

Mozaik

Objavljeno 28.09.2014. u 20:43

SAMOPOMOĆ



Ljubica Uvodić Vranić: Okuražite se i pitajte ma koliko odgovori mogli biti bolni za vas

Psihologinja Ljubica Uvodić Vranić: Ljubav često pokazujemo na negativan način, svadom, inatom, protivljenjem

Onda skrenete livo i produžite ravno do vrata na kojima stoji pločica s mojim imenom. Nije od suhog zlata, više bižuterija a la Jelena Rozga – tako nas je do svoje radne sobe u Domu zdravlja na zagrebačkom Čnomercu “navigala” profesorica **Ljubica Uvodić Vranić** koja, u svom stilu, i najobičnije upute zna začiniti onom “vrićom smija” koju je, kaže, naslijedila od roditelja.

Da je ona zagrebačka SPLICANKA, „psihologinja za nepsihologe“ iza koje su bestseleri poput „Kako se dobro posvađati?“, trodijelna „Avantura osobne promjene“, „Priatelju, kako si?“, 17-godišnje vodstvo udruge „Petkom u 5“, emisija na Hrvatskom radiju 2, suradnja s brojnim časopisima, akvareli na svili – malo je kome od njezinih obožavatelja nepoznato. Od ljudi i svijetle strane života ne kani tako lako odustati, a upravo je izašla njezina najnovija, sedma po redu, knjiga pod nazivom „Neizgovorena pitanja i odgovori“. Ususret promociji koja se sprema 23. listopada u metropoli, porazgovarale smo o svemu pomalo, pa i onome što izgovaramo, ali i neizgovaramo:

Ona misli da on tako misli... i eto ti svađe

- Već dugo vremena kao da držim tu temu negdje u dnu srca, a nisam je dosad formulirala. Moje zadnje tri knjige nose naziv „Avantura osobne promjene“ a do tog je naziva došlo tako što sam se na jednoj promociji pred prepunom dvoranom, u želji da tim ljudima nešto dam, digla i rekla: „Ljudi, nemojte biti saboteri vlastitog života. Upustite se u avanturu osobne promjene!“. Međutim, kako ćemo krenuti u tu promjenu ako ne postavimo pravo pitanje? Neizgovorena pitanja pretpostavka su avanture osobne promjene. I tako sam vam se ja poslije četiri godine avanture vratila natrag – kaže o procesu nastanka nove uspješnice Ljubica Uvodić Vranić.

Ljudi često puta ne znaju postaviti prava pitanja ni sebi ni drugima, a još manje dati prave odgovore.

- Moji klijenti često puta dolaze sa suzdržanošću, oni ni sebe još nisu pitali ono što bi trebali, oni taje, šute, ne izgovaraju. Ono što je najbolnije često puta ne bude verbalizirano. Reći pravo pitanje, to bolno pitanje, teško pitanje, pitanje koje izlazi iz naše srži treba katkad potaknuti, nadahnuti. Neka sam pitanja dobivala mailom, neka SMS-om, a neka su proizišla iz, katkad i retoričkog, uzdaha poput: „Ah, zašto su ljudi tako bahati, zašto su narcisoidni?“. O tome sam pisala.

Knjiga „Neizgovorena pitanja i odgovori“ daje odgovore na neka pomalo ozbiljna i važna pitanja u partnerskim, poslovnim, prijateljskim, rodbinskim odnosima. Nadam se da će uz pomoć knjige i pitanja koja se ondje nalaze ljudi sami sebi ili svojim važnim osobama izgovoriti ta pitanja, ako ništa drugo, onda barem stručnjaku.

U Hrvatskoj se raspadne svaki treći brak. Što danas muževi ne izgovaraju ženama, a trebali bi, i što žene ne pitaju i ne odgovaraju svojim muževima, a trebale bi?

- Puno stvari ne izgovorimo, nego podrazumijevamo. Mi mislimo da on misli, iako on to ne misli, a mi se već ponašamo kao da on to misli i kao da je on to rekao i kao da je on to pitao. S druge strane ista priča – on misli da ona misli. I onda on misli da je ona napravila to i to radi toga da mu se osveti, da mu prigovori. Onda on kaže: “Aha, kad ti meni tako, a ja ću tebi ovako.” A sve skupa je često nesporazum, netolerancija, nesklad između očekivanja i ulaganja.

Danas drukčije živimo i radimo nego prije, juri se za zaradom, otplatom kredita, ljudi, pa i članovi obitelji, nemaju puno vremena jedni za druge, zaborave komunicirati...

- Ako smo materijalno stjecanje stavili na prvo mjesto i ako nastojimo zaraditi što više novca da bismo kupili stvari koje nam zapravo ne trebaju da bismo impresionirali ljude do kojih nam zapravo nije stalo, mi smo u začaranom krugu. Puno je straha, neizvjesnosti, „moram ovo, moram ono“, a onda zbog takvih emocija zanemarimo pozitivne emocije koje su nužne da bismo održavali nekakav odnos. Ono veliko DA koje smo rekli u jednom svečanom ili intimnom trenutku, kada smo se obećali, približili, preselili, to DA treba svaki dan izgovoriti na jedan novi, topli način. To DA treba podcrtati.

Jesmo li previše sebični, komotni, ili jednostavno emocionalno nespretni, nesposobni, kako kažete, verbalizirati neizgovorena pitanja?

