



VIJESTI I SAVJETI

Znamo li emocionalno komunicirati?

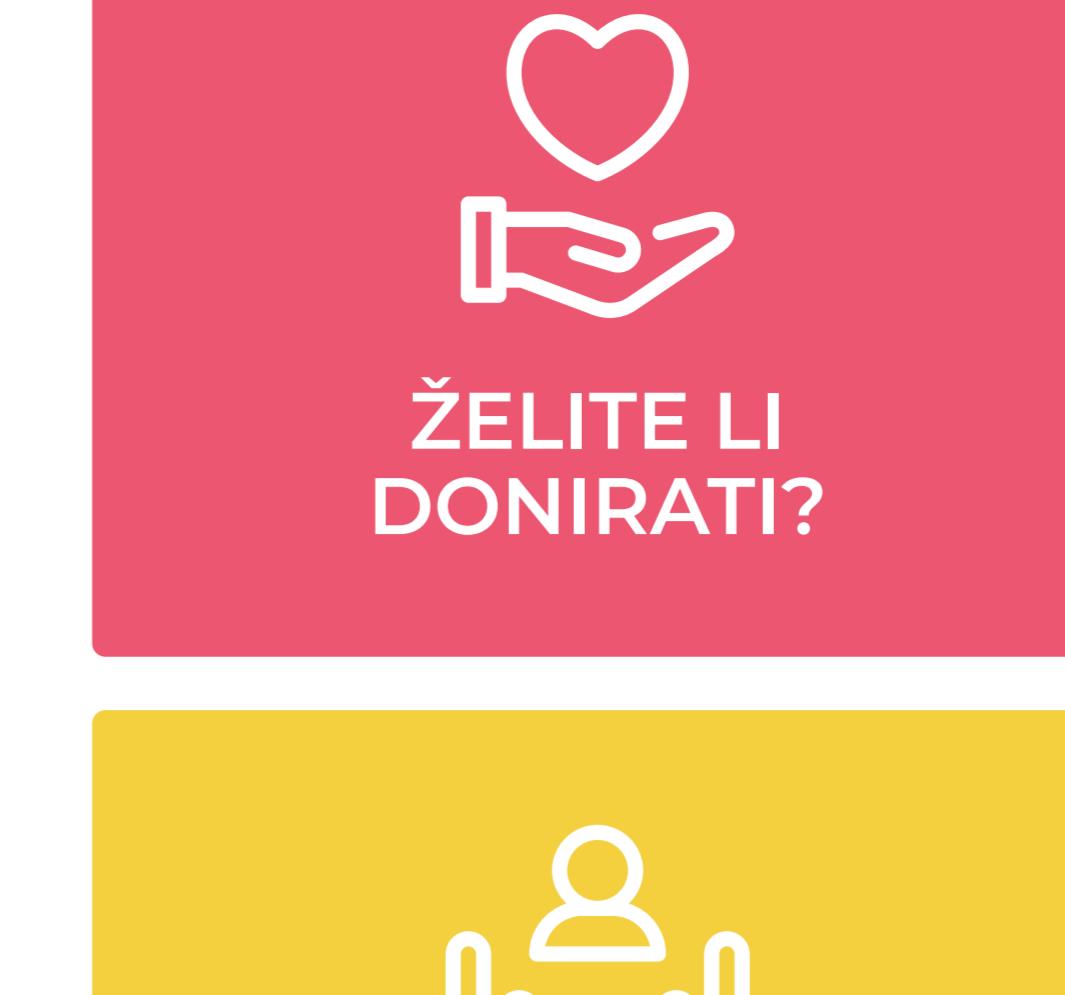
Dražena Lejo, 8. prosinca 2022.

