



Dokazi, da so tisti, ki odpuščajo, bolj zdravi, ne potrjujejo, da je vzrok za to prav odpuščanje.

Novice

Ali odpuščanje res lahko izboljša telesno in duševno zdravje?

Nekateri ljudje menijo, da je penicilin univerzalno zdravilo za vse okužbe, ki jih povzročajo bakterije. Res je penicilin rešil veliko življenj. Vendar ima tudi omejitve: nekateri ljudje so alergični nanj, mnoge bakterije pa so postale nanj odporne. Potemtakem penicilin koristi samo nekaterim bolnikom v določenih zdravstvenih okoliščinah in ne vsem bolnikom v vseh zdravstvenih okoliščinah. Povedano drugače, penicilin ni univerzalno zdravilo za vse bakterijske okužbe.

Podobno **nekateri menijo, da je odpuščanje univerzalno zdravilo za jezo, zamero, maščevalnost**, duševne motnje, ki so posledica zelo hudega doživetja (travme), **telesne težave in spore v odnosih**. Res **obstajajo dokazi o povezavi med odpuščanjem in duševnim ter telesnim zdravjem**. Vendar ni **dokazov o tem, da odpuščanje izboljša duševno in telesno zdravje**. Poglejmo si zadevo nekoliko поблиžje.

Dokaze o povezavi med odpuščanjem in zdravjem, se pravi o tem, da so ljudje, ki odpuščajo, bolj telesno in duševno zdravi kot tisti, ki ne, ponuja metaanaliza iz leta 2019 (njena avtorja sta Yu-Rim Lee in Robert D. Enright). Kako v tej študiji

utemeljujejo omenjeno povezavo? Njihov odgovor na vprašanje, **zakaj so bolj krepkega zdravja tisti, ki odpuščajo**, bi lahko povzeli takole: zato, ker so tisti, ki so poročali o tem, da odpuščajo, bolj verjetno poročali o tem, da so bolj zdravi. Torej **gre bolj za to, da ljudje odpuščajo zato, ker so bolj zdravi, in ne za to, da so bolj zdravi zato, ker odpuščajo**. Povedano drugače, obstajajo dokazi o tem, da so tisti, ki odpuščajo, bolj zdravi, vendar ni dokazov o tem, da je tako zato, ker odpuščajo.

To seveda **ne pomeni, da je odpuščanje nekaj napačnega**. Pomeni **samo, da je napačno mnenje, da odpuščanje izboljša zdravje**. Zato **odpuščajmo, vendar ne nasedimo mnenju, da smo zato bolj zdravi**.

Vir: Gregory, A. A., [Forgiveness Is Not \(and Never Was\) a Panacea](#).



Svetovni dan duševnega zdravja 2024

Obveščamo vas, da si lahko na naši [spletni strani](#) ogledate videoposnetke vseh treh sestavnih delov dogajanja, ki smo ga pripravili ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja:

- videoposnetek razstave likovnih del uporabnic in uporabnikov nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja,
- videoposnetek predavanja psihoterapevtke Snežane Kragelj o poteku, delovanju, rezultatih in izvajalcih psihoterapije in
- videoposnetek predavanja arhitektke Anje Humljan o oblikovanju prostorov po meri čutil.

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE