



TANJA PURETA

magistrica  
psihologije,  
vlasnica tvrtke  
Ramiro  
(www.ramiro.hr)

# Upoznati sebe

Bez poznavanja sebe uvijek ćemo tražiti nekoga ili nešto, ali ne zbog toga što je ono što već imamo loše, nego radi toga što očekujemo da svijet oko nas bude stalni izvor zabave

## Zanimljivost

Da bismo bolje upoznali sebe, jako je važno znati kako funkcionira naš mozak. Naime, kada se upozna s nečim nepoznatim i ujedno zanimljivim, on jednostavno "vidi" samo ono što je dobro. U tom trenutku doživljava samo informacije koje želi vidjeti te imamo "slijepu pjegu" za sve loše. Tako npr. kad smo zaljubljeni – prijatelji nam mogu ukazivati na mnoštvo stvari u našoj novoj i uzbudljivoj vezi koje bismo trebali vidjeti i razmisliti o njima, ali mi ih jednostavno ne vidimo. Štoviše, spremni smo se i posvađati s njima jer ne razumijemo njihove primjedbe. Međutim, čim faza zaljubljenosti prođe, slijedi faza kada naš mozak percipira samo informacije koje nam se ne sviđaju. Tada imamo "slijepu pjegu" za bilo što dobro. U oba slučaja smo vrlo subjektivni. Stoga to treba razumjeti i u fazi kada donosimo važne odluke aktivno analizirati objektivne činjenice u odnosu na ono što nam je važno, kako bismo mogli odabrati mjesto ili osobu koja nam u najbitnijim stvarima odgovara, a za "peglanje" onih manje bitnih imamo čitav život.

Imam 29 godina i problem da mi sve brzo dosadi. Lako mi je promijeniti neke sitne stvari, ali mi ta osobina najviše smeta kad je u pitanju emotivni život. Imala sam divnu vezu, ali nakon dvije godine mi je postalo dosadno pa sam je prekinula. Sada sam u sličnoj situaciji, 2 godine sam s muškarcem s kojim živim i teško mi je, sve me guši i imam želju nestati, a ne mogu jer ga volim. Ne znam kako to riješiti, jer kao i svaka žena želim stabilnost i miran život, a nisam sigurna jesam li sposobna za takav život i to me jako plaši. Antonija, 29

Zamislite da dolazite u novi grad o kojem ste čuli puno lijepoga i koji ste jedva čekali upoznati. Već na prvi pogled vam se jako sviđa i jedva ga čekate istražiti. Svakodnevno upoznajete nova mjesta i pronalazite puno veduta koje vas oduševljavaju. Međutim, jednog dana, kao neki uljez, u vaš idealni svijet počinju ulaziti i neki prizori koje isprva

uopće niste primjećivali, kao što su neredovit javni prijevoz, gužve, smeće na ulici ili nešto slično. U početku vas to ne smeta previše, ali se u jednom trenutku počinje događati da je to prvo što vidite pa potom i jedino. To vas počinje gušiti i imate potrebu pobjeći na neko drugo mjesto, iako one vedute koje ste prve primijetili i zbog kojih ste došli u taj grad još uvijek postoje! Osim toga, neki grad morate odabrati za život, zar ne? Svaki grad, kao i sva-

ka osoba, mješavina je osobina koje nam se sviđaju i onih koje su nam manje drage. Ne postoji ništa i nitko idealan. Zato, kada biramo mjesta, profesiju ili osobu za život, jako je važno najprije dobro upoznati sebe kako bismo znali što volimo, što nas zanima, čemu težimo i što nam je važno. Bez dobrog

poznavanja sebe uvijek ćemo tražiti nekoga ili nešto, ali ne zbog toga što je ono što već imamo loše, nego radi toga što očekujemo da svijet oko nas bude stalni izvor zabave, što je nemoguće.

## MUDROST

Kada biramo  
mjesta, profesiju  
ili osobu za  
život, jako je  
važno najprije  
upoznati sebe

## SAVJET MJESECA

Kada uvidite kod partnera ili drugih bitnih osoba nešto što vam ne odgovara, jako je važno to izreći mirnim tonom i u nekoj adekvatnoj situaciji, kako biste to zajednički proanalizirali i pronašli put do optimalnog rješenja. U ozbiljnoj vezi je važno biti spreman na kompromise, ali je također važno da oni budu usmjereni na

stvari koje su vam manje bitne. Primjerice, ako vam je iznimno važno da radite, a vaš partner želi da budete kućanica, oko toga nikako nije dobro raditi kompromis. Međutim, ukoliko on želi da živite u kući umjesto u stanu, a vama je to manje važno i mogli biste se prilagoditi, onda bi to bio mudar kompromis.