

Brez strpnosti ni miru

Generalna skupščina Združenih narodov je 16. november razglasila za mednarodni dan strpnosti. Strpnost pomeni spoštovanje vsakega posameznika in njegovih človekovih pravic. Bistveno za internacionalno skladnost bivanja vseh narodov je sprejetje večkulturnosti. Upoštevati moramo vodilo, zapisano v Deklaraciji o rasah in rasističnih predsodkih: Vsak posameznik ima pravico biti drugačen.



Kaj usmerja naše vedenje?

Odnosi.

Če smo ljudje zgolj sofisticirane živali, ki iščejo ugodje, zakaj je potem toliko ljudi pri tem tako neuspešnih?

Svetuje: **Drago Jerebic, zakonski in družinski terapevt**

V psihoanalitskem svetu je dolgo veljalo pravilo, da je temeljna motivacijska sila človekovega vedenja iskanje ugodja. Vendar pa je v drugi polovici preteklega stoletja veliko teoretikov in klinikov opazalo, da če smo že k ugodju naravnana bitja, smo pa potem zelo nefunkcionalni in neuspešni pri doseganju tega cilja. Spraševali so se, zakaj toliko zakoncev vztraja v neugodnih odnosih, če pa je njihova temeljna želja ugodje, in če se že razvežejo, zakaj potem grede še v težavnejši odnos.

Fiziološko ugodje ni dovolj

Tudi raziskave so potrjevale, da teza o ugodju kot prvinski želji ne drži v celoti in da obstaja še nekaj, kar je pred ugodjem. Rene Spitz (1945) navaja, da je bila smrtnost med majhnimi otroci, ki so bili ločeni od mater (sirotišnice, zapori) in so živeli v sterilnih razmerah, okrog 75-odstotna, kljub temu da je bilo poskrbljeno za vse njihove fiziološke potrebe. To dokazuje, da za otroka fiziološko ugodje ni dovolj. Otrok brez odnosa z drugim, brez nežnosti, pestovanja, čebljanja ne preživi. Tudi sodobne nevropsihološke raziskave možganov in študije odnosnosti to potrjujejo: možgani se lahko v polnosti razvijajo samo v aktivni prisotnosti tretjega, mame, očeta, ki veljata za temeljna dejavnika pri razvoju nevrottransmitterskega sistema možganske funkcionalnosti (Daniel Siegel 2009). Drug zanimiv eksperiment, ki kaže na pomembnost odnosa z drugimi, je naredil Harry Harlow (1958), ko je majhnim opicam dal na razpolago figuri dveh 'nadomestnih mater', pri čemur ga je zanimalo, katero figuro bodo opice izbrali v trenutku stresa ali grožnje. Prva je bila oblečena v frotir, druga figura pa je imela bolj neosebno, žičnato konstrukcijo, vendar pa je imela



Temeljna motivacijska sila našega vedenja je iskanje odnosa, takšnega, kot ga je človek vzpostavil s svojimi starši.

stekleničko z mlekom. Vedno, ko se je pojavila grožnja ali stres, so opice izbrale prvo 'mamo'. Če pa so tej 'mami' odstranili frotir, potem niso izbrale nobene figure, temveč so ostale v kotu.

Konflikti nas razkrivajo

Tako danes pravimo, da je temeljna motivacijska sila našega vedenja iskanje tistega odnosa z drugim, ki ga je človek vzpostavil s svojimi primarnimi skrbniki, z mamo in očetom. V kolikor je bil ta odnos prežet s pretežno prijetnimi, nežnimi občutki, uglašenosti matere z otrokom, bo tudi kasneje ta odrasli človek zasledoval in oblikoval tako obliko odnosa z drugim, kjer bo spet veliko predvsem prijetnih, nežnih in uglašenih izmenjav. V kolikor pa

je bilo v primarnem odnosu veliko občutkov zavrženosti, neslišnosti, nepomirjenosti, zanemarjenosti, bo ta človek v svojem odraslem obdobju, kljub temu da se večine teh dogodkov ali občutij ne spomni, primoran ta občutja in te zaplete v svojem partnerskem (in tudi starševskem) odnosu ponoviti.

To ne pomeni, da smo ljudje nesvobodni in zgolj nemočni ali da človek 'vrže puško v koruzo' in da za vse krivi svoje starše, temveč da si dva zakonca zavestno dasta sočutje in razumevanje na tistih področjih, kjer ga nista dobila kot otroka. Katera so ta področja, pa nam v največji meri lahko razkrijejo ravno partnerski konflikti, zato se ne bojmo (ne prevelikih!) konfliktov.

dejstva celjan

V psihoanalitskem svetu je dolgo veljalo pravilo, da je temeljna motivacijska sila človekovega vedenja iskanje ugodja, kar pa ne drži v celoti. Obstaja namreč še nekaj, kar je pred ugodjem.

položeno na srce celjan



Pomanjkanje železa še vedno ostaja najpogostejša prehranska motnja. Zavedajmo se, da je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo.

**Tanja Zorin, mag. farm. spec.,
Celjske lekarne**

Individualno svetovanje

V Zdravstvenem domu Celje med široko paleto svetovalnih delavnic izvajajo tudi brezplačno individualno svetovanje pri odvajanju od kajenja. V življenju kadičca je prenehanje kajenja ena izmed težjih nalog, zato mu skušajo z nasveti v petih srečanjih pri tem pomagati. Posamezniki se lahko brez napotnice naročijo pri vodji zdravstveno-vzgojnega centra v Zdravstvenem domu Celje, Vladki Vovk, mag. zdravstvene nege, preko e-pošte vladka.vovk@zd-celje.si ali telefona 03 54 34 702.

CELJSKE LEKARNE
JAVNI ZAVOD

Več za vaše zdravje

Miklošičeva ul. 1, 3000 Celje
Tel: 03 425 02 00, www.ce-lekarne.si

Trigon s.p. Ul.Savinjske čete 3,
Žalec, Matjaž Lesjak dr.med.

041 736 252

- Analitična psihoterapija
moč zavedanja
- Akupuntura
preverjena učinkovitost tradicije