



Shvaćamo li zaista što to znači biti odgovoran!?

Osobna odgovornost “ona je vrsta odgovornosti koju imamo za svoj vlastiti život – za naše tjelesno, psihičko ali i mentalno zdravlje” (Juul 1995.)

Suvremeno društvo, kažu mnogi analitičari i znanstvenici, boluje od raznih bolesti: prekomjernog konzumerizma, nekontroliranog hedonizma, netrpeljivosti i nasilja uzrokovanog kroničnim stresom, posvemašnje korupcije, neimaštine, ponašajnih i/ili drugih ovisnosti koji uključuju izostanak kulture jedenja, pijenja, dijaloga ali i optimizma!

Među »bolestima suvremenog društva« posebno mjesto zauzima problem odgovornosti. Iza svih događaja i neželjenih situacija u kojima je ugrožen pojedinac, zajednica ili društvo, stoji (ne)odgovornost. Odgovornost se tako nameće kao vječno moralno načelo! Zanimljivo je da čovjek kao pojedinac uvijek proziva druge i govori o odgovornosti drugih. Veoma rijetko priznaje osobnu odgovornost ili suodgovornost. Nije uvijek svjestan, ili ne želi biti svjestan, da njegova sloboda prestaje tamo gdje je ugrožena sloboda drugoga. (Samo)odgovornost je opća ljudska, etička i kršćanska vrednota koju pojedinac usvaja od malih nogu i koju treba neprestano usmjeravati tijekom procesa odrastanja, brižno njegovati i pod svaku cijenu očuvati tijekom života, kako ne bi izgubili samokontrolu i time uzrokovali još veći stres, ne samo kao posljedicu neugodnih iskustava već kao osjećaj bespomoćnoj izloženosti svjetskih razmjera! O nedostatku mogućnosti samokontrole kod mnogih ljudi svjedočimo svakodnevno u vremenu u kojem živimo!

Što to znači biti odgovoran?

Ovaj pojam je često prisutan dok razgovaramo ili savjetujemo roditelje koji dolaze iz različitih razloga potražiti pomoć za sebe i/ili svoje dijete. Ponekad stručnjaci za mentalno zdravlje podrazumijevaju da je svima jasno što znači biti odgovoran! O osobnoj odgovornosti govorimo sa roditeljima kada im objašnjavamo zbog čega ne trebaju umjesto djeteta slagati igračke nakon igre, hraniti ga i oblačiti u predškolskom periodu ili kupovati patike na lijepljenje u školskoj dobi jer još uvijek ne znaju sami zavezati „špigete“ ili dozvoljavati mu da spava u roditeljskom krevetu do desete godine života, čitati i pisati lekturu umjesto njih, rješavati domaće zadaće koje nisu njihove jer im to nije u konačnici nikakva pomoć i neće doprinijeti u razvoju djetetove samostalnosti pa time i odgovornosti.

O osobnoj odgovornosti razgovaramo kada pred sobom imamo par koji promišlja rastavu braka, a vječno traže u svom odnosu tko je više kriv za sve i svašta tijekom zajedničkog života kojeg svakog trenutka ponovno i opet urušavaju ne razmišljajući što bi mogli popraviti u partnerskim odnosima? O osobnoj odgovornosti sa djelatnicima i poslodavcima govorimo kada slušamo kako su nerijetko frustrirani na radnim mjestima na koja dolaze bezvoljni i nastoje da nikad u ničemu ne budu pokretači promjena jer sustav ništa ne valja i tu se ništa ne može učiniti iako taj isti sustav činimo svi mi! O osobnoj odgovornosti govorimo sa teško bolesnim ljudima koji donose odluke o daljnjem tijeku liječenja i svojeg života a nisu nimalo vodili računa o svome zdravlju.

Sve ovo napisano zvuči sasvim jednostavno, lako i logično no u životu često nije baš sasvim tako. Ne zato što smo glupi, nesposobni ili slabi već zato što je preuzimanje osobne odgovornosti nešto što učimo kroz odrastanje, bivajući u odnosima, prvenstveno sa roditeljima i ostalim važnim odraslim osobama kasnije u životu.

Jedna od dugoročnih svjetskih studija o razvoju više od deset tisuća djece pokazala je da zdravlje, blagostanje i društveni položaj u odrasloj dobi ovise uglavnom o stupnju razvoja samokontrole u djetinjstvu. Tko je kao dijete „dobro vladao sobom“, kao odrasla osoba bio je zdraviji (od zdravijih zubi do rjeđe pojave dijabetesa), bitno je manje bio ugrožen društvenim pojavnostima, manje ili nikako se upuštao u rizična i/ili ovisnička ponašanja, a bile su rjeđe i „mladenačke ludorije“ koje su ga dovodile u opasnosti, jer su bolje vladali sobom! Daljnje studije su pokazale da samokontrola može doprinijeti, zdravijem, sretnijem ali i duljem životu!

Često ljudi počnu učiti o osobnoj odgovornosti u terapijskim sobama i to najčešće kada se nađu u situaciji ili prijetnji da će izgubiti značajan dio sebe, svog integriteta ili pak važan odnos ukoliko nešto ne promijene u svom ponašanju, pa nerijetko pate ili ne funkcioniraju. Prilike za učenje o tome kako izabrati i odlučiti, donose prostor za promjenu, rast i razvoj ali i mogućnost da bolje upoznajemo i učimo čuvati sebe a time i druge!

(P)OSTANIMO ODGOVORNI!

Voditelj službe za mentalno zdravlje

Dr.sc. Željko Ključević dr med

Specijalist psihijatrije