

# HARMONIJA JE ZAKON

Psihološke pretpostavke  
za sretan i harmoničan život

Lucija Tomljanović, 3.c,  
Iskra Polonijo, 3.c,  
Matija Grgat, prof.






# Humanistička i pozitivna psihologija

Pozitivna psihologija:

- izučava što ljude čini uspješnima i kako mogu živjeti ispunjenim i sretnim životima
- proučava praksu pozitivnih emocija, snaga i vrlina koje omogućuju pojedincima i zajednicama optimalno funkcioniranje

Humanistička psihologija čovjeka promatra kao cjelovito biće:

- kreativno
  - odgovorno za vlastiti život
  - s hijerarhijom potreba (od fizioloških, društvenih, do samospoznaje i samoostvarenja)
  - fokusira se na egzistenciju ljudi
  - uključuje pojmove poput vrijednosti (etike, estetike, smisla...), ideala i težnji...
- 

- U čovjekovoj prirodi vide mogućnost i potrebu za samoostvarenjem

CILJ im je:

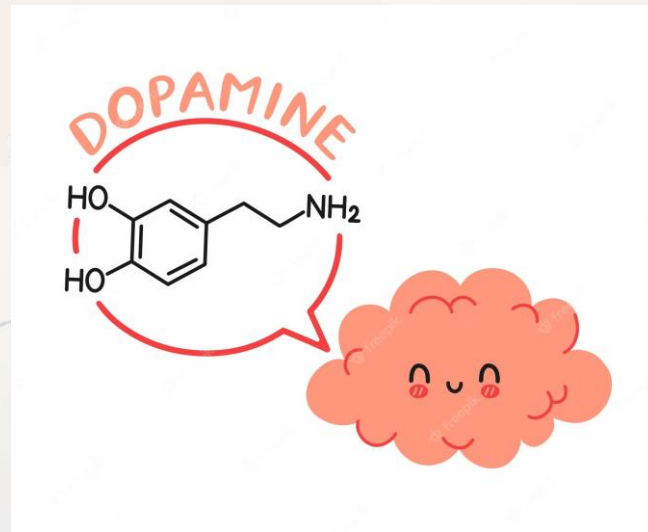
- poticanje osobnog rasta i razvoja
  - poticanje samoostvarenja
  - samorazumijevanja
  - uzajamnog ljudskog razumijevanja
- 
- Odatle dolazi ravnoteža i harmonija



<https://soapboxblogdotcom.files.wordpress.com/2020/05/balanc e.jpg?w=803&h=372>

# Sreća - prirodna težnja ljudi - svi želimo biti sretni

- SREĆA - shvaćena kao ugodan osjećaj, osjetilni i osjećajni užitek
- taj osjećaj stvara hormon dopamin - osjećaj nagrade - utječe na ljudsko ponašanje
- KRATKOTRAJNOST
- STVARA OVISNOST - rađa želju za ponavljanjem
- udaljava od aktivnosti koje bi dugoročno bile bolje
- čini nas u konačnici nezadovoljnima



# Paradoks sreće

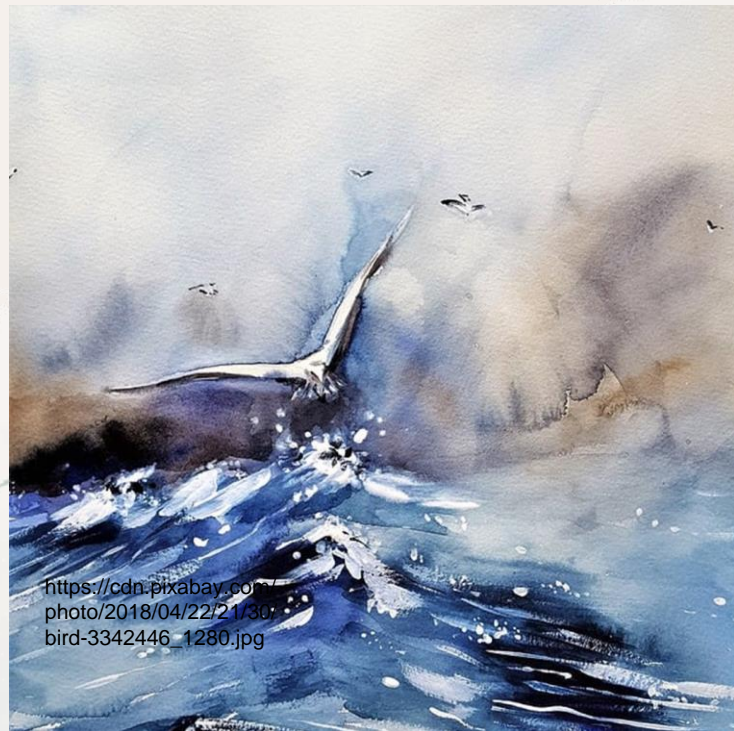
- užitek više dolazi iz putovanja prema cilju, nego iz njegova postizanja:
- prije postignuća cilja - ugodan osjećaj dok napredujete prema cilju (lijeva prefrontalna kora aktivna)
- nakon postignuća cilja – kratkotrajan osjećaj zadovoljstva i mira na cilju (kad lijeva prefrontalna kora smanji svoju aktivnost)
- potraga za ugodnim osjećajem kreće iz početka
- harmonija/sreća više je od osjetilnog zadovoljstva



<https://pixabay.com/photos/freedom-woman-road-city-happy-2940655/>

# Bol, patnja, nesreća

- neizbježan, sastavni dio života
- tko ih ne prihvaća, ne može istinski uživati u životu





# Može li se u njima naći išta dobro?

- zahvaljujući osjećaju bola, znamo što ne smijemo činiti
- u patnji ljudi često shvate da je život dar koji su uzimali zdravo za gotovo te da su ljudi bitniji od svega
- ljudi koji uče iz boli, patnje i nesreće, duhovno rastu – dobiju novu snagu, zrelost, cjelovitost
- proživljeno iskustvo i stečeni uvidi :
  - a) pomažu im pronaći novu ravnotežu u odnosu s drugima
  - b) osposobljavaju ih za nošenje s poteškoćama
  - c) čine ih mudrijima
  - d) čine ih suosjećajnijima

# Mudrost uravnotežuje i vodi harmoniji

- Mudrost se dobiva postupno kroz životno iskustvo prolaska kroz teška razdoblja
- *Mi ne primamo mudrost, mi je moramo sami otkriti nakon putovanja kroz divljinu, koje nitko umjesto nas ne može proći i kojega nas nitko ne može poštediti jer je naša mudrost u konačnici točka iz koje mi promatramo svijet. (M. Proust)*





# Istinska sreća i smisao života – posljedica su i izvor harmonije

- mi smo umna bića - sreća dolazi iznutra
- mi smo društvena bića - sreća dolazi i izvana - veza s drugim ljudima, onim što je veće od nas, posao,
- ne možemo promijeniti svijet
- možemo promijeniti vlastito razmišljanje, mentalne filtere kroz koje svijet gledamo, time će se i svijet mijenjati
- mentalni filteri kroz koje gledamo svijet izazivaju naše osjećaje, naše reakcije na događaje i čak neke duševne bolesti  
→ to MOŽEMO mijenjati

HAPPINESS



[https://cdn.pixabay.com/photo/2019/11/20/04/21/sunglasses-4639073\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2019/11/20/04/21/sunglasses-4639073_1280.jpg)

# Problem - naš um ne djeluje jedinstveno

- Naš um je podijeljen u dijelova koji mogu raditi neovisno i čak suprotno jedan od drugoga.
- 1. tijelo i um  
-autonomni živčani sustav, “crijevni mozak” - vrlo samostalan
- 2. lijeva i desna polutka  
-povezane i usklađene velikim snopom živaca (corpus colosum)
- 3. staro i novo (limbički sustav, zadužen za autonomne, endokrine i skeletomotorne odgovore i kora velikog mozga, zadužena za svjesni doživljaj emocije)
- 4. svjesno i nesvjesno

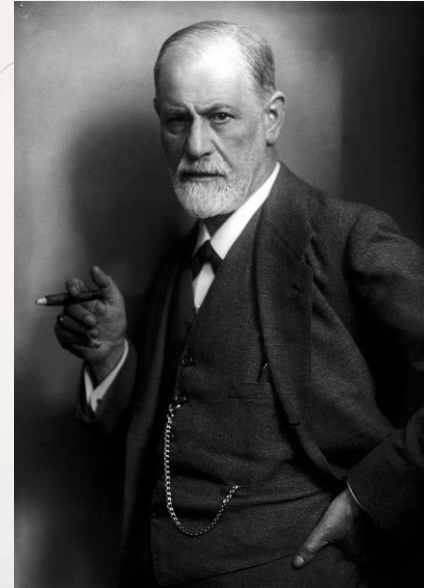
# Svjesni i nesvjesni um

- svjesno je sve što je dostupno našoj budnoj pozornosti
- nesvjesno je ono što nije dostupno svijesti
- većina se umnih procesa odigrava nesvjesno
- svjesna zbivanja su ograničena



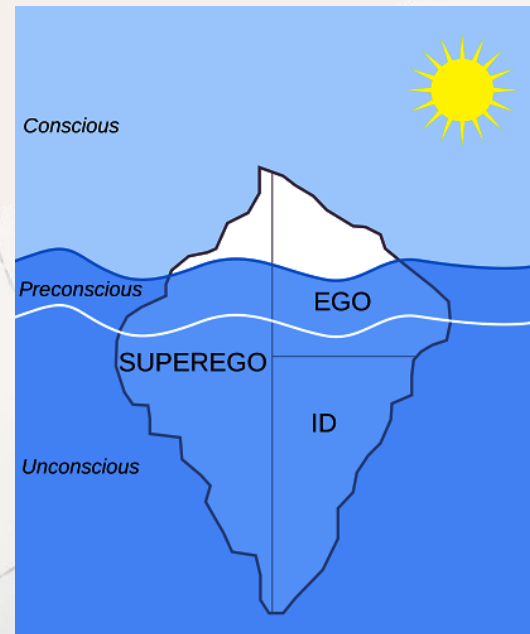
# SIGMUND FREUD

- dio koji viri iznad površine - svjesna razina
- dio ispod površine vode - podsvjesni ili predivjesni dio ličnosti
- najdublji dio - nesvjesni dio ličnosti



# Struktura ličnosti

- ID - urođeni, primitivni, impulzivni i nagonski dio ličnosti
  - vezan s nesvjesnim dijelom
  - eros i thanatos
- EGO - kognitivni dio ličnosti
  - doživljaj vlastitog ja
  - prosuđuje, kontrolira ponašanja i rješava probleme
- SUPEREGO - moralni dio ličnosti
  - ego ideal i savjest
  - načelo idealnoga



# Jahač i slon - svjesno i nesvjesno

- **Jahač** je samo savjetnik, nije savršen u upravljanju slonom i nema potpunu kontrolu nad njim – on je **svjesno i kontrolirano razmišljanje**;  
teško mu je samo snagom volje svladati nesvjesni sustav sklon je “motiviranom rasuđivanju” - neobjektivnosti - zbog izbora između načela i osjećaja
- **Slon** je **predosjećaj, instinkt, nagon, osjećaji i intuicija**;  
neumoran je u odnosu na svjesni dio uma
- Kad dobro surađuju, omogućuju izvrsnost i harmoniju
- Kad ne surađuju, nastaju problemi





# Nesvjesno usvojeni obrasci mišljenja i djelovanja – remete izvrsnost i harmoniju

Veza između osjećaja i nesvjesnog razmišljanja je dvosmjerna. Jedno drugo mogu pokrenuti.

- utječu na stvaranje obrazaca ponašanja
- otežavaju nam vidjeti istinu i vlastite greške – kočice nas i ograničavaju
- nastali su spontanom nagonskom, emocionalnom i misaonom reakcijom i utvrđeni navikom
- da bismo ih promijenili, najprije ih moramo osvijestiti, registrirati

# Neuspjesi samokontrole - donose nemir i disharmoniju

- nagoni – omogućuju nam život, ali ga neukroćeni mogu i uništiti
- emocije – daju energiju i poticaj životu, ali ga nekontrolirane mogu i upropastiti
- oplemenjuju se izgradnjom karaktera, tj. vježbanjem vrlina




<https://pixabay.com/photos/wine-glasses-vino-party-happy-6174460/>



<https://pixabay.com/photos/coffee-hands-preparation-pouring-6600644/>



# Opsesivne misli – psihičko ometanje

- nesvjesna zbivanja stvaraju tisuće misli i slika svaki dan
  - zadržavaju se u našoj svijesti one misli koje nas najviše iznenade, neugodne i one koje pokušavamo potisnuti ili negirati
  - aktivna borba svjesnog uma protiv neugodnih misli, čini ih još jačima i prisutnijima
  - promjena fokusa – dobar način oslobađanja i rasterećenja
- 

# Zašto je nesvjesno tako moćno?

- odgovorno je za sviđanje, osjetilni užitak, bol, preživljavanje
- taj nesvjesni sustav kontrolira oslobađanje dopamina – daje osjećaj zadovoljstva
- nalazi se u dijelovima mozga zaduženim za naše brze emocionalne reakcije, za preživljavanje i snalaženje u prostoru
- postajemo ga svjesni kad se pokušavamo usredotočiti na nešto: misli nam bježe, osjećamo razne senzacije (glad, žeđ, vrućina, hladnoća...)
- kad nesvjesno nadvlada, riječ je o bolesnom stanju (depresija, anksioznost, neuroza, psihoza, rastrojstvo)

# Metode promjene uma

- meditacija - obilježje istočnjačkog načina rješavanja problema:

nedjelovanje, usredotočenost pozornosti na neanalitičku umnu sposobnost, nenavezivanje i netežnju - (opasnost od apatije!)

- spoznajno liječenje - zapadnjački pristup problemu uključuje razmatranje, preispitivanje kako bi čovjek osvijestio svoj problem i promjenom mišljenja promijenio svoje stanje
- farmaceutska sredstva koja utječu na kemiju mozga - imaju neželjene nuspojave


# Odnos osjećaja, misli i ponašanja – ključ za promjenu osjećajnog profila i mentalnog filtera

- veza između osjećaja i mišljenja dvosmjerna je – dobri osjećaji izazivaju dobre misli i obrnuto
- osjećaji mogu potaknuti misli i ponašanje, a misli i ponašanje osjećaje
- promjena podražaja u našem okruženju, mijenja misli i osjećaje
- svjesno usmjerena pozornost i ponašanje – **njegovanje vrlina** – pomaže nam promijeniti misli i osjećaje (npr. pisanje dnevnika zahvalnosti – mijenja osjećaje i misli – Stefanos Xenakis: *Život je dar: mala knjiga puna čuda*, Zagreb: Planetopija, 2022. )





# Mozak je moguće trenirati

- Mozak je neuroplastičan
  - Možemo se mijenjati mijenjajući ponašanje jer se time stvaraju nove neuronske veze, sinapse, mijenja se kemija u našem mozgu,
  - Fokus na dobro
  - Fokus na optimistično i pozitivno
  - Njegovanje zahvalnosti
  - Njegovanje vrlina
- 

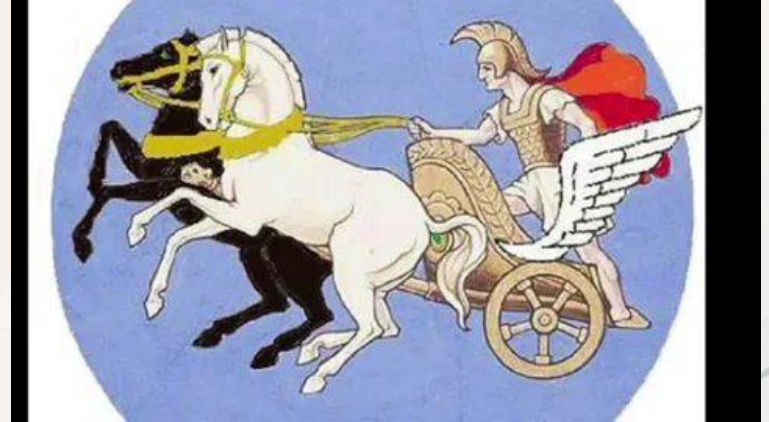
# VRLINA

- izvrsnost koju postizemo kad uvježbavamo svoje karakterne snage i život u istini
- donijet će nam unutarnju nagradu
- omogućit će nam da se riješimo grižnje savjesti
- dovest će nas u stanje udubljenosti u ono što radimo
- osjećat ćemo unutarnju radost i biti bolji prema sebi i drugima
- dat će smisao i dubinu životu

# Drevna mudrost

## Platon – o duši

- ona je čovjekov najdragocjeniji posjed – zahtijeva brigu i rad
- metafora duše: kočije s crnim (životinjskim ) i bijelim (božanskim, plemenitim) konjem kojima upravlja kočijaš (razum – logos)
- trodjelna:  
umni, voljni, požudni dio
- mudrost, hrabrost, umjerenost – vrline koje pripadaju pojedinom dijelu
- pravednost – rezultat harmonije navedenih vrlina