Maske su pale. Barem one koje smo morali puno češće nositi zbog pandemije koronavirusa, kako bismo zaštitili sebe i druge od moguće zaraze virusom i bolešću COVID-19. Sjedocili smo brojnički polemikama o tome trebaju li se ili ne trebaju nositi maske pomažu li one ili ne pomazu, vjerujemo li u to i slično. No, namjera ovoga teksta nije dokazivanje da su maske korisne, već propitati kakav je utjecaj maski na naše mentalno zdravlje i ponasanje u društvu, jesu li nam skrivena lica i osjećaji ljudi promijenili odnose prema ljudima, jesmo li osjetili promjene u vlastitom poimanju slobode kada smo stavili ili skinuli te maske, jesmo li proživjeli osjećaj, kako su to neki rekli, kao zatvorenici kada i izduži iz zatvora i upitaju se - što sada? Dodajmo tome i pitanje žive li ljudi i načela s maskama, onim mraje vidljivim od raskrije kakve smo na sebe stavili tijekom pandemije i kako to, pak, utječe na naše psihičko zdravje.

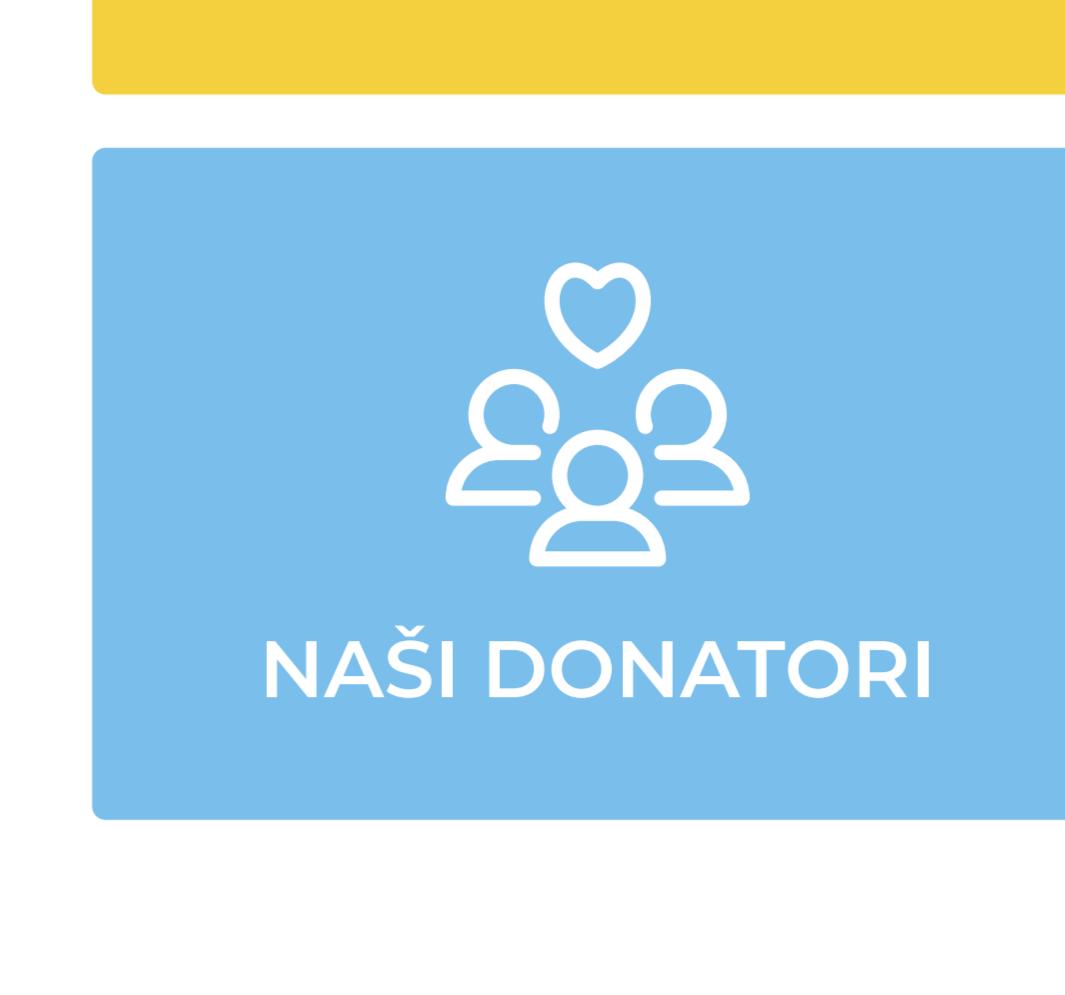
„Komunikaciju dijelimo na verbalnu i neverbalnu, a neverbalnu čini govor tijela, od čega se velik dio odnosi na govor lica. To bi znalo kako su nas maske komunikacijski limitirale, da ne kažem kastrirale. Maska na nas djeluje kao žičana ograda, kada s njom saželimo - ne prilazi. Međutim, skidanje maske je kod mnogih, pak, također izazvalo nelagodu jer smo kroz to proteklo vrijeme zaboravili adekvatno komunicirati. Iza maski smo se brzo naučili skrivati. Bilo da smo skrivali naše emocije, strah, tugu, ljutnju. Masku smo dobili kao štit za hrabrost. Sada se taj štit polako miče i imogu se žale na osjećaj nesigurnosti. Prvo zato što ih svi vide, a dječionicima i zbog osjećaja nezadovoljstva i spram virusa, koji je, iako s pretežno laškom kliničkom slikom, još uvijek oko nas“, tunacić Maja Vukoja, dr. med., spec. psihijatrija s KBC-a Zagreb.

