

Ljubezen je svoboda!

Vir / Avtor: **Eva Panjan**

30. oktober 2014 (nazadnje spremenjeno: 0:04 30. oktober 2014)

Oznake: [intervju](#), [Ljubica Uvodić Vranić](#), [dipl. psihologinja in psihoterapevtka](#)

Po tem, ko je osvojila hrvaško javnost, smo tudi pri nas dobili prevod Pustolovščine osebne preobrazbe – »priročnika za odrasle, ki želijo rasti«, v katerem je svoje dolgoletne izkušnje psihoterapevtskega dela ubesedila diplomirana psihologinja Ljubica Uvodić Vranić. Avtorica je pri naših južnih sosedih priljubljena zaradi svojih preprostih, a hkrati svežih pogledov na odnose med ljudmi, razloge za včasih skoraj patološka vedenja v partnerskih zvezah pa po njenem najdemo tudi v vzgoji otrok.



Jaka Gasar

Duševno zdravje opisujete kot štiriperesno deteljico. Katere komponente jo sestavljajo?

Simbolika štiriperesne deteljice je moj poskus odgovora na večno vprašanje, kaj je to duševno zdravje. Prvi listič deteljice predstavlja negovanje samopodobe. Samozavest je prepričanje, da bomo z nekim dejanjem dosegli želen izid, je pa hkrati tudi sposobnost, da prenesemo tveganje za neugoden izid in morebitno škodo, ki bi nam jo to prineslo. Drugo srce deteljice predstavlja čustveno polnjenje. To je potreba, da me nekdo sliši, sprejema, spoštuje in posluša, ki je zelo pomembna v našem življenju. Tretji del duševnega zdravja je fizično in psihično aktivno življenje. Bolje je biti igralec kot navijač! Biti navijač pomeni samo pasivno opazovanje filma. Bolje je aktivno ljubiti kot gledati, kako se drugi ljubijo. Bolje je teči kot gledati, kako drugi tečejo. Če ne izkoristimo svoje embalaže, začne propadati, uveni. Četrte komponente duševnega zdravja – varovanja mej v medsebojnih odnosih – ljudje pogosto ne

razumejo. Meje (pre)velikokrat preskakujemo, zaradi česar se lahko odnosi (pre)hitro končajo.

V zadnjem času so si pari na družbenem omrežju facebook začeli odpirati skupne profile. Je to pretiran prestop meje v odnosu?

Seveda. Mislim, da je najbolje, da je človek sposoben biti svoja oseba – da ima svoj profil na facebooku, svoj naslov elektronske pošte, svoje cilje v življenju. Partnerske odnose lahko ponazorimo s tirnicami. Vsaka tirnica gre proti svojemu cilju, a hkrati tečeta vzporedno. Med seboj sta povezani z leseno desko, kar lahko ponazarja roko partnerja – vedno se ga lahko dotaknemo, mu podamo roko. Pa vendar, če gresta tirnici preblizu skupaj, se nekoč prekrizata in nadalje tečeta vsaka v svojo smer.

Zveze in zakoni niso več trajni kot včasih. Zdi se, da iskalci ljubezni idealizirajo zvezo, ne pa svojega partnerja. Je to »pravilen« pristop k zvezi?

Opažam, da ljudje ne vedo več, kaj je ljubezen. Danes ljubezen povezujemo s posesivnimi in primitivnimi odnosi... Slišimo jezne žene, ki kričijo na svoje može: »Spet greš na tekmo? Izberi med mano in nogometom!« Ljubezen se prevečkrat povezuje s sebičnostjo in okrutnostjo. S pojmom ljubezni povezujemo patologijo kupovanja in zaslužnjevanja ljudi. Ljubezen je svoboda! Tisto, kar želimo od nekoga dobiti v ljubezenskem odnosu, je v svobodi. Da nekoga ljubimo, imamo pravico reči samo takrat, kadar tej osebi želimo samo najboljše. Pa ne mislim tiste »hollywoodske« sreče, ki nam jo prodajajo v filmih. Sreča je v redkih trenutkih življenja, v srečanju s prijatelji, v občutenju bližine z drugo osebo.

Veliko zvez med mladimi propade, ker »izginejo metuljčki«. Niso »metuljčki« le neka »predfaza« ljubezni?

