Crtice

iz bilježnice psihologa

Broj 22
siječanj
2015.

KAKO RAZUMIJEM DRUGE?

Ljudi su socijalna bića i ostvaruju se kroz kvalitetnu interakciju s drugima. Kakva će biti kvaliteta tog međuljudskog odnosa ovisi o tome koliko važnosti dajemo povezanosti i razumijevanju drugih. Važno je znati kako je drugima, povezati se s njima u raznovrsnim životnim okolnostima, pokazati svoje zanimanje i skrb. No, prepoznajemo li misli, čuvstva, ponašanja, potrebe i želje drugih i činimo li nešto što će im potvrditi da su nam važni?

Odgovorite na ovaj kratki upitnik.

	TVRDNJA	Moj odgovor
1.	Dok netko priča, ja nastojim utvrditi koje su misli i osjećaji te osobe tada „u igri“.	da ne
2.	Na temelju pokreta, gesta, položaja tijela – ja lako prepoznam kako je nekome u tom času.	da ne
3.	Ljutim se kad vidim da se nekoga maltretira.	da ne
4.	Ja sam nježna i romantična osoba.	da ne
5.	Zanima me kako se drugi ljudi osjećaju.	da ne
6.	Ja uistinu volim nesebično pomagati ljudima.	da ne
7.	Lako se mogu „obuti u tuđe cipele“ i zamisliti kako se ta osoba osjeća.	da ne
8.	Kad vidim da netko plače to me rastuži.	da ne
9.	Ja razmišljam o željama, vrijednostima i ciljevima meni važnih osoba.	da ne
10.	Ako nekome učinim nešto nažao to me dugo zaokuplja i muči.	da ne
11.	Znam kako je nekome u teškoj situaciji jer sam i ja nešto slično prošao.	da ne
12.	Prijateljstvo i kvalitetni odnosi su mi veoma važni.	da ne
13.	Kad na TV vidim kako ljudi u svijetu stradavaju – obuzmu me teške misli.	da ne
14.	Teško me emocionalno uznemirava kad netko blizak ima probleme.	da ne

Ova pitanja ne trebaju dodatnu obradu, važno je kako razmišljate na kraju upitnika. Ako imate značajan broj „ne“-odgovora vrlo je moguće da niste zadovoljni niti sa sobom a niti s drugima. Jesu li tada drugi zadovoljni s vama? I kakvi su tada odnosi?

KAKO SE RAZUMIJEMO S DRUGIMA?

Prepremio Igor Longo, psiholog i realitetni psihoterapeut; 098 904 3474; igor.longo47@gmail.com