

Pitanja koja se ne usudimo postaviti



Ljubica Uvodić Vranić prof. psihologije (Foto: PIXSELL)

Recommend 116 people recommend this. Be the first of your friends.



Nema promjene u životu dok pravo pitanje nije jasno formulirano i izgovoreno

"**Neizgovorena pitanja**", naziv je nove knjige psihologinje **Ljubice Uvodić Vranić**, čija će se promocija održati 23. listopada u Zagrebu. Ljubica Uvodić Vranić od sljedećeg će tjedna jednom mjesečno za Zdravu Kravu pisati kolumnu koja će sadržavati odgovore na neka od pitanja čitatelja. **Pitanja** joj možeš postavljati u rubrici Pitaj stručnjaka

Ljubica Uvodić Vranić rođena je u Splitu, a **psihologiju** je diplomirala na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Osim privatne prakse ima ugovor s ordinacijom medicine rada u Domu zdravlja "Črnomerec" u Zagrebu. Osnivačica je udruge **Petkom u 5** koja djeluje već 17 godina. U Udruzi se održavaju znanstveno-popularna predavanja iz oblasti psihologije, primijenjene psihologije, psihijatrije, primijenjene psihijatrije, popularne medicine. Dobitnica je **nagrade** Grada Zagreba "**Šampion zdravlja**" 2010. godine za rad na prevenciji psihičkog zdravlja u udruzi Petkom u pet. Od 2012. godine Udruga djeluje i u Splitu. Ljubica Uvodić Vranić ima i emisiju četvrtkom poslijepodne na Drugom programu Hrvatskog radija. **Autorica** je više knjiga s područja popularne psihologije među kojima su: "Avantura osobne promijene", "Kako se dobro posvađati", "**Prijatelju kako si**". Članica je Hrvatske psihološke komore od njezina osnutka i majka troje djece.

Razgovor s prijateljima liječi

ZK: Što otkrivete čitateljima u vašoj novoj knjizi "Neizgovorena pitanja" koja će uskoro biti objavljena u izdanju Profila?

Ovom knjigom želim potaknuti ljude da postave pravo pitanje jer sam u svojoj dosadašnjoj praksi shvatila da nema promijene, bez dobro postavljenog pitanja. Na žalost, ljudi zbog bojazni da će se previše otvoriti te razmišljanja da je njihovo pitanje neumjesno ne izgovore ono što ih uistinu muči. Umjesto toga pričaju o ponuđenim problemima, što znači da se ne otvaraju dovoljno. Nema promijene u životu sve dok pravo pitanje nije jasno formulirano i izgovoreno. Mnogi koji čak i rade na sebi, ne znaju koji je njihov glavni problem pa puno lutaju u potrazi za svojim pravim ja.

ZK: Kako postaviti pravo pitanje samome sebi, je li za to nužan odlazak psihoterapeutu?

Mi u Hrvatskoj još uvijek imamo prijatelje, a prijatelji zamjenjuju terapiju. Na svijetu nema toliko psihologa i psihijataru koliko ima ljudi i problema. Ali kad netko shvati da mu njegova obitelj i prijatelji ne uspijevaju pomoći da steknete uvid

u svoje probleme, naravno da je u tom slučaju poželjno zatražiti pomoć psihologa, a kasnije ako je potrebno i psihijatra.

Knjiga nakon koje ništa više nije bilo isto

ZK: Kažete da je vama vaš posao poziv i da radite od sedam do sedam svaki dan. Jeste li se umorili i kako uspijevate održavati taj ritam?

Dok su moja djeca bila manja i do objave moje prve knjige 2002. godine puno manje sam radila jer mi je na prvom mjestu bilo da s njima provodim vrijeme. Otkad moja djeca imaju svoje partnerske veze i ne stanuju sa mnom vrijeme koje sam imala za njih koristim za posao. Dok su djeca odrastala ponekad sam bila gladna posla, ali zato sad sve nadoknađujem. Do 2002. nisam bila prisutna u medijima, ali to se promijenilo nakon što mi je objavljena prva knjiga. Do sada sam samo na televiziji nastupila u 200 emisija. Kad su me ljudi u početku zaustavljali na cesti, stala bih i popričala i to bi se uvijek odužilo najmanje na dvadeset minuta, jer ljudi imaju "samo jedno pitanje", ali sad si to više ne mogu priuštiti zbog svih obveza koje imam. Sada već imam toliko posla da ću smanjiti neke od svojih aktivnosti.

ZK: Koju vi metodu opuštanja koristite?

Pjevam u kupaonici, vježbam svoju vježbu opuštanja "Sve u 16", idem pješice na posao, plivam, koristim biblioterapiju. Pojedine emocije nije moguće izverbalizirati i onda ih je najbolje napisati, a potom se taj zapis može sačuvati ili baciti. Nije toliko bitno hoće li netko drugi pročitati naše pismo ili pjesmu, ono što je bitno, je da mi tako osvještavamo sebe.

