



Prof.dr.sci. Marija Lebedina Manzoni, psihologinja
redovita profesorica na Edukacijsko rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, u kliničkom
radu bavi se kognitivno-bihevioralnim tretmanom

KOME TREBAJU PSIHOLOZI?

Kada spominjemo mogući odlazak psihologu prva pomisao je-hm, s ovom osobom nešto nije u redu, jadnik/ca, radi se o bolesti. Ali posljednji broj revije koju držite u rukama dao mi je ideju kako poraditi na toj potpuno krivoj percepciji struke.

Često zaboravljamo kako psihologija ne obuhvaća samo liječenje, "popravljanje", već je u službi poboljšanja kvalitete ljudskog života. Čini mi se i da je to njena prvenstvena uloga.

Ako ste pročitali intervju iz prošlog broja dvije uspješne, snažne, priznate i popularne osobe -Davora Rostuhara i Ivana Balića mogli ste pronaći zahvalnost i isticanje važnosti upravo radu psihologa u njihovim zadivljujućim poduhvatima i uspjesima. Rostuhar tako kaže kako je u njegovom osvajanju Južnog pola možda veći od fizičkih izazova bio onaj mentalni, kako sačuvati razum i motivaciju, kako ovladati svojim emocijama, psihičkim procesima. „Glava se trenira isto kao i tijelo“ i zbog toga je pripremajući se za poduhvat koristio usluge psihologa.

Ivano Balić bio je jedan od pionira korištenja usluga sportskih psihologa, a pripadao je u top tri najsamopouzdanija igrača svoje ere. „Nikad ne bih uspio da nisam toliko trenirao, da nisam koristio savjete raznih stručnjaka, sportskih psihologa, da stalno nisam radio i učio“ kaže Balić.

Prije utakmica četvrtfinala na netom završenom svjetskom nogometnom prvenstvu Zlatan Ibrahimović je izjavio:“ U ovoj fazi SP-a bitnija je psiha nego kvaliteta“. Teško da možemo naći bolje primjere za „upotrebnu“ važnost psihologije na svakodnevnoj bazi.

U sezoni gripe i prehlada normalno je preventivno uzimanje vitamina kako bi se spriječio razvoj bolesti. To je sasvim u redu. Pitam se zašto se isto tako ne bi pripremili i ojačali i u pojedinim zahtjevnim životnim situacijama za koje znamo da nam predstoje (kretanje u vrtić, školu, početak studija, osamostaljivanje, separacije, zajednički život s drugom osobom, dolazak djeteta, teška bolest, gubitak posla, gubitak bliskih osoba....).

Često uzimamo različite pripravke kako bi poboljšali svoj imunitet. Bombardirani smo raznim dodacima koji će nas dulje održati mladima, bez bora, jačih kostiju, bolje muškosti. Nekritički uzimamo sve i svašta pa i „tablete za sreću“ koje će za nekoliko tjedana učiniti čudo. Želimo instant rješenja, ne razmišljajući na dulje staze. Uvijek je lakše popiti tabletu i očekivati da ona odradi ono za što sami nemamo snage. Neupitno je da bi priprema, razgovor, predviđanje razvoja situacije, strategije nošenja sa problemom pomogli u realnijem sagledavanju činjenica ali i borbi sa emocijama koje prate svaku takvu situaciju. Možda bi nam osvijestile onaj dio realnosti koji nam je, jer smo obuzeti emocijama promakao. Kao što nam liječnici preporučuju promjene životnih navika i prehrane kako bi spriječili visoki krvni tlak, dijabetes, pretilost, zašto nam psiholog ne bi pomogao u

ovladavanju agresijom, depresijom, sramežljivošću, povećanju samopouzdanja, zauzimanja za sebe. Netko ima više „talenta“ za navedeno, netko manje, ali sve su to vještine koje se mogu (na)učiti!

U današnje vrijeme svjedočimo izrazitom porastu doživljaja besperspektivnosti, gubitku nade i povjerenja u sve i svakog i čini nam se kako je čovječanstvo usmjereno na smišljanje kreativnih načina da jedni drugima zagorčavamo život. Hrvatska u tom procesu nije izuzeta, upravo suprotno čini se da prednjačimo u pronalaženju neprijatelja, opasnosti, onih koji nas ne vole i žele nam nauditi. Nerijetko se ta kolektivna paranoja prenosi i na osobni život. Još veći problem nastaje kad pojedinci zasićeni neprijateljstvom i mržnjom okupiraju javni i medijski prostor i nameću patologiju pod normalnost.

Pokušajmo na trenutak zamisliti znanost koja se posvećuje isključivo zdravlju i dobrobiti čovjeka na isti način kao što se niz drugih prvenstveno medicinskih znanosti posvećuju proučavanju poteškoća, poremećaja ili bolesti.

Zamislimo znanost koja teži ispunjenju svih potencijala osoba na individualnoj, grupnoj i socijalnoj razini. Koja proučava što je to što život čini vrijednim življenja, koja traži što je to u ljudima dobro te koja pronalazi načina da sva ta znanja budu u funkciji poboljšanja kvalitete života pojedinaca.

