

U potrazi za srećom

Što je sreća?

Jedan od velikih paradoksa u životu jest taj da svi želimo biti sretni, no malo ljudi točno zna kako do nje doći i kako je zadržati. Ni definicije sreće nisu univerzalne. Različiti autori definiraju je na različite načine i navode njene razne komponente. Prema starim Grcima, sreća je emocija, osjećaj zadovoljstva i ugone. Neke teorije zastupaju tezu da je sreća vrijednost, odnosno da se više

odnosi na ideju nego na emocije. Psiholozi sreću najčešće definiraju kao opći osjećaj osobe da je njen život ispunjen, ugodan i smislen, ukratko: dobar.



Nekoliko činjenica o sreći

- Sreća je jedina emocija koja aktivira cijelo tijelo i djeluje pozitivno na imunološki sustav. Novija istraživanja pokazuju da određena vrsta sreće može promijeniti čak i naše gene. Ljudi koji rade na nekom plemenitom cilju ili tragaju za smislom života (eudamonička sreća) imaju veću ekspresiju gena zaduženih za obranu organizma od zaraznih bolesti, iako se ti ljudi ne razlikuju po kvaliteti sreće u odnosu na one koji si kreiraju hedonističku sreću (npr. sreća izazvana finim obrokom, kupnjom novog mobitela...).
- Doživljaj sreće opada u srednjim godinama. Istraživanja pokazuju da su ljudi najmanje sretni u dobi od 45 do 54 godine, nakon čega sreća ponovno počinje rasti.
- Sa starenjem se mijenja ono što nas čini sretnima. Mlađi ljudi sreću pronalaze u većim, rjeđim i neobičnim, ne tako čestim iskustvima, kao što su putovanje u strane zemlje i sl. Kako postaju stariji, ljudi počinju više cijeniti svakodnevna obična iskustva i aktivnosti, kao što su provođenje vremena s članovima obitelji, šetnja parkom i sl.
- Razina sreće kod čovjeka uglavnom je stabilna tijekom vremena. Istraživanja pokazuju da se čak i nakon ekstremnih događaja, poput dobitka na lutriji ili tjelesnih ozljeda, razina sreće stabilizira nakon tri-šest mjeseci. Poznata je stara uzrečica: *Na sve se živ čovjek navikne.*



Što nas čini sretnima?

Psiholozi imaju dobre i loše vijesti o sreći. Loša je vijest da, realno, nemamo kontrolu nad otprilike 50 % svog doživljaja sreće jer je ona, kao i mnoga naša druga obilježja, dijelom određena genima.



Dobra je vijest da nam ostaje ona druga polovica na koju možemo utjecati. Odgovor na pitanje *Kako?* pokušali smo sažeti u nekoliko praktičnih savjeta.

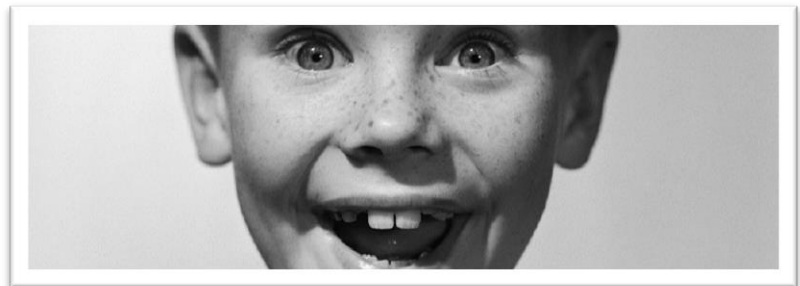
Za početak: prestanite se stalno pitati jeste li i u kojoj ste mjeri sretni. Istraživanja su pokazala da direktan trud da se sreća osjeti te obraćanje pozornosti na to koliko smo sretni samo dovodi do toga da se osjećamo

lošije. Zvuči paradoksalno i u neskladu s nekim savjetima na koje možda nailazite, ali vrijedi: prestanite tražiti i naći ćete! Drugim riječima, sreća ne bi trebala biti prioritet i zaseban cilj, već nusproizvod dobrog života.

Planirajte dugoročno, uživajte svakodnevno! Istraživanja pokazuju da dugoročno planiranje doprinosi svakodnevnoj sreći, ali indirektno. Važno je imati viziju i dugoročne planove, ali ne smijemo zaboraviti uživati i u malim, svakodnevnim stvarima, što ljudi nerijetko zaborave trčeći za srećom koja dolazi sutra.

Iako ste možda povučeni i sramežljivi, ponašajte se kao da niste - razgovarajte s drugim ljudima, komentirajte, osmijehujte se! Osobe koje se samo 10 minuta dnevno ponašaju otvoreno i pristupačno, neovisno o tome jesu li introverti ili ekstroverti, osjećaju se sretnije od onih koji to ne čine.

Kad smišljate ciljeve, neka oni budu što konkretniji! Naime, konkretni ciljevi (npr. nasmijati nekoga) čine nas sretnijima od apstraktnih (npr. usrećiti nekoga). Razmišljanje u konkretnim terminima može nam osvjestiti neusklađenost između naših očekivanja i onoga što je zaista i moguće.



Ponašajte se kao da ste sretni, čak i onda kad to niste! Hodajte sretno, smijte se... Poznato je da se dobro raspoloženje odražava i u stilu hodanja, osmijehu na licu itd. Istraživanja pokazuju da vrijedi i obrnuto. Ljudi koji oponašaju sretni stil držanja i hodanja postaju sretniji. Glumite da se smijete i postat će vam smiješno!

Povremeno zamislite da nemate nešto što imate u životu kako biste to ponovno cijenili! Npr. zamislite kako bi vam život izgledao da nemate bliskog prijatelja ili partnera, da niste zdravi ili da nemate nešto što u ovom trenutku uzimate zdravo za gotovo (npr. krov nad glavom). Naime, ljudi se često više

usmjeravaju na stvari koje im se nisu dogodile ili koje nemaju, a rijetko na ono što imaju. „Mentalno oduzimanje“ može povećati smisao života i povećati zadovoljstvo životom koji imamo.



Potrošite novac na nekoj drugog!

Najlakši način da se usrećimo novcima jest da ih potrošimo na druge.

Davanjem drugima osjećamo se dobro i na taj način kreiramo sliku o sebi kao osobi koja voli pomagati i odgovorna je za druge.

Uvijek imajte nešto čemu se radujete i što očekujete! Bilo da se radi o malim stvarima ili nečem velikom i jako

važnom, užitak je u isčekivanju. Istraživanja pokazuju da je isčekivanje vrlo jaka pozitivna emocija te da u isčekivanju događaja uživamo jednako koliko i u prisjećanju sretnih događaja.

Radite ono u čemu ste dobri. Istraživanja pokazuju da to najbolje poboljšava raspoloženje i čini ljude sretnima.

Sanjarite: zamišljajte svijetlu budućnost i sretne događaje, sanjajte otvorenih očiju, ali nemojte zaboraviti na sadašnjost. Povremeno se prisjetite sretnih trenutaka iz prošlosti, no pripazite da ne upadnete u zamku uspoređivanja „sretne“ prošlosti sa „sivom“ sadašnjosti.

Pokušajte imati što razumnija i realističnija očekivanja! Istraživanja pokazuju da niža očekivanja mogu povećati iznenađenje ishodom, što onda dovodi do sreće. To ne znači da trebate biti pesimista, već

da je bolje ne izgubiti se u pretjeranom i nerealističnom optimizmu.



Budite tuđi dobročinitelj: napravite nekome uslugu, pomognite drugima!

Istraživanja pokazuju da činiti dobro drugima (npr. obaviti nešto umjesto prijatelja ili kupiti mu kavu bez povoda) dovodi do veće sreće nego činjenje dobrog sebi (npr. uzimanje slobodnog dana ili masaža).

Moderno doba promovira

usmjerenost na sebe u traženju sreće, no rezultati istraživanja pokazuju da fokusiranje na druge i prosocijalno ponašanje zapravo dovodi do veće sreće.

Trošite novac na iskustva, a ne na stvari! Na njih se navikavamo i brzo nam dosade, a nerijetko se na tržištu pojavi noviji i bolji model kojeg nemamo, pa nismo sretni. Za razliku od predmeta, iskustva je teško uspoređivati i u našim se sjećanjima obično još više uljepšavaju zbog optimizma pamćenja.

