

RAVNOPRAVNO DOSTOJANSTVO

Jesi li ikada razmišljao o značenju riječi dostojanstvo? Što znači biti *dostojan*? Danas vjerujemo u jednakopravnost osoba, a svaka osoba *ima pravo da* njezina individualnost bude poštovana, tj. *uvažena*. Najjednostavnije rečeno, dostojanstvo je naše pravo da nas drugi uvažavaju kao i njihovo pravo da ih mi uvažavamo.

Ne možemo natjerati druge da nas *cijene*. Takav stav vodi u razvoj strahopoštovanja koje je stoljećima bilo temelj međuljudskih odnosa. U takvim odnosima nema ravnopravnog dostojanstva jer jedna strana uzima pravo veće vrijednosti i odlučivanja o drugoj. Da bi nas netko doista cijenio, trebaju im se svidjeti naši postupci, a to nije pravo *već zasluga*.

Ono što možemo jest razviti *samopoštovanje*, svjesnost da smo vrijedni kao ljudsko biće, baš onakvi kakvi jesmo, i da smo uvijek dostojni svog i tuđeg uvažavanja.

Možemo razviti svijest o jednakom pravu svake osobe da ostvari samopoštovanje i da se uvažavanje nečije vrijednosti i individualnosti *ne mora zaslužiti*.

Svaka osoba je **dostojna uvažavanja svog integriteta, svoje vrijednosti i svoje volje**. Takvim pristupom razvija se i svjesnost preuzimanja osobne odgovornosti za svoje odluke, izbore, postupke, uspjehe, greške... Zašto je to važno u odnosima? Jer odnosi u kojima se ne poštuje *ravnopravno dostojanstvo osoba* zbog razlika u starosti (npr. roditelj - dijete), razlika u statusu (npr. šef - zaposlenik), spolu (muž - žena), rasi, nacionalnosti ili bilo kojem drugom obilježju, pate zbog neuvažavanja **jednake vrijednosti potreba, osjećaja, želja obiju strana**, a nepravedni postupci često se opravdavaju pravom jačeg / važnijeg (tj. vrijednijeg).

#reciDAsebi

KUTAK ZA REFLEKSIJU

Koliko često ti se dogodilo da...?

...te drugi ne shvaćaju ozbiljno? Nakon iskustva koje je tebi bilo neugodno, drugi ti poručuju "nije to tako strašno"?

...ti druge ne shvaćaš ozbiljno? Smatraš da problem nije velik, da nema potrebe da se toliko živciraju?

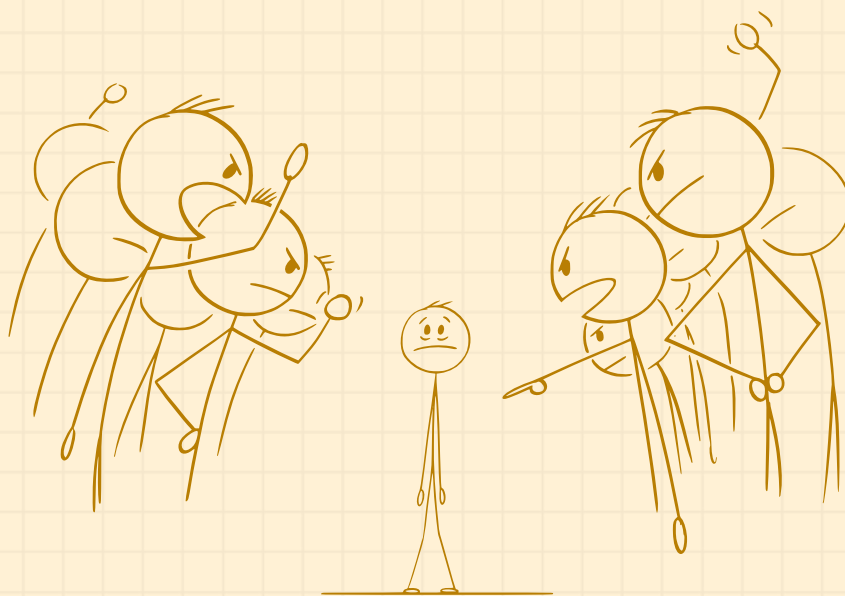
Često uspoređujemo svoja i tuđa iskustva, osjećaje, ponašanja i umjesto potrebnog prihvatanja, vrednujemo ih iz perspektive našeg iskustva (i naše individualnosti), nastojimo riješiti ili umanjiti problem.

Svi smo drugačiji, razmišljamo drugačije, reagiramo drugačije.

Svatko zaslužuje da se uvaži njegov doživljaj i njegova perspektiva.

Svačiji osjećaj i reakcija na iskustvo je jednako vrijedno.

I kada se ne slažemo s drugima, i kada ih ne razumijemo – i tada imaju pravo da uvažimo njihove osjećaje.



PROMISLI O SVOM ODNOSU PREMA DRUGIMA

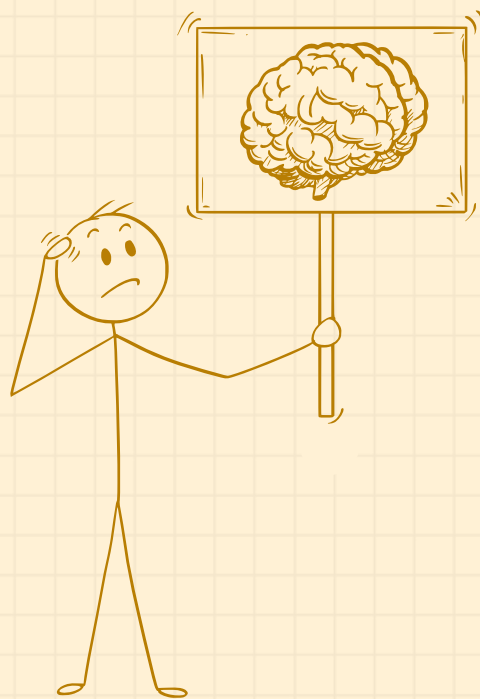
Koliko često ti govoriš drugima "nije to tako strašno"?

Jesi li spreman poslušati druge, uvažiti njihovu perspektivu i njihove osjećaje, čak i kada su sasvim drugačiji od tvojih?

Ljepše je kada smo usklađeni s bliskim osobama, kada se razumijemo bez riječi, kada slično osjećamo i mislimo. U filmovima i bajkama to je čest slučaj. U stvarnosti, takvo očekivanje je često izvor nerazumijevanja i nezadovoljstva u odnosima.

S nekim osobama se bolje, a s nekima teže razumijemo, no nije moguće biti u potpunosti usklađen s drugima. Za kvalitetne odnose potreban je trud oko uvažavanja druge osobe. Tako je s vremenom bolje upoznajemo i razvijamo razumijevanje za nju, a ne sposobnost čitanja misli.

Učiti primati i davati s dostojanstvom - s uvažavanjem drugih i sebe - najbolji je put prema skladnim odnosima.



Možemo prihvatiti sebe ovakve kakvi jesmo, možemo prihvaćati druge onakve kakvi jesu.

KROZ PRIHVAĆANJE GRADIMO ODNOSE U KOJIMA SVI MOGU BITI AUTENTIČNI I SVOJI.

#reciDAsebi

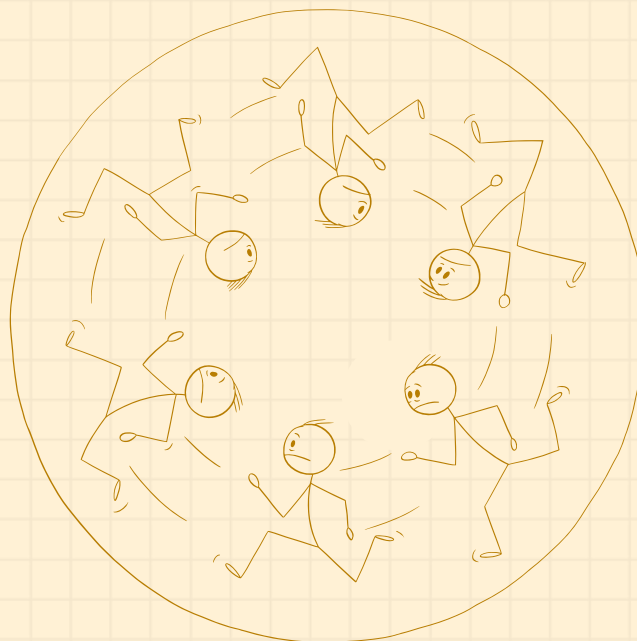
Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je odgovornosti udruge EMA i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije