



NENAD PETROVIĆ

Psihologinja Tomica Šćavina

Na jumbo plakatima i televizijskim reklamama stalno vidamo sretna lica koja nam nude svašta - police osiguranja, umjetne usnice, juhe u vrećici... Svi proizvodi asocirani su ili seksom ili srećom



Put do sreće nije nimalo jednostavan

Potrošačko društvo nam svakodnevno podvaljuje sreću u slici

Nataša GAJSKI KOVAČIĆ
 natasa.gajski.kovacic@vjesnik.hr

Emocija sreće danas je precijenjena i idealizirana. Potrošačko društvo u kojem živimo stalno nam podvaljuje 'sreću u slici'.

Tako na jumbo plakatima i televizijskim reklamama stalno vidamo sretna lica koja nam nude svašta - police osiguranja, umjetne usnice, juhe u vrećici... Svi proizvodi asocirani su ili seksom ili srećom. Put do sreće zato nije nimalo jednostavan, jer treba proći kroz sve te varke koje su nam nametnute.

Lako ćemo shvatiti da sreća nije u juhi u vrećici, ali malo teže da nije ni u partneru, majčinstvu, idealnom poslu ili u bijegu na Havaje. Sve to može nekoga usrećiti, ali nije izvor sreće. Izvor sreće je unutarnje sunce koje teško može sjati ako je okruženo teškim oblacima potisnute tuđe, ljutnje, krivnje ili srama. Tako smatra Tomica Šćavina, psiholo-

ginja, koja je upravo u izdanju Planetopije objavila svoju drugu knjigu iz područja popularne psihologije »Koordinate sreće«. Nakon uspješnice »Unutarnji kompas«, Tomica Šćavina u »Koordinatama sreće« nastavlja razotkrivati život u njegovim najzanimljivijim aspektima i iscrta-vati niti vodilje za sve one spremne za istraživanje unutarnjeg svemira.

Sama kaže da u njezinoj knjizi nećete pronaći točne upute za sreću: zemljopisna širina X stupnjeva, dužina Y stupnjeva. Umjesto toga, pronaći ćete alat za istraživanje vlastitih koordinata, a autorica vjeruje da će vam taj alat na vašem unutarnjem putovanju biti od velike koristi. Pritom otkriva koja je glavna misao koju je čitateljima željela poručiti putem svoje knjige: »Neprestano inzistiranje na sreći i usmjerenost samo na ugodne emocije formula su za nesreću. Zato pišem upravo o onim emocijama koje smo naučili odbacivati i skrivati - o tuzi, ljutnji, povrijeđenosti... Naši

umovi su majstori obmane i na sve moguće načine nas 'brane' od tih neugodnih osjećaja, međutim, kao posljedica toga naš emotivni spektar postaje sve už i potraga za srećom počinje nalikovati na mrkvu na štapi - stalno idemo za njom, ali je nikad ne sustižemo«.

U knjizi donosi priče stvarnih ljudi, a za pomoć u rješavanju problema javljaju joj u 90 posto slučajeva žene.

»Žene su puno spremnije otvoriti se zato što je, nažalost, patrijarhalni utjecaj još jak i muškarci će teže pokazati svoje osjećaje, jer osjećajnost poistovjećuju sa slabošću. Prosječni muškarac će teže priznati da uopće ima problem, a to je velik problem, jer žene koje su spremne uvidjeti svoje probleme i napraviti neke promjene trebaju muškarce koji će se razvijati skupa s njima«, kaže Šćavina.

Ona smatra da smo danas okupirani materijalnim upravo zbog toga što se tu negdje vrte naše predodžbe o sreći. Ljudi novac poistovjećuju sa srećom, pa često upadaju u zamku - sad ću se

mučiti, da bih kasnije mogao uživati. Ali, nakon dugogodišnjeg »mučenja«, čovjek više ne zna kako uživati.

»Novac je najčešći 'kradljivac sreće'. Važno je zarađivati, ispunjavati svoje materijalne ciljeve. No, nije problem u materijalnom, nego u 'sreći u slici' koja se u umovima ljudi lijepi za velike kuće, brze automobile i skupu garderobu. Materijalno donosi određene blagodati, otvara neke mogućnosti, ali ne usrećuje. Negdje sam čula jednu posloviću: 'Blago bogatima, oni znaju da sreća nije u novcu'. Kradljivcima sreće nazivam sve one trenutno nedostižne ciljeve za koje vjerujemo da će nas usrećiti: novac, dijete, partner, posao iz snova... Um projicira emociju sreće u neku sliku budućnosti i zato nam taj osjećaj sreće i zadovoljstva nedostaje u sadašnjosti«, tumači Šćavina.

U jednom odlomku svoje knjige govori o tipičnom srećkoviću i tipičnom nesrećkoviću, odnosno o sretnim okolnostima koje se nekim ljudima događaju češće, a ne-

kima rjeđe. Šćavina kaže kako ljudi koji vjeruju da imaju sreće zapravo imaju dovoljno otvoren um da primijete sve što im se nudi, a ne samo ono što traže, dok su ljudi koji vjeruju da nemaju sreće usmjereni samo na ispunjenje neke svoje specifične potrebe ili zadaće.

Šćavina smatra i da je jedna od najčešćih pogreški koju ljudi rade stalna potraga za greškom. Ljudi se pitaju: »Što radim krivo, pa se osjećam loše?«. Ta stalna potraga za pogreškom ljude drži u grču pretjeranog analiziranja koje nikamo ne vodi. U tom procesu traženja »greške u sustavu« propušta se ono što je osnova za bilo kakav dobar osjećaj sebe i svog života, a to je - prihvaćanje sebe onakvih kakvi trenutačno jesmo, zajedno sa svim svojim »greškama«.

Za razliku od nadgledanja i korigiranja sebe, to je blagotvorno. Kada negujemo sebe i dopuštamo si grešku jer je i život sam pun »grešaka«, imamo osnovu za pozitivnu promjenu.