- Ima i sebičnosti i nespretnosti, ali ima puno odgoja. Kako je mene voljela moja majka i što

je ona meni sve ugađala, i kako mi je pretjerano ugađala, tako ja pod normalno očekujem da će čovjek moga života isto sve to raditi. A znate zašto on to neće raditi?

Vjerojatno iz istog razloga.

- Da, zato što je i njemu njegova majka ugađala. Dvoje ljudi često ide s pretpostavkom da će dobiti sve što je i dosad imalo, a da neće morati zauzvrat ugađati drugome. Uopće, ljudi ne grade reciprocitetne odnose. Zrele osobe su u stanju biti same i u stanju su izdržati životne i egzistencijalne probleme kao sami, ali mogu i lakše ostvariti partnerske, prijateljske i rodbinske odnose. Narcisoidni, djetinjasti, emocionalno nezreli ljudi koji govore „meni, meni, meni“ „ja, ja, ja“ vrlo teško stupaju u kontak s drugim ljudima čak i kada drugi ljudi zbog njihove psihičke ili fizičke ljepote uđu u tu priču. Oni se prije ili kasnije umore i odustanu.

Mogu li oni sebi i drugima onda postaviti prava pitanja?

- Važno je da postave ta pitanja, onda su se suočili s pravim problemom i to je prvi dan nastavka drugog dijela njihova života. Kad postave pravo pitanje, onda mogu tražiti prave odgovore i onda mogu dati do znanja i sebi i drugome u čemu je problem. Ljudi se svađaju oko toga tko je zakasnio, tko je stavio na stol ovo ili ono. Međutim ispod toga je možda pitanje – voliš li ti mene, kako me voliš i kako ti želiš da ja tebe volim? Ljubav često pokazujemo na negativan način, svađom, inatom, protivljenjem. Kaže moj klijent „ja sam bio tako ljut da joj se nisam htio javiti, čekao sam da se ona meni javi“. A ona je rekla isto to. I to se zove pat-pozicija. Prava šteta i za jedno i drugo.

Ali, vi naglašavate važnost dobre svađe u odnosima. Ipak na taj način posvijestimo nešto i o sebi i o drugome.

- Dobro se posvađati znači razlikovati povod od uzroka i vidjeti svađam li se ja radi beznačajnog povoda. Ljudi često kažu: „Znate, mi se često svađamo zbog sitnica“. Ne, vama su sitnice povod, a ispod toga povoda je nešto do čega morate doći. Ako očekujem sto, a dobijem deset, užasno sam nesretna...

Koliko su narušeni odnosi u nas posljedica lošeg života, teške ekonomske situacije? Hrvatska je, prema mišljenju njezinih stanovnika, među deset zemalja svijeta najgorih za život, ljudi se ne osjećaju sretnima. Je li to pretjerano?

- U našem načinu života, koji nama samima ne izgleda nešto posebno, uzimamo dio vode, struje, energije, hrane, od ljudi koji gladuju. Ta dobra na kugli zemaljskoj nisu raspoređena pravilno i pošteno, a mi u tome nismo toliko oštećeni koliko nam se čini. Ali, kako definirati sreću? Jedna od definicija kaže da je sreća omjer između onoga što očekujemo i što dobijemo. Ako očekujem sto, a dobijem deset, iako mi je devet dovoljno za život, ja sam užasno nesretna. To je česta situacija.

Vrlo je teško živjeti u okružju višegodišnje ekonomske depresije, ljudi ostaju bez posla. Kako onda naći hrabrosti, nade, optimizma?

- Ako čovjeku koji ne radi kažemo da ga razumijemo, da suosjećamo i da shvaćamo da se ne može nikamo pomaknuti, bojim se da mu nećemo puno pomoći. To je teška situacija, ali nezaposlenom ćemo više biti od koristi ako ga potičemo da se trudi oko zaposlenja, nastoji pronaći povremeni posao, mali posao, pomogne susjedu, volontira, ne odustaje od slanja

molbi.

Pomoći mu da krene na put prema zaposlenju koliko god on dug bio. Teško je zamisliti tu muku ljudi, to mogu samo oni koji su kraće ili duže vrijeme bili nezaposleni. Ali treba reći: „Suosjećam, razumijem te, ali nemoj odustati, guraj, probaj bilo što!“. Čak i kad čovjek volontira, radi ni za što, čuva svoje samopouzdanje, ne osjeća se potpuno beskorisnim. Nije kod nezaposlenosti problem samo egzistencija, nego to što čovjek prestane vjerovati u svoje sposobnosti.

Je li to recept i za one koji imaju sreću da rade, a ipak se osjećaju depresivnima? Gdje potražiti izgubljeni impuls i radost života?

- Svatko ima nešto što ga raduje, i tome se treba okrenuti. Ali, treba probati više stvari. Nitko nije prestar da počne čitati knjige. Najjeftiniji aktivni način življenja je šetnja. Svatko može učiniti jedan krug oko svoje zgrade, pa onda još jedan malo veći i još veći. Uvijek kažem, četiri su pretpostavke psihičkog zdravlja: njegovanje samopouzdanja, emocionalno punjenje, aktivno življenje u fizičkom i psihičkom smislu i čuvanje granica, uz pažnju da netko tu granicu ne prekorači. I biti okružen ljudima – ni Robinzon nije mogao sam. Svi ljudi kada su zločesti idu u zatvor, a oni koji su i tamo zločesti idu u samicu. To dovoljno govori.

MARIJANA CVRTILA
SNIMILA Biljana Gaurina / Cropix