoguće predvideti. Nije svejedno kako reagujemo u teškim situacijama. Sami moramo odlučiti šta ćemo misliti.

S realnim negativnim mislima moramo se ozbiljno konfrontirati. Realni pozitivni razgovor sa sobom jača naš razum i telo. Gubitak kontrole nad emocijama šteti osećaju vlastite vrednosti, poštovanju sebe i našoj uspešnosti.

Neretko dolazi do različitih grešaka u mišljenju: ja (ne) vredim ako sam neuspešna, ne znam, pogrešim... odnosno vredim samo ako sam u tome i tome uspešna, znam to, savršeno radim.... Ovakav način razmišljanja predstavlja uslovno prihvatanje sebe i tada nedostaje svesnost o našoj kompleksnosti, jer svako od nas ima svoje oblasti za razvoj, kao i svoje snage, koje su podjednako važne i čine deo našeg identiteta. Zato je potrebno raditi na razvoju konstruktivnog mišljenja, koje uključuje: kritički odnos prema konkretnom postupku/ponašanju ili veštini/znanju (tj. kako mogu da ispravim tu situaciju ili sprečim da se ponovi), a istovremeno bezuslovno prihvatanje sebe (mene ne čini samo taj jedan postupak već beskonačno mnogo karakteristika i postupaka).



Bitno je da znamo kako se osećamo i kako želimo da se osećamo. Emocije nam koriste između ostalog kao signal šta nam se dešava i oblikuju našu reakciju. Ako nam neko čini nešto nažao, dobro je da osetimo nezadovoljstvo, jer će nas ono usmeriti da promenimo tok događaja. To znači da su (neke) emocije zdrave za nas – što implicira da postoje i one koje su nezdrave. Tačnije, zdrave emocije bilo da su pozitivne ili negativne prati funkcionalno ponašanje, tj. ponašanje koje nam dugoročno koristi, a nezdrave emocije bilo da su pozitivne ili negativne prati disfunkcionalno ponašanje (destruktivno ili autodestruktivno).

Kao što je bitno da budemo svesni svojih emocija, tako je bitno da budemo svesni svojih uverenja, misli, stavova, kao i da vidimo vezu između njih. Sve dok u nekoj situaciji mislimo na određeni način, naša osećanja će biti obojena takvim načinom razmišljanja.

Takođe, važna je i svest o sopstvenim stavovima, potrebama i očekivanjima koje iskazujemo u komunikaciji, jer ako ih nismo svesni, biće nam teže da ih izrazimo tako da budu jasni i nama i našim sagovornicima.

Zašto i kako nam je sve ovo važno u kontekstu rada od kuće? Kada radimo od kuće, udaljeni smo od kolega, od nadređenih i svog tima. U tim okolnostima je izuzetno važno da budemo u kontaktu sa sobom, da sagledavamo svoju produktivnost, razvojne potrebe, motivaciju kako bismo mogli da podelimo sa svojim nadređenim i proverimo koliko se to poklapa sa njegovim viđenjem. Nesumnjivo je da dobar kontakt sa sobom obezbeđuje i dobar kontakt sa drugima. Kako sa nadređenim, tako i sa kolegama. Zato vas pozivamo da promišljate o sebi i svojim potrebama i tražite od kolega i nadređenog ono što vam je potrebno za uspeh.