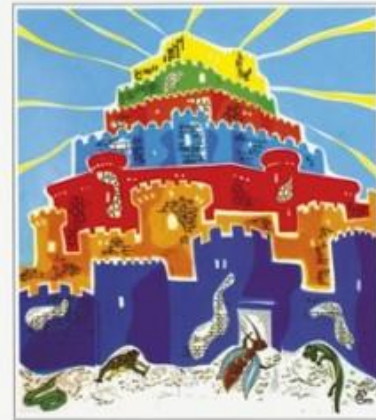
<https://www.pinterest.com/pin/5342395745527427>  
90/

# Drevna mudrost

## *Zamak duše* Terezije Avilske

- „Nemojte ni pomisliti da ste u nutrini prazni. Duša je dijamantni zamak u kojem ima mnogo soba”
- preobrazba gusjenice u leptira
- opis duhovnog napredovanja
- molitva
- mistika
- primat ljubavi

Terezija Avilska / Djela 2



**ZAMAK  
DUŠE**

# Vrline pozitivne psihologije

- 1. Mudrost: radoznalost, ljubav prema učenju, rasuđivanje, domišljatost, emocionalna inteligencija, perspektiva
- 2. Hrabrost: odvažnost, ustrajnost, čestitost
- 3. Čovjekoljublje: dobrota, ispunjenost ljubavlju
- 4. Pravednost: građanska svijest, poštenje, predvodništvo
- 5. Umjerenost: samokontrola, razboritost, pomiznost
- 6. Uzvišenost: poštovanje ljepote i izvrsnosti, zahvalnost, nada, duhovnost, opraštanje, humor, polet

# Svetost - važan dio ljudske prirode

- *Ljudski um osjeća božansko i sveto bez obzira ima li Boga ili nema*
- *Sa svojim se djelima krećemo gore-dolje u okomitoj dimenziji (anđeli-zvijeri)*
- *Tko izgubi sliku svoje božanskosti, popustit će nižim nagonima.*
- *Nagovještaje svetosti ljudi doživljavaju posebno u ljubavi i u prirodi.*
- *Vrlina, beskraj i ljepota prirode jednako uzbuđuju dušu (J. Haidt)*





# Čovjekova društvenost, unutarnja podijeljenosti i iskrivljeno zrcalo

- *ljudi su ultrasocijalna vrsta, puna osjećaja pažljivo podešenih za ljubav, prijateljstvo, pomaganje, dijeljenje i vezanje naših života s drugima*
- *Ljudi su sretni kad im se čini dobro, a još su sretniji kad sami čine dobro. (Jonathn Haidt)*  
krajnji altruizam
- ALI...
- i krajnja sebičnost
- žive u iluziji objektivnosti
- često prikrivaju svoje loše osobine ili žive u laži da se prilagode društvu
- skloni su osuđivati druge osobe



[https://st2.depositphotos.com/2249091/9393/i/450/depositphotos\\_93930828-stock-photo-insecure-pretty-woman.jpg](https://st2.depositphotos.com/2249091/9393/i/450/depositphotos_93930828-stock-photo-insecure-pretty-woman.jpg)

# Uvjeti za sreću

- a) u nama - usklađenost među dijelovima naše osobnosti
- b) izvan nas - ljubav, rad, veza s nečim većim
- Kad se ovi uvjeti zadovolje, nastaje osjećaj smisla i značenja.



<https://pixabay.com/photos/pa-iring-bluish-hauhechel-butterfly-1504187/>

# Literatura

- Jonathan Haidt: ***Hipoteza o sreći : Traženje suvremene istine u drevnoj mudrosti***, Zagreb: Medicinska naklada, 2014.
- Jorge Bucay: ***Ispričaj ću ti priču: Priče koje su milijunima promijenile život***, Zagreb: Fraktura, 2017.
- Stefanos Xenkis: ***Život je dar: Mala knjiga puna čuda***, Planetopija d.o.o., 2022.
- Jorge Bucay: ***Put samoovisnosti***, Zagreb: Fraktura, 2013.
- Nikola Greb: ***Snaga ljudskih vrlina***, Zagreb: Planetopija d.o.o., 2020.
- Dubravka Miljković, Majda Rijavec, Ingrid Brdar: ***Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće***, Zagreb: IEP: D2, 2008.
- <https://hrcak.srce.hr/file/395264>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BQOkUmnM2wI>



**HVALA NA POZORNOSTI!**

