



Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 23
ožujak
2025.

SVI LJUDSKI PROBLEMI SU PROBLEMI LJUDSKIH ODNOSA

“Naš jezik bogat je riječima poput: usamljen, odbačen, izoliran, odvojen, nepovezan, napušten, tužan - i sve one snažno asociraju na nesretan odnos.”

Sve gore navedeno uvjerenja su Williama Glassera, utemeljitelja teorije izbora, svjetonazora kojim se pojašnjavaju čovjekova ponašanja.

Dobro mentalno zdravlje temelji se na dobrim odnosima. Nepovezani, odbačeni... su nesretni. Sreća se postiže jedino ako smo istinski u dobrom odnosu s onima koji su nam važni. Ako koristimo ponašanja u kojima se, manje ili više, očituje kontrola drugog, odnos s tom osobom bit će narušen.

Ako se želimo osjećati dobro, usmjerit ćemo se na gradnju i očuvanje dobrih odnosa, jer jedino tada, i jedna i druga osoba u odnosu, imaju mogućnost zadovoljavanja svojih temeljnih potreba.

Bez dobrog odnosa - potrebe su ugrožene.

U jednom javnom nastupu poznati američki psihijatar Robert Waldinger, svoje izlaganje rezimira:

“DOBAR ŽIVOT SATKAN JE OD DOBRIH VEZA”

Ovaj autor, uvaženi profesor s Harvarda, zadnji je od niza znanstvenika koji su punih 75 godina, neprekidno istraživali život i razvoj mladih. Svake godine, od 1938 do 2013., ispitali su 724 muškarca, od njihove tinejdžerske dobi i pratili njihove sveukupne živote (obitelj, karijera, zdravlje...). Na kraju istraživanja ostalo je 60 ispitanika; neki od njih već su u devedesetim godinama.

Što je ovo dugotrajno istraživanje utvrdilo?

“Što smo naučili iz desetaka tisuća stranica podataka koje smo prikupili o ovim životima? Nismo ništa naučili o bogatstvu, slavi i napornom radu. Najjasnija poruka koju smo izvukli iz ovog 75-godišnjeg istraživanja jest: dobri odnosi čine nas sretnijima i zdravijima. Točka.”

Waldinger nastavlja: “Naučili smo tri velike stvari o odnosima. Prva - društvene veze uistinu su dobre za nas, a usamljenost nas ubija. Ljudi koji su povezani s obitelji, prijateljima i zajednicom sretniji su, fizički zdraviji i duže žive od ljudi koji su manje dobro povezani. Ljudi su izoliraniji nego što bi htjeli biti, manje su sretni, kvaliteta života opada im ranije tijekom srednjih godina, funkcije mozga ranije opadaju te žive kraće nego ljudi koji nisu usamljeni... drugo... nije bitan samo broj prijatelja koje imamo, a ni to jeste li u ozbiljnoj vezi, već je bitna kvaliteta bliskih odnosa. Život u središtu konflikta loš je po zdravlje... život u dobrim, toplim odnosima služi kao zaštitni faktor... treće... dobri odnosi ne štite samo naša tijela, već i naše umove. Veza u kojoj vlada sigurna privrženost drugoj osobi ... djeluje kao zaštitni faktor...naše pamćenje duže ostaje netaknuto... Naše istraživanje pokazalo je da su najbolje prošli upravo oni koji su najviše ulagali u odnose s obitelji, prijateljima i zajednicom.”