"Graditelji mostova"

Metaforama do mentalnoga zdravlja

Katarina Čolak Jurić, prof. psihologije
NZJZ SDŽ
Služba za mentalno zdravlje

Impressum:
Publikacija: Graditelji mostova
Metaforama do mentalnoga zdravlja
Izdavač:
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
Za izdavača:
Prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije, voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik: dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije

Autorica teksta i fotografija: Katarina Čolak Jurić, profesor psiholog, stručna suradnica
Lektorica: Katja Matešan, prof. engleskog i talijanskog jezika
ISBN: 978-953-871-10-9
Split, siječanj 2021.

E-publikacija
Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku na bilo koji način. Elektronički ili mehanički bez prethodne suglasnosti izdavača ili vlasnika prava.

Graditelji mostova

Ljudi su graditelji mostova

Neki ih kroz život sagrade više, neki manje. Mostove zidaju od svojih želja, potreba, znanja, vještina, osjećaja, nagona, strasti, sposobnosti, očekivanja ...
Izgrađeni mostovi pokazatelji su njihovih prioriteta, sustava vrijednosti - stila života.

Graditelji mostova

Ljudi su graditelji mostova

Mostovi im služe kako bi se povezali sa sobom i drugima, zadovoljili svoje potrebe, težnje. Na njima ponekad zastanu kako bi još jedanput razmislili o svojoj odluci o prelasku na drugu stranu. Preko njih se ponekad vraćaju na mjesta svojih polazišta. Neuspjeh, razočaranje, gubitak interesa, neki su od razloga tome.

Graditelji mostova

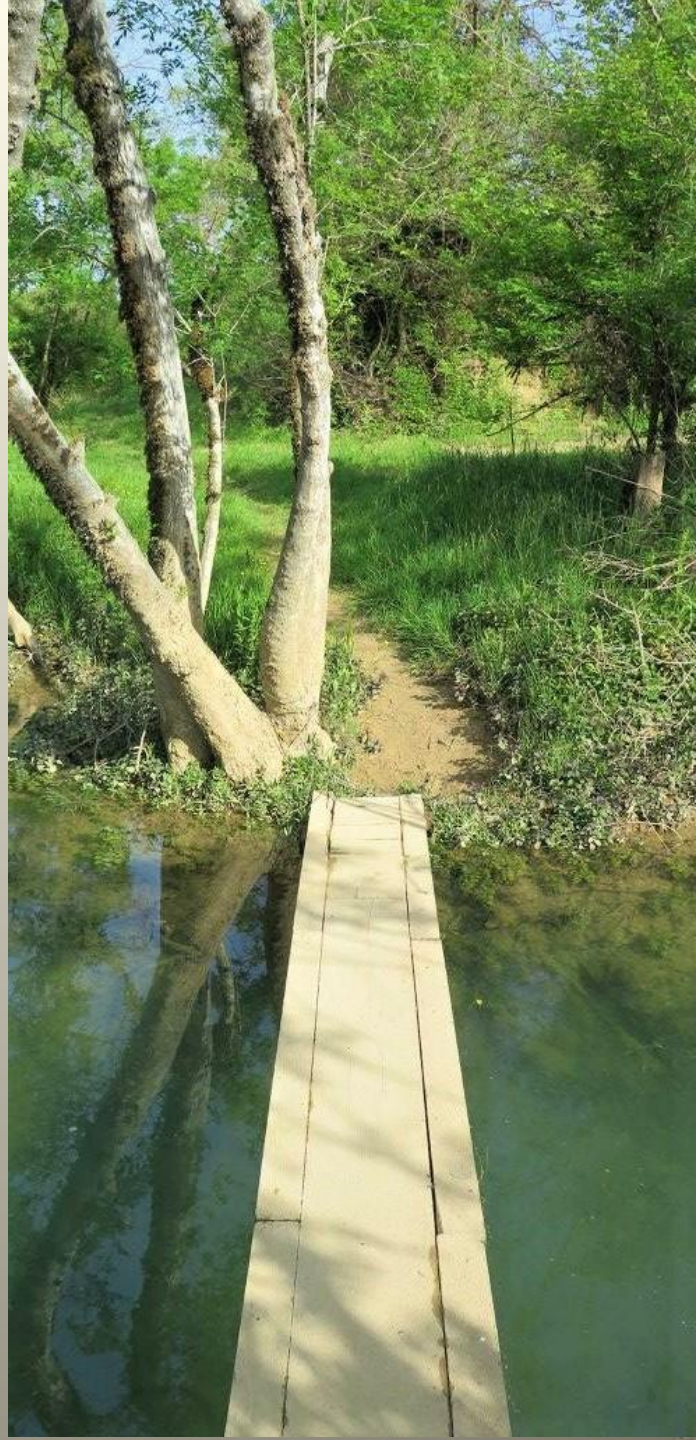
Ljudi su graditelji mostova.