Maske, kao takvke, i izuzete iz trenutka u kojem su one mjeru protiv galopirajućeg virusa i pandemije – nisu poželjne za ljudje i njihovu komunikaciju, smatra doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče, a najviše zbog ozdravljavanja emocionalne komunikacije.

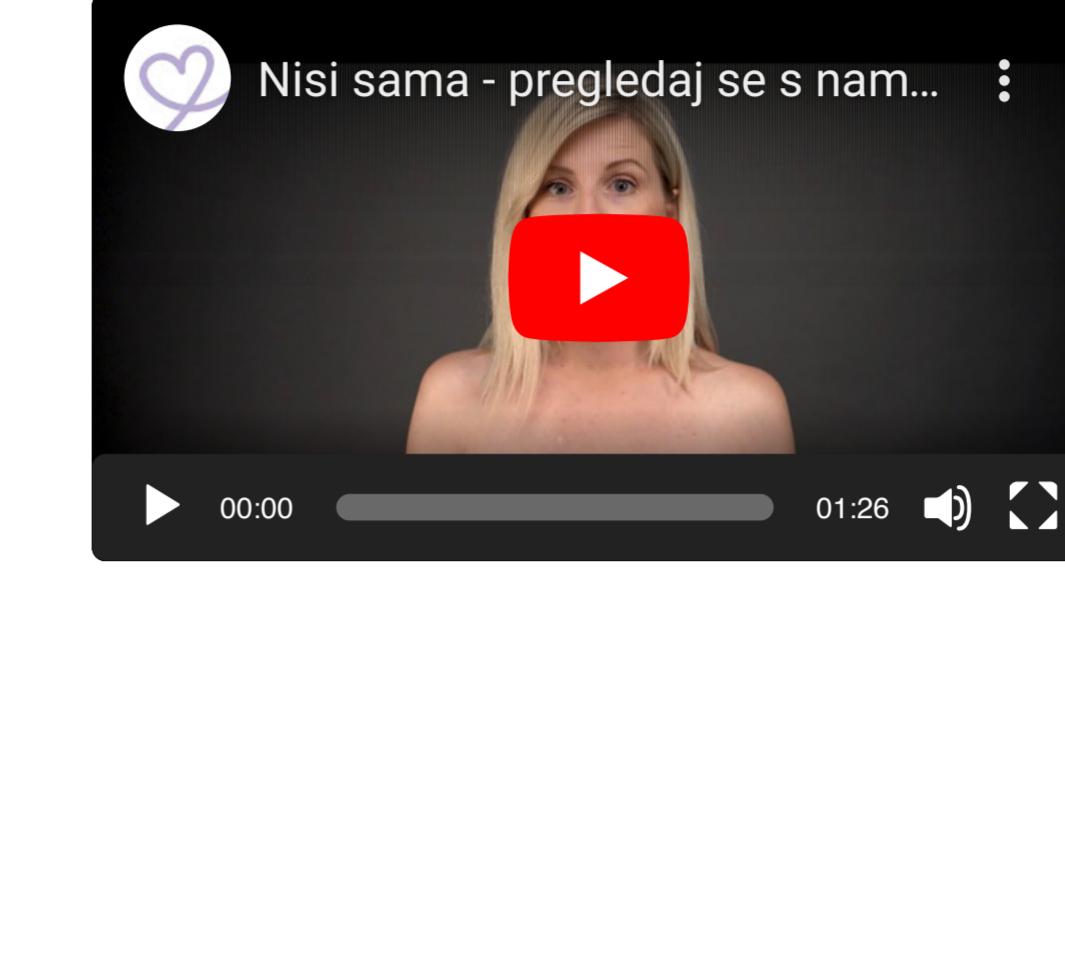
„Problem današnjeg društva jest upravo slabija emocionalna opismenjenost i posvemašnja orijentiranost na sebe. S jedne strane, slabo nas uče prepoznavati svoje i tude emocije, emocionalno komunicirati. A, s druge strane, u gramizavi individualnoj maniri tijekom života, emocije drugih ljudi ne primjećujemo, niti nas zanimaju, ako nisu u funkciji našeg uspjeha i probitka, ostvarenja osobnih ciljeva. Napisjetku, često čete čuti kako emocije, zapravo, smetaju. Žašto bi se osjećali loše, tužni, nezadovoljni, demoralizirani, tjesknobi? Cilj života bio bi trajno stanje sreće i zadovoljstva. Iz tog smo razloga nesretni – jer, jednostavno, nismo sretni. Taj emocionalni krizač oslikava se kroz najfinije pokrete naše muskulature lica, tijela, pogleda i očiju. Ne kaže narodna poslovica bezrazložno kake su „oči ogledalo duše“. Gledajući iz te perspektive, maske su nam zamagile emocionalnost i pomalo robotizirale naše odnose. Ali, za one koji vole malo više promišljati i za one koji će možda baštiniti i neke koristi iz ove krize, nameće se još jedno pitanje. Zar mi je bez nošenja maski ne živimo slabo se emocionalno uživljavajući, i u osobni i u životu drugih ljudi? Smrta nam što ne možemo vidjeti lice, vidjeti svaki trzaj mislića ili sjaj u oku sugovornika, a istovremeno nam ne smeta kada cjelekupni žive, barem velikim dijelom, realiziramo „online“. Sve više i više“, ističe dr. Brečić.