Najprej nastopi ljubezen na prvi pogled. Takrat je oseba zaljubljena v ljubezen in v samo sebe, ne pa v svojega partnerja. Nato nastopi ljubezen na drugi pogled. Takrat zaljubljeni svojega partnerja bolje pogledajo in si rečejo: »Pa kaj sem videl na njem?« Veliko ljudi ne zmore svoje »ljubezni« pogledati še enkrat. Tako prehajajo iz ene zaljubljenosti v drugo, pa v tretjo in tako naprej...

Ko uvidimo tako dobre kot slabe plati človeka, prehajamo v ljubezen na drugi pogled. Ko začnemo skupaj početi stvari in sočustvovati, počasi prihajamo do zrele in odgovorne ljubezni. Gre za proces približevanja drugi osebi, odkrivanja njenih skrivnosti in gradnje zaupanja.

Lahko trdimo, da je obljava kot kulturološka in družbena institucija izgubila svojo avtoriteto?

Danes ljudje živijo bolj svobodno kot včasih, kršijo pravila in obljube. Morda je to posledica razvajanja v otroštvu, ko so nam starši z najboljšimi nameni želeli zagotoviti vse, kar smo si zaželeli. Ljudje prevečkrat ugajajo svojim željam, tudi če so le kratkotrajne.

Kaj lahko predobra mati sporoča otroku?

Mame želijo za svoje otroke narediti vse. »Ne sklanjaj se, ti bom jaz zavezala čevljuje...« Očetje pa: »Pusti, ti bom jaz nesel torbo...« Ne vem, kako starši kličejo otroke pri vas, ampak

v Zagrebu velikokrat slišim, da starši svoje otroke kličejo Ljubezen. Verjamem, da jih imajo najraje na svetu, ampak meni to poimenovanje ne ustreza. Otrok ima svoje ime, vzdevek Ljubezen se mi zdi bolj primeren za partnerja kot za otroka. Bojim se, da smo pomešali vrste ljubezni. Mama otroka na svet spravi za druge ljudi, ne pa zase. Tudi jaz ne pišem knjig zase, ampak za druge! Ljubezen mora iti naprej, starši, ki vračajo otroka k sebi, ne dovolijo, da bi počel nekaj, kar je zdrava logika, kar je psihologično.

Pravite, da je bolje, da hvalimo otrokove dosežke, ne sposobnosti. Zakaj?

Ko otrok nakraca neke čičke čačke, vi pa mu rečete »Sin, ti boš Picasso« in to vztrajno ponavljate, nad njim nezavedno ustvarjate pritisk. S tem, ko hvalite otrokovo kracanje, mu na neki način lažete. Hvaliti moramo dosežke, ne pa nerealiziranih sposobnosti. Bolje je reči: »Danes si hiško narisal veliko bolje kot zadnjič.« S primernimi pohvalami in komentarji otroku omogočimo, da si ustvari realno sliko o svojih sposobnostih. Še zdaleč pa ne pravim, da moramo zatirati kreativnost, pa vendar moramo biti kritični do prave mere.

Kaj pa stereotipi? Največ jih ponotranjimo v otroštvu. Kako starši vplivajo na to?

Ko sem bila majhna, so močnejši ljudje veljali za bogatejše. Moja mama je suhe ljudi vedno opisovala kot uboge, jokave. Na tak način so v moji glavi »suhci« dobili neki negativen prizvok, debeli pa so veljali za nekaj lepega.

Otrokom velikokrat rečemo: če boš poreden, te bodo prišli iskat policisti ali pa cigani. S tem ustvarjamo pri otroku negativno sliko – tako o policistih kot ciganih. V letih, ko se oblikuje otrokova osebnost, te »sintagme« posvojijo in jih nosijo seboj vse življenje, kot pesmi.

Ljubezen mora iti naprej. Starši, ki vračajo otroka k sebi, ne dovolijo, da bi počel nekaj, kar je zdrava logika, kar je psihologično.

Opažam, da ljudje ne vedo več, kaj je ljubezen. Danes ljubezen povezujemo s posesivnimi in primitivnimi odnosi... Ljubezen se prevečkrat povezuje s sebičnostjo in okrutnostjo. S pojmom ljubezni povezujemo patologijo kupovanja in zaslužnjevanja ljudi. Ljubezen je svoboda!