Ljudi grade različite mostove. Visoki, niski, snažni, slabi, dovršeni ili nedovršeni - djela su ruku njihovih graditelja. Neki ljudi svoje mostove sruše ili ih napuste i prepuste „zubu vremena."

Graditelji mostova

Mostovi želja

Ovih je mostova puno jer ljudskim željama nema kraja. Čim jednu želju zadovolje, već im se nove rode. Mostovi želja ponekad budu krhke građe ili ostanu nedovršeni pa njihovi graditelji ne uspiju preko njih prijeći na drugu stranu.



Graditelji mostova

Mostovi želja

Oni graditelji koji svoje mostove želja nastave nadograđivati dobrim materijalima - motivacijom, znanjima, sposobnostima, upornošću, posvećenošću, dobrim osjećajima, planiranjem, organizacijom ..., od njih naprave mostove ciljeva, prioriteta, uspjeha. Prelazak preko njih postane im lakši i sigurniji.

Graditelji mostova

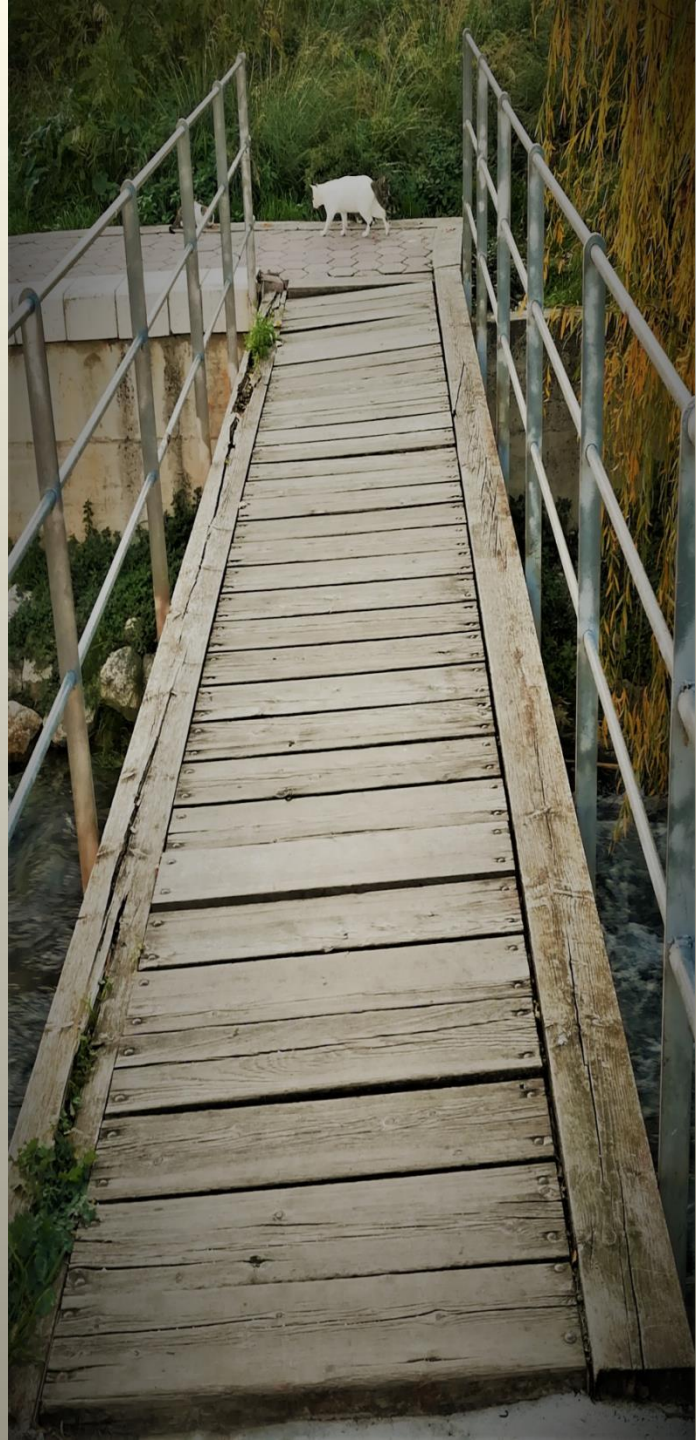
Mostovi ljubavi i povezivanja

Promet na ovim mostovima podjednako je gust u oba smjera.
Na mostove ljubavi i povezivanja stupamo kako bi se drugima približili i s njima dijelili ljubav, vrijeme, interese i potrebe, gradili privrženost, povjerenje, prijateljstvo, stjecali i dijelili nova iskustva, znanja, vještine, informacije ...
Neki se na njima kratko zadržavaju, napuštaju ih pa im se opet vraćaju. Drugi ih nakon čestih neuspješnih prelazaka sruše.

Graditelji mostova

Mostovi ljubavi i povezivanja

Neki ljudi u odnose s drugima ulažu puno, daju cijelog sebe, drugi baš i ne.
Mostovi ljubavi i povezivanja izgrađeni su od različitih materijala, ovisno o procjeni njihovih graditelja.
Neki ih izgrade od osobnih interesa , drugi u njih ugrade svoje probleme, visoka očekivanja, trenutnu strast ...
Spojevi na takvim mostovima brzo popucaju.



Graditelji mostova

Mostovi sjećanja

S godinama sve su stariji, a sjećanja sve slabija. Preko njih prelazimo s vremena na vrijeme, ponekad rado i svojom voljom, ponekad baš i ne.
Oni su naši učitelji života i spona s ljudima, stvarima, događajima kojih više nema. Zahvaljujući njima oni žive u nama.

Graditelji mostova

Mostovi sjećanja

Onima koji na njima dugo i često borave, prošlost značajno određuje sadašnjost i budućnost. Često prometovanje ovim mostovima nekima je izgovor za odustajanja, izbjegavanja i neuspjehe.

Ovi mostovi nam zapravo šalju poruku da je svaki dan nova šansa za učenje, promjene, bolje odluke i ponašanja.

Graditelji mostova

Mostovi trnja

Hod po njima rijetki izbjegnu. Neki po njima hodaju jako dugo, drugi neko vrijeme. Stupanje na ove mostove ponekad je vezano uz naše odluke, ponekad ne. Prelazak preko njih težak je i bolan. Uz tuđu pomoć put može biti kraći, lakši i uspješniji. Hod po njima pruža snažna iskustva.

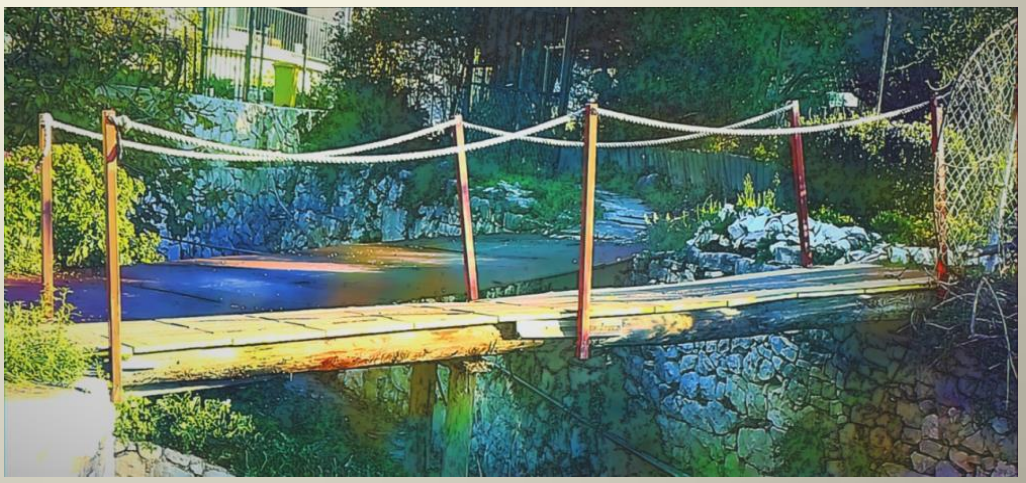
Graditelji mostova

Mostovi trnja

Oni koji ih uspješno prijeđu dobivaju šansu razumjeti svrhu patnje, postati bolji ljudi i pomagači onima koji će na njih tek kročiti.

