



NE MOGU!

Bezbroj puta i sami smo izgovorili ili čuli u komunikaciji s drugima frazu „NE MOGU“. Bilo je to:

- Ne mogu vjerovati.
- Ne mogu to podnositi'.
- Ne mogu to jesti.
- Ne mogu tamo odlaziti.
- Ne mogu se s time nositi'.
- Ne mogu to raditi'.
- Ne mogu to više tolerirati.
- Ne mogu to promijeniti'.



Ako odlučimo pojašnjavati tu vlastitu nemoć onda su razlozi (objašnjenja) ili izvan nas ili su u nama. „Nije dobar trenutak“, „Nema uvjeta za to“, „Ne pružaju mi potporu“ ili „Nemam dovoljno snage, znanja, iskustva...“ Kako god „NE MOGU“ – pristup nam ne pomaže. To uvjerenje kako nešto ne možemo je zapravo najveća prepreka koju imamo.

Mi smo tako najveća prepreka sami sebi. Time postajemo napeti, jadni, ogorčeni, ljutiti. Stvari odlažemo i ne završavamo, ako smo ih uopće započeli. Osobe oko nas možda nam daju savjete, ali to nam ne treba i odbijamo ih. Ako pristup drugih doživimo kao „pametovanje“ lako dođe do urušavanja odnosa.

Nedvojbeno, život je složena pojava. Do onoga što nam je važno ne dolazimo uvijek lako. Teške prepreke znaju nam se pojaviti i kad ih najmanje očekujemo. Pitamo se:

Zašto bismo uopće činili to što smo činili do sada? Takvo pitanje sebi lakše postavljamo kad negdje u tijelu počnemo prepoznavati znakove da nam nije baš dobro. Rekli bismo da počnemo osvještivati kako nam neki naši odnosi ne pružaju (više) zadovoljstvo ili da neke naše vrijednosti i potrebe nisu zadovoljene.

DA, zašto bismo nastavili nešto što nam nikako ne pomaže?! Ili nam čak i šteti!

Slično je i s našom procjenom hoće li nam nešto, što još nismo iskusili (a pred nama je) donijeti bilo kakvu dobrobit. Ako ne vidimo da nas očekuje boljitak, lakše ćemo posegnuti za **NE MOGU JA TO**.

Ima situacija kad nam ono što je pred nama zaista pruža mogućnost napredovanja i doživljavanja ugodnih emocija, ali nas u pokretu prema naprijed zakoči misao o vlastitoj slabosti, nesposobnosti, neznanju...

Riječju, naša slika o sebi, naše samopouzdanje zaustavlja nas već na prvom koraku.

I kad nas drugi počnu uvjeravati sa: „Ma, Ti to možeš!“, „Kad je to uspio Jure, možeš i Ti“, „Nemoj mislit' kako ne možeš“ - to nam pomaže još manje.

Kako razmrsiti ili barem olakšati situaciju? Pristupa ima različitih. Primjerice:

Ako smo **zaista i nedvojbeno** zaključili, nakon što smo pokušavali stvari promijeniti, kako na nijedan način nema mogućnosti da ostvarimo to što bismo željeli – odustanimo ili odgodimo. W. Glasser smatra da će se okolnosti, u funkciji vremena, u nekom dijelu moguće promijeniti, a možda će se nešto i kad nas promijeniti. U svakom slučaju, ne treba trošiti dodatno energiju na nešto što, za sada, nije izvjesno. Korisno je posvetiti se svojim potrebama, pronalaziti načine kako da ih što potpunije zadovoljavamo. Korisno je učiniti nešto dobrog i za naše odnose, jer nas kvalitetne veze s drugima potiču na proaktivno djelovanje. Time osnažujemo svoje resurse i mijenjamo sliku o sebi nabolje. Usmjeravamo se na ono što imamo, na svoje uspjehe i na ono što nam je vrijedno. Usmjeravanje na potrebe i na kvalitetne odnose priprema nas za suočavanje s preprekama koje smo prethodno vidjeli kao nepremostive.



Lakše ćemo doći do **MOGAO BIH** ili do rezolutnog **JA MOGU!**