ŽELITE LI DONIRATI?



ŽELITE LI VOLONTIRATI?



NAŠI DONATORI



Nisi sama - pregledaj se s nam...

Doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče / Fotografija: privatni album

„Sve što radimo, mislimo, govorimo je protkano emocijama. Svaka informacija koju dajemo, svaka riječ ili misao

imaju svoju emocionalnu pratinju, koju sami odaslijemo, a s drugim mjeru ili više dobro iščitavamo. Informacije,

dakle, razumijevamo ne samo izrečenim, već i emocionalnom pratinjom. Nažalost, problem današnjeg društva

jest upravo slabija emocionalna opismenjenost i posvemašnja orijentiranost na sebe. S jedne strane, slabo nas

uče prepoznavati svoje i tude emocije, emocionalno komunicirati. A, s druge strane, u gramizavi individualnoj

maniri tijekom života, emocije drugih ljudi ne primjećujemo, niti nas zanimaju, ako nisu u funkciji našeg uspjeha

i probitka, ostvarenja osobnih ciljeva. Napisjetku, često čete čuti kako emocije, zapravo, smetaju. Žašto bi se

osjećali loše, tužni, nezadovoljni, demoralizirani, tjesknobi? Cilj života bio bi trajno stanje sreće i zadovoljstva. Iz

tog smo razloga nesretni – jer, jednostavno, nismo sretni. Taj emocionalni krizač oslikava se kroz najfinije pokrete

naše muskulature lica, tijela, pogleda i očiju. Ne kaže narodna poslovica bezrazložno kake su „oči ogledalo duše“.