Graditelji mostova

Mostovi brzih odluka



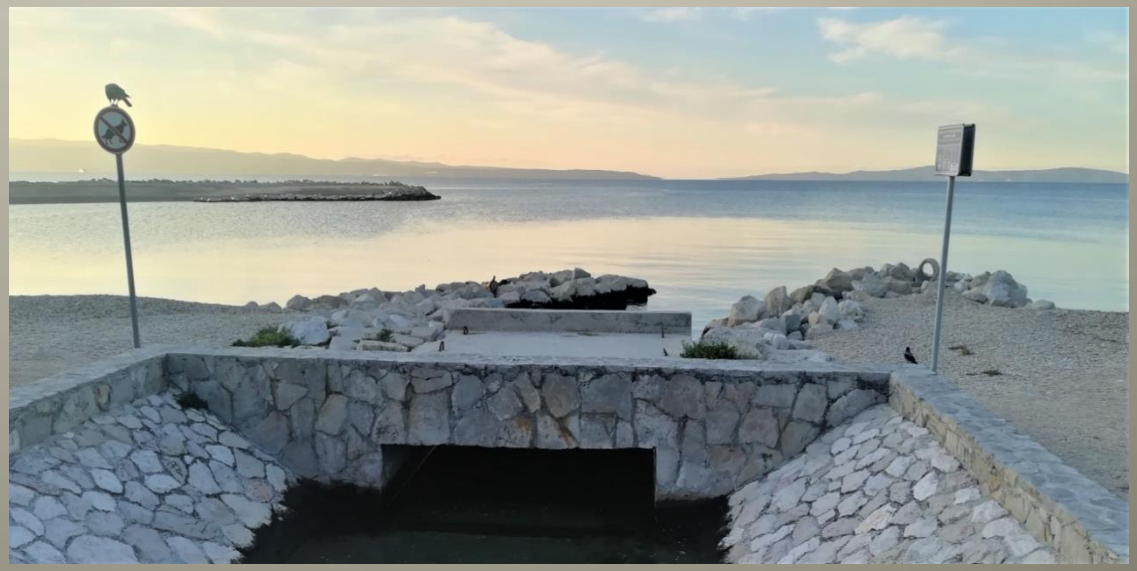
Na njih svi zakoračimo barem jedanput u životu. Osjećaj hitnje, pritiska zbog tuđih ili vlastitih očekivanja, brzopletost, nepromišljenost .... neki su od građevnih materijala ovih mostova. Za uspješan prelazak preko njih potrebno je puno sreće no šanse za njihov lom i naš pad daleko su veće.

Graditelji mostova

Mostovi zabrana

Unatoč znakovima upozorenja neki ljudi na njih rado stupe kako bi doživjeli posebna iskustva, usprotivili se pravilima, živjeli onako kako oni žele. Oni koji se na njima dugo zadržavaju ili prijeđu na drugu stranu, povratak može biti bolan, dugotrajan, a još više i neizvjestan.

Ove je mostove najbolje preletjeti.



Graditelji mostova

Mostovi zabrana

Ljudska potreba za slobodom jako je snažna. Oni koji misle da im vanjske zabrane oduzimaju unutrašnju slobodu stupe na mostove zabrana kako bi je tu proširili. Hodanje po njima može završiti „padom” - gubitkom povezanosti sa sobom i s drugima.

Graditelji mostova

Mostovi moći i pohlepe

Ovi mostovi visoki su i jaki. Ograde štite njihove graditelje od svih onih koji bi im se htjeli približiti, stati na njihova mjesta. Svojim graditeljima često ne donese mir i sreću.

Graditelji mostova

Mostovi moći i pohlepe

Graditelji ovih mostova često zapuste ili poruše druge mostove (mostove ljubavi i povezivanja, duhovnosti ...). Pri silasku s njih često se suoče s osamljenošću i prazninom.

Graditelji mostova

Mostovi duhovnosti

Neki na njih kroče u potrazi za Bogom, bijegom od materijalnog, boljim razumijevanjem sebe, drugi iz želje za povezivanjem, istraživanjem svoje okoline, prirode.

Graditelji mostova

Mostovi duhovnosti

Ovi mostovi puni su iznenađenja jer prelaskom preko njih otkrivamo darove, mogućnosti kojih nismo bili svjesni. Na njima se osjećamo ispunjeno, mirno, povezano s cijelim svijetom. Oni nam nude najveća bogatstva.

Graditelji mostova

Ljudi su graditelji mostova.

Ljudi su graditelji svojih života.