ZK: Što vas je potaknulo da napišite prvu knjigu, nakon koje vam se život radikalno promijenio?

Kad sam osnovala udrugu Petkom u pet, redovito sam držala predavanja, a za svako sam pripremala dosta teksta iz znanja stečenih bavljenjem psihologije, a i mojih originalnih razmišljanja i pomislila sam da je šteta da ljudi to ne dobiju i odnesu kući. Kad se dosta tog materijala koji sam nazvala "Vruća jesen i rano proljeće na Trešnjevci" skupilo, shvatila sam da bi to moglo biti knjiga. I tako je 2002. godine objavljen moj publicistički prvijenac "Kako se dobro posvađati", nakon kojeg više ništa nije bilo isto.

Djeca iz zlatnih kaveza teroriziraju svoje roditelje

ZK: Nedavno ste za Večernji list izjavili kako živimo u dobu u kojem djeca vladaju odraslima i taj članak je izazvao veliki interes javnosti. Što se dogodilo u odgoju da mnogi roditelji žive u strahu od vlastite djece?

Djeca su prije bila strogo odgajana, imala su obaveze i dužnosti koje su ih činile važnim i moćnim. Primjerice, dijete koje je živjelo na selu čuvalo je krave, a najveća vrijednost koju su mnoge obitelji imale bila je jedna krava koja ih je hranila. Djetetu je bilo ukazano povjerenje da čuva tu najveću obiteljsku vrijednost, a tako je i ono dobivalo moć i važnost. S druge strane, današnje majke i očevi previše štede djecu i sve rade umjesto njih. Djecu treba pustiti da razvijaju svoje vještine, ako se tako ne postupa veliku cijenu će kasnije plaćati i djeca i roditelji. Meni dolaze ljudi u različitim životnim fazama i žena mi priča da nju njezina kćer tinejdžerka zna udariti dok joj pokazuje matematiku. Ali majka se na nju ne ljuti jer "razumije" da je kćer frustrirana. Dosta majki u svojoj slabosti zato što je država u recesiji, što su u lošem partnerskom odnosu gdje muž pije, kocka, ima druge žene i neće da radi, kažu: "nemam ništa drugo nego svoju djecu". Dobro, ali to ne znači da od svoje kćeri i sina treba napraviti princezu i princa. Kad dijete roditelju postane centar svijeta to je za dijete prevelik pritisak. Kad ga roditelji obasipaju s pretjeranom pažnjom i obožavanjem, teško mu je otići iz zlatnog kaveza pa počne divljati i onda tu majku koju je obožava i o kojoj je ovisan počne mrziti i kažnjavati. Događaju se i teški problemi u obitelji koji bi se mogli prevenirati kad bi roditelji i djeca imali odnos međusobnog respekta a ne živjeli u simbiozi. Odrasla djeca kad formiraju vlastitu partnerske i prijateljske odnose, stavljaju takve novostvorene odnose u fokus, rade bolje nego kad ostaju "vezani" s roditeljima.

Kriza nije opravdanje za život s roditeljima

ZK: U kojoj mjeri kriza opravdava to što mladi, i ne više tako mladi, ostaju u roditeljskoj kući?

Današnji standard koliko god ga mi zovemo krizom je puno veći nego kad sam bila studentica. Koliko je prije 30 godina cipela imala jedna gimnazijalka, koliko je radio prijavnika bilo u Splitu, koliko frižidera? Mi patimo od konzumerističke groznice i tužni smo ne zato što nemamo suknju, nego što nemamo 38. suknju u pretrpanom ormaru. Sjećam se da gotovo nitko iz moje generacije nije odlučio ostati s roditeljima da si može kupovati više suknji, nego

naprotiv ta jedna suknja nam je davala dodatni poticaj da odemo. Novi odgoj od djece stvara slabiće, boje se letjeti, otići iz gnijezda.

ZK: Psiholog ste i kao takvi ste upoznati s metodama nadilaženja teškoća. Jeste li zato sretniji od drugih?

Mislim da zanimanje psihologa ne čini osobu sretnijom. Možda sam sretnija od nekih mojih kolega, ne zbog studija, nego zbog toplog podneblja iz kojeg dolazim. U Splitu je gotova pa obaveza zabaviti se i nasmijati se, a ima tu i genetike jer moj je otac bio veliki veseljak. Tako da smijeh i toplina koju imam nosim iz svoje roditeljske kuće, a sa svojom djecom najbolje rješavam probleme kroz šalu. Radim svoj posao kao poziv i uvijek nastojim poboljšati raspoloženje mojih klijenata, slušatelja i prijatelja. Smanjiti barem malo nečiju zabrinutost, maknuti suzu s nečijeg lica, znači staviti osmjeh i na svoje lice.

[Klikni i postavi pitanje koje se ne usudiš nikome drugome Ljubici Uvodić Vranić.](#)

Like 116 **Tweet** 0 **g+1** 1

Recommend 116 people recommend this. Be the first of your friends.