Gledajući iz te perspektive, maske su nam zamagile emocionalnost i pomalo robotizirale naše odnose. Ali, za

one koji vole malo više promišljati i za one koji će možda baštiniti i neke koristi iz ove krize, nameće se još jedno

pitanje. Zar mi je bez nošenja maski ne živimo slabo se emocionalno uživljavajući, i u osobni i u životu drugih

ljudi? Smrta nam što ne možemo vidjeti lice, vidjeti svaki trzaj mislića ili sjaj u oku sugovornika, a istovremeno

nam ne smeta kada cjelekupni žive, barem velikim dijelom, realiziramo „online“. Sve više i više“, ističe dr. Brečić.

Dodata još jednu dimenziju životu pod razliitim maskama.

Ako tako gledamo, samo po sebi se nameće pitanje skriva li se upravo u tome i razlog pojedinaca koji su se jako

opirali nošenju maski pa i smisljavali one koji su ih nosili? Jesu li oni zbumjeni i prestrašeni ljudi ili pobunjenici i

zagovornici sloboda, kako su se nerijetko predstavljali? I koje su to onda razlike među ljudima koji su spremni

odreći se svoga komfora i onih koji to nikako ne žele?

Mođe, kao takvke, i izuzete iz trenutka u kojem su one mjeru protiv galopirajućeg virusa i pandemije – nisu

poželjne za ljudje i njihovu komunikaciju, smatra doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče,

a najviše zbog ozdravljavanja emocionalne komunikacije.

Doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče / Fotografija: privatni album

„Sve što radimo, mislimo, govorimo je protkano emocijama. Svaka informacija koju dajemo, svaka riječ ili misao

imaju svoju emocionalnu pratinju, koju sami odaslijemo, a s drugim mjeru ili više dobro iščitavamo. Informacije,

dakle, razumijevamo ne samo izrečenim, već i emocionalnom pratinjom. Nažalost, problem današnjeg društva

jest upravo slabija emocionalna opismenjenost i posvemašnja orijentiranost na sebe. S jedne strane, slabo nas

uče prepoznavati svoje i tude emocije, emocionalno komunicirati. A, s druge strane, u gramizavi individualnoj

maniri tijekom života, emocije drugih ljudi ne primjećujemo, niti nas zanimaju, ako nisu u funkciji našeg uspjeha

i probitka, ostvarenja osobnih ciljeva. Napisjetku, često čete čuti kako emocije, zapravo, smetaju. Žašto bi se

osjećali loše, tužni, nezadovoljni, demoralizirani, tjesknobi? Cilj života bio bi trajno stanje sreće i zadovoljstva. Iz

tog smo razloga nesretni – jer, jednostavno, nismo sretni. Taj emocionalni krizač oslikava se kroz najfinije pokrete

naše muskulature lica, tijela, pogleda i očiju. Ne kaže narodna poslovica bezrazložno kake su „oči ogledalo duše“.

Gledajući iz te perspektive, maske su nam zamagile emocionalnost i pomalo robotizirale naše odnose. Ali, za

one koji vole malo više promišljati i za one koji će možda baštiniti i neke koristi iz ove krize, nameće se još jedno

pitanje. Zar mi je bez nošenja maski ne živimo slabo se emocionalno uživljavajući, i u osobni i u životu drugih

ljudi? Smrta nam što ne možemo vidjeti lice, vidjeti svaki trzaj mislića ili sjaj u oku sugovornika, a istovremeno

nam ne smeta kada cjelekupni žive, barem velikim dijelom, realiziramo „online“. Sve više i više“, ističe dr. Brečić.