Pozitivna psihologija polazi od pretpostavke da za ispunjen i sretan život pojedinca nije dovoljno samo odsustvo mentalnih poremećaja te da je upravo zbog toga nužno istražiti načine na koji se ljudski život može obogatiti i unaprijediti.

Ona nudi novi pogled na društvo i na okruženje pojedinca – u njima traži ono što je dobro i snažno te pokušava pronaći načine kako to dobro zadržati i njegovati. Istražuje uvjete i procese koji pridonose razvoju i optimalnom funkcioniranju ljudi, grupa i institucija.

Od psihologa je realno očekivati da daju odgovore ne samo na pitanje: *“KAKO NE ŽIVJETI LOŠE?”*, već i na to: *“KAKO ŽIVJETI DOBRO?”*

Da ne bi bilo zabune, ne zagovaramo tezu kako moramo stalno misliti pozitivno i stalno biti sretni. Mnogi koji su doživjeli bolna iskustva (bolesti, rat, katastrofe) svjedoče da ih je to osnažilo, otvorilo im nove perspektive, te kako su se nakon toga promijenili i postali bolji ljudi.

Znanstvenici su zazirali od pitanja sreće ili ljubavi jer su smatrali da je to domena popularne psihologije i knjiga samopomoći...i rezultat svega je da je psihologija proizvodila premalo znanja o tome što život čini vrijednim življenja. *Uloga psihologije je i odgovornost ne samo za to kako se osjećamo, već što možemo promijeniti u načinu života da se dobro osjećamo!*

Jeste li ikad osvijestili da o tome kako razmišljate ovisi i kako se osjećate i što radite i to na svakodnevnoj bazi. Kad trebamo riješiti neki problem i pomislimo kako je to za nas preteško, preplavi nas panika tuga, nastupi blokada i efikasnost se izgubi. I Obrnuto, kada smo jako motivirani naše misli, emocije utječu da budemo uspješniji(„strah nam daje krila“).

Proživljavanje pozitivnih emocija može potaknuti kreativno mišljenje, otpornost na stres, socijalne vještine i interakcije. Pozitivne emocije nisu samo indikatori optimalnog funkcioniranja, već imaju jednu od ključnih uloga u samom stvaranju i održavanju optimalnog funkcioniranja.

Negativne emocije vode k ponašanjima koja su: ograničena i reaktivna; usmjerena na trenutno “preživljavanje” bez puno razmišljanja o budućnosti, usmjereno samo na to kako “pobijediti” drugu stranu. Sjetite se samo što vam sve pada na pamet kad ste ljuti na nekog, kad se posvađate („da mi sad dopadne šaka“).

Pozitivne emocije vode ponašanjima koja uključuju kreativnije razmišljanje, usmjerenost na rješavanje problema ne samo trenutno nego i u budućnosti, tolerantnost. Možemo zaključiti- *nije bitno što nam se dogodi, već što s time radimo.*

Istraživanja zadovoljstva životom daju rezultate koji upućuju na zaključak da je zadovoljstvo subjektivan osjećaj. Ovisi o životnim okolnostima, ali i o našoj osobnosti, strukturi ličnosti, o tome kako gledamo na stvari u vlastitom životu. Ipak, neki elementi bitni za zadovoljstvo itekako su mjerljivi. Povećava ga zajedništvo i osjećaj pripadnosti, povezanost s ljudima. Utječe i novac, zdravlje, sloboda, povjerenje koje osjećate prema ljudima i institucijama.

Najsretnije zemlje povezuje osjećaj zajedništva i potpore, to da se njihovi stanovnici mogu osloniti na nekoga u slučaju nužde. Sreću ne čini to da imate bolji automobil nego saznanje da će svi do kojih vam je stalo u slučaju nužde biti zbrinuti, dobiti potrebnu pomoć. "Mi ne plaćamo porez, mi kupujemo kvalitetu života. I ulažemo u zajednicu", objašnjava Meik Wiking direktor Instituta za istraživanje sreće, iz Kopenhagena. A u takva ulaganja kreće se od najranije dobi. Roditelji su spremni mjeriti uspjeh svojeg djeteta ne prema tome koliko je dobro igralo, nego prema tome koliko je u igri pomagalo drugima ili prvenstveno koliko su dobro svi zajedno igrali. Djeca se od najranije dobi uče timskom radu, pomaganju drugima, suradnji.

Cilj mi je bio potaknuti vas da ne dozvolimo tamnoj strani ljudske prirode da se afirmira. Psihologija kao znanost nastala je zbog potrebe da se shvate i objasne procesi formiranja i funkcioniranja čovjeka, manjih i većih socijalnih grupa i čovječanstva u cijelosti. Psihologija kao struka raspolaže znanjima o emocijama, stavovima, načinima razmišljanja i ponašanjima, pomaže ljudima da uspješnije koriste osobne potencijale.

Za jačanje psihološkog imuniteta, osobnog i općeg zadovoljstva – pitajte, tražite pomoć, razgovor, savjet. To ne znači da ste slabi, bolesni, nesposobni. Dapače, to znači da prepoznajete slabe točke, da ćete biti spremni na izazove, mentalno jači, samopouzdaniji, uspješniji. Znati kako pristupiti problemu, rješavati ga, kako ga prihvatiti i živjeti s njim, ali KVALITETNIJE.