Istraživanja pokazuju da je usmjerenost na materijalno povezana s nižim zadovoljstvom životom, što je dodatni argument za njegovanje drugih vrijednosti u životu!

Vježbajte (redovito) i doprinesite jačem imunitetu i boljem raspoloženju! Tjelesnom aktivnošću izlučuje se endorfin koji stvara osjećaj sreće i euforije te se podižu razine noradrenalina i serotonina koji također pozitivno djeluju na raspoloženje. Nadalje, vježbanje potiče proizvodnju specifičnih leukocitnih stanica (makrofaga) koje reguliraju upale, prepoznaju i uništavaju strana tijela. Zahvaljujući bržoj cirkulaciji, makrofagi brže putuju kroz tijelo, pa ono postaje snažnije za borbu protiv virusa i bakterija. Naravno da vježbanje može biti fizički naporno, ali je definitivno vrijedno truda.

Nešto za kraj

Sastojke i recepte ste dobili, a sada pročitajte još nekoliko bitnih činjenica o „doziranju“, odnosno primjeni.

Adaptacija ili navikavanje jedan je od neprijatelja sreće. Nažalost, na sve se naviknemo i s vremenom počinjemo stvari, ljude, mogućnosti itd. uzimati zdravo za gotovo. Sjetite se koliko ste se veselili kad ste dobili novi laptop ili upisali željeni studij, a sada vas vjerojatno žvircira sporost otvaranja datoteka na računalu ili vas brinu ispiti koje morate položiti. Navikavanje treba prihvatiti kao životnu činjenicu, a unatoč tome pokušajte se usmjeriti na bavljenje s puno malih i različitih stvari koje vas vesele, čime si možete povećati zadovoljstvo općenito i osjećati se sretnije.



Ako je nešto skuplje ili veće, ne znači da je sreća veća! Jedno zanimljivo istraživanje pokazalo je da jedenje duplo većeg komada torte ne garantira i dvostruko veću sreću. Naravno da je bolje pojesti barem malo torte nego ništa, ali ne treba težiti duploj dozi. Spremite polovicu za sutra pa si priuštite sreću i drugi dan, a ne samo danas. Bit ćete sretniji ako odete dva puta na utakmicu i pri tome platite jeftinije karte, odnosno lošija mjesta, nego da odete jednom na skupa VIP-mjesta. Pogled i doživljaj su sigurno ljepši iz VIP-lože, ali to nije povezano s doživljajem sreće.

Nemojte zaboraviti biti zahvalni!! Neka istraživanja pokazuju da primjena ove tehnike povećava inicijalnu razinu sreće čak do 25 %. Zapisivanje 5 stvari zbog kojih se osjećaju zahvalno tijekom 10 tjedana dovelo je do toga da su ti ispitanici bili 25 % sretniji od druge skupine sudionika istraživanja koji su imali samo uputu zapisivati 5 događaja svakog tjedna. „Zahvalni“ ispitanici bili su i optimističniji u vezi budućnosti te su se osjećali bolje u vezi vlastitog života u usporedbi s članovima druge grupe. Pokušajte i vi!

I za kraj, malo prakse!



Navedite nekoliko stvari (najmanje 3) zbog kojih ste zahvalni, stvari koje vam koriste i bez kojih bi vaš život bio lošiji.

Npr: danas sam imao dobar ručak, danas me ne boli glava, imam dobre cipele koje me ne žuljaju, danas sam nasmijala druge ljude.

Imajte na umu da ni jedna stvar nije premalena da se navede. Možda vam se vježba čini trivijalnom i nepotrebnom, ali uzmite u obzir činjenicu da se ljudi konstantno žale i brinu oko stvari koje se nisu dogodile, tako da rijetko kada obrate pozornost na stvari koje su se dogodile ili koje imaju.

Jedna negativna misao dovoljna je da izazove negativno raspoloženje, pa na ovaj način okrećemo kotač u drugom smjeru i s pozitivnom mišlju pokrećemo pozitivnu emociju.

Sretno!