



Dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan, znanstvena savjetnica iz Instituta "Ivo Pilar", o podacima istraživanja o sreći

U godini potresa i korone usrećilo nas uzajamno pomaganje

Da se ljude u našoj zemlji pita kva im je bila prošla godina, vjerojatno bi svi kazali "jedna od najgorih, ako ne i najgora". Sigurno bi dodali i "ne ponovila se". Jer, u njoj su nas snašle i pandemija korone i cijeli niz potresa te sve one strahote koje su uslijedile. A ipak, neki dan objavljeno je da su građani Hrvatske u toj 2020. bili – najsretniji dosad. Mnogi su se pitali – gdje je logika. Na listi najsretnijih zemalja svijeta, World Happiness Reportu, koji posljednjih devet godina sastavlja inicijativa Sustainable Development Solutions Network pri UN-u, Hrvatska je, među 149 zemalja, na visokom, 23. mjestu, što je skok za čak 56 mjesta u odnosu na 2019. To je i "najsretniji rezultat" za Hrvatsku otkako postoji to mjerenje.

Finska četiri godine prva

Sam vrh ljestvice, četvrtu godinu u nizu, drži Finska. A najveći stupanj sreće krase Island, Dansku, Švicarsku, Nizozemsku, Švedsku, Norvešku, Novi Zeland, Austriju i Njemačku. Podaci koji se odnose na nas potvrđuju da ona narodna "u svakom zlu ima i nešto dobro" opstaje i dalje. A logiku dobivenih rezultata pojašnjava nam je dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan, psihologinja i znanstvena savjetnica iz Instituta društvenih znanosti "Ivo Pilar", koju je, priznaje, podatak također u prvi tren jako iznenadio.

– Od 2012., od kada se objavljuje to godišnje UN-ovo izvješće, Hrvatska je uvijek bila negdje u sredini, između 50. i 70. mjesta, što nije loše. Ovo je sad velik skok u godinu dana. Skandinavске zemlje uvijek su pri vrhu. Dramatičnih skokova kod drugih nije bilo, a mi smo u izvješću čak spomenuti kao druga zemlja u svijetu po porastu životnog zadovoljstva i prva po porastu pozitivnih emocija – kazala je Kaliterna Lipovčan pojasnivši kako ona tumači taj za nas pohvalan podatak.

– Svi očekuju da je u doba pandemije došlo do velikog pada u tzv. subjektivnoj dobrobiti, sreći i osobnom zadovoljstvu jer je mentalno zdravlje stanovništva bilo ugroženo. No, istraživanja govore da kod većine ljudi do promjena i nije došlo, ni nabolje ni nagore, već da su ti parametri ostali relativno stabilni. Ljudi su očito prilagodljivi. Korona jest



NA LISTI NAJSRETNIJH ZEMALJA Prema podacima za 2020., Hrvatska je ostvarila drugi najveći skok, a dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan ističe da su potresi imali čak pozitivan utjecaj na rezultate istraživanja

poremetila svakodnevni život, ali ta poremećaj nije tako velik da bi izazvao velike skokove u prosječnom životnom zadovoljstvu. Događaji koji izazivaju najveći pad životnog zadovoljstva kod pojedinaca su gubitak posla i smrt bliske osobe, a sad je očito da korona kod ljudi ipak nije izazvala toliko poremećaja. Čak mislim da je kod nas, za razliku od drugih zemalja, potres dodatno utjecao na taj porast životnog zadovoljstva. A za njega i za sreću, pokazuju to svjetska istraživanja, najvažnija je tzv. socijalna podrška, kada osjećate da se u trenucima nevolje imate na koga osloniti. To socijalno okruženje i

povjerenje koje imate u ljude i u institucije, posebno ta socijalna podrška, iznimno je važna – kazuje psihologinja.

To što smo se u doba korone više posvetili obitelji, bližnjima, boravcima u prirodi, te što smo se zbog potresa ujedinili, solidarizirali i pohrlili jedni drugima u pomoć, ublažilo je strahove i donijelo neko osobno ispunjenje?

– Apsolutno! Svjetska istraživanja pokazuju da u krizama, potresima, poplavama ili cunamiima, dolazi do porasta zadovoljstva jer ljudi shvate da im ima tko pomoći. A zna se, kad pomažemo drugima to nas usrećuje. I više nas usreći kad mi po-

Moguće je da nas je taj osjećaj zajedništva potaknuo na zaključak da nam i nije tako loše

Skandinavske zemlje uvijek su u vrhu zbog uređenih sustava i povjerenja građana u državne institucije

mažemo drugima nego kad drugi pomažu nama. Za sreću je bolje davati nego uzimati. Zna se da su ljudi koji volontiraju i doniraju sretniji. Iako u ovom novom UN-ovu istraživanju naši potresi nisu ni spomenuti, mi ih moramo uzeti u obzir. Moguće je da je taj osjećaj zajedništva koji smo osjetili doveo da se osvijestimo kako nam i nije tako loše, da smo malo i posložili prioritete i više se orijentirali na obiteljske odnose. U našem slučaju pandemija je dovela do toga da se posvetimo obitelji, a potresi su nas dodatno osvijestili da imamo podršku, da nismo sami i da možemo očekivati pomoć od drugih. A kako su međuljudski odnosi najvažniji prediktor sreće i životnog zadovoljstva, onda to vidim kao jedini razlog iznenađujućeg skoka u porastu sreće našeg stanovništva – istaknula je Kaliterna Lipovčan.

Poruka vodstvu države

Očekuje li da ćemo osjećaje zajedništva i zadovoljstva zadržati i dalje ili ćemo sve s vremenom zaboraviti?

– Ne znam, ali trebali bismo sad svi razmisliti koliko su nam važni ti međuljudski odnosi i ta socijalna podrška. I sjetiti se da, kada smo god nesretni i čini nam se da sve ide nizbrdo, ipak zbog nekih stvari možemo biti i sretni. Bilo bi dobro za cijelu naciju kada bismo tu svijest zadržali i dalje – savjetuje psihologinja.

Možemo li jednom u toj sreći doseći skandinavske zemlje?

– I država puno pridonosi osjećaju sreće, a čar skandinavskih zemalja jest u tome što imaju tako dobro uređene države i tako stabilne sustave socijalne skrbi da su njihovi građani na svim svjetskim ljestvicama prvi ne samo po sreći nego i po povjerenju u institucije. Oni vjeruju u svoje državne institucije. Vjeruju da će im osim bližnjih pomoći i država. A osobito vjeruju u pravosuđe. Mi pak imamo slabo povjerenje u institucije, a zadnji smo u Europi po povjerenju u pravosuđe. Pa nije narod blesav. I ovo istraživanje može pokazati što nam je najslabija karika u društvu. I može biti poruka vodstvu države: "Narod je osvijestio što je potrebno za sreću i zadovoljstvo. Nedostaje još samo ta jedna karika. Imate priliku povesti zemlju prema vrhu. Sad je sve na vama. Učinite sve da budete transparentni, da uredimo društvo, da vam ljudi počnu vjerovati. I onda ćemo biti Skandinavija" – rekla je psihologinja Kaliterna Lipovčan i dodala da će biti zanimljivo vidjeti rezultate za 2021. i je li poruka shvaćena.