Dodata još jednu dimenziju životu pod razliitim maskama.

Ako tako gledamo, samo po sebi se nameće pitanje skriva li se upravo u tome i razlog pojedinaca koji su se jako

opirali nošenju maski pa i smisljavali one koji su ih nosili? Jesu li oni zbumjeni i prestrašeni ljudi ili pobunjenici i

zagovornici sloboda, kako su se nerijetko predstavljali? I koje su to onda razlike među ljudima koji su spremni

odreći se svoga komfora i onih koji to nikako ne žele?

Mođe, kao takvke, i izuzete iz trenutka u kojem su one mjeru protiv galopirajućeg virusa i pandemije – nisu

poželjne za ljudje i njihovu komunikaciju, smatra doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče,

a najviše zbog ozdravljavanja emocionalne komunikacije.

Doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče / Fotografija: privatni album

„Sve što radimo, mislimo, govorimo je protkano emocijama. Svaka informacija koju dajemo, svaka riječ ili misao

imaju svoju emocionalnu pratinju, koju sami odaslijemo, a s drugim mjeru ili više dobro iščitavamo. Informacije,

dakle, razumijevamo ne samo izrečenim, već i emocionalnom pratinjom. Nažalost, problem današnjeg društva

jest upravo slabija emocionalna opismenjenost i posvemašnja orijentiranost na sebe. S jedne strane, slabo nas

uče prepoznavati svoje i tude emocije, emocionalno komunicirati. A, s druge strane, u gramizavi individualnoj

maniri tijekom života, emocije drugih ljudi ne primjećujemo, niti nas zanimaju, ako nisu u funkciji našeg uspjeha

i probitka, ostvarenja osobnih ciljeva. Napisjetku, često čete čuti kako emocije, zapravo, smetaju. Žašto bi se

osjećali loše, tužni, nezadovoljni, demoralizirani, tjesknobi? Cilj života bio bi trajno stanje sreće i zadovoljstva. Iz

tog smo razloga nesretni – jer, jednostavno, nismo sretni. Taj emocionalni krizač oslikava se kroz najfinije pokrete

naše muskulature lica, tijela, pogleda i očiju. Ne kaže narodna poslovica bezrazložno kake su „oči ogledalo duše“.

Gledajući iz te perspektive, maske su nam zamagile emocionalnost i pomalo robotizirale naše odnose. Ali, za

one koji vole malo više promišljati i za one koji će možda baštiniti i neke koristi iz ove krize, nameće se još jedno

pitanje. Zar mi je bez nošenja maski ne živimo slabo se emocionalno uživljavajući, i u osobni i u životu drugih

ljudi? Smrta nam što ne možemo vidjeti lice, vidjeti svaki trzaj mislića ili sjaj u oku sugovornika, a istovremeno

nam ne smeta kada cjelekupni žive, barem velikim dijelom, realiziramo „online“. Sve više i više“, ističe dr. Brečić.

Dodata još jednu dimenziju životu pod razliitim maskama.

Ako tako gledamo, samo po sebi se nameće pitanje skriva li se upravo u tome i razlog pojedinaca koji su se jako

opirali nošenju maski pa i smisljavali one koji su ih nosili? Jesu li oni zbumjeni i prestrašeni ljudi ili pobunjenici i

zagovornici sloboda, kako su se nerijetko predstavljali? I koje su to onda razlike među ljudima koji su spremni

odreći se svoga komfora i onih koji to nikako ne žele?

Mođe, kao takvke, i izuzete iz trenutka u kojem su one mjeru protiv galopirajućeg virusa i pandemije – nisu

poželjne za ljudje i njihovu komunikaciju, smatra doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče,

a najviše zbog ozdravljavanja emocionalne komunikacije.

Doc. dr. Petranu Brečić, ravnateljicu Klinike za psihijatriju Vrapče / Fotografija: privatni album

„Sve što radimo, mislimo, govorimo je protkano emocijama. Svaka informacija koju dajemo, svaka riječ ili misao