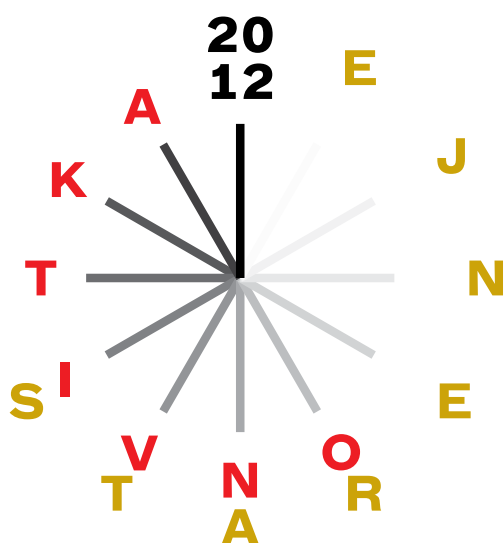


# Ljubica Uvodić Vranić

— psihologinja



## Čovjek je čovjeku najveća potreba

Ako se za nekoga s lakoćom može reći da je osoba koja nikada ne miruje, onda je to svakako profesorica psihologije Ljubica Uvodić Vranić. Ova psihologinja s dugogodišnjim iskustvom u obiteljskoj terapiji te radu s osobama u posthospitalnoj skrbi s poteškoćama u komunikaciji i s problemom alkoholizma, voditeljica je udruge 'Petkom u pet', autorica nekoliko knjiga iz područja popularne psihologije, rado viđen i slušan gost u raznim televizijskim i radijskim emisijama, kolumnistica u časopisima, uvijek poželjna sugovornica u stručnim temama, a uz sve to slika na svili, ilustrira knjige...

razgovarala

Nataša Gajski Kovačić

NGK

Nedavno je izašla Vaša knjiga 'Avantura osobne promjene 2'. U toj knjizi obrađujete temu ljubavnih odnosa, kao najvažnijih odnosa u našim životima, i govorite o različitim vrstama ljubavi. Koje su osnovne misli koje ste čitateljima željeli prenijeti putem ove knjige?

LJUV

Ljubavni odnosi su najvažniji odnosi našeg života. Mnogi kad govore o ljubavi misle i govore o partnerskoj ljubavi. Sreća naša

da to nije jedina ljubav koju osjećamo u našim životima. Imamo i drugih važnih odnosa: ljubav prema djeci, roditeljima, rodbini i svojti, prijateljima, poslu, hobijski i drugo. Ipak, partnerski odnosi u svim svojim vidovima zauzimaju važnu ulogu: od ljubavi na prvi pogled pa ljubavi na drugi pogled grade se u zrele ljubavi. Ova knjiga, kao i moje zadnje dvije, imaju CD u koricama. Ovaj CD govori o intrigantnoj temi: ljubav i spolnost.

NGK

**Unatrag desetak godina izdali ste niz knjiga popularne psihologije: 'Kako se dobro posvađati', 'Kako se dobro pomiriti', 'Prijatelju, kako si?', 'Avantura osobne promjene' i njezin nastavak. Publika jako dobro prima Vaše knjige. U čemu je tajna?**

**Djeca su mi odrasla pa sad ja od njih dobivam podršku za svoj rad, tako da danas oni meni daju ono što sam ja, kad su bili mali, u njih ulagala. Svako životno razdoblje ima svoj fokus: prvo smo učili, pa bili zaljubljeni, pa imali djecu koju smo podizali; danas imam sve svoje vrijeme za rad, u kojemu uživam kao što sam ranije uživala u drugim stvarima.**

LJUV

Psihološka pitanja koja ljudi sebi postavljaju ne uče se, nažalost, u školi, a svima nam itekako trebaju. U traženju odgovora na ta pitanja oslanjamo se na ono što nas izravno i neizravno poučavaju naši roditelji i učitelji, imitiramo postojeće modele ponašanja ili kreativno tražimo nova rješenja. U življenju svog jedinstvenog života dolazimo u prijelome i u krize. Poneki posežu za stranim knjigama iz tog područja. Sve veći broj ljudi uviđa da postoje specifičnosti našeg pogleda i naše kulture pa smo im bliži mi domaći autori koji razmišljamo o istim pitanjima koja i naši čitatelji sebi postavljaju. Nakon što netko kupi prvu takvu knjigu, dobije jasniju sliku, vidi da su stvari napisane jednostavno i popularno pa mu je lakše doći do tih primijenjenih znanja. Ruke zauzete vožnjom, peglanjem ili nekom drugom aktivnosti pret hodno stave CD pa me čitaju slušajući, što također doprinosi praktičnosti i širokoj primjeni. Nakon prvog dijela 'Avanture', 300 ljudi mi se obratilo e-mailom, sms-om, putem Facebooka ili klasičnim pismom, te me podržalo da nastavim putem kojim sam krenula. Zato je 'Avantura osobne promjene 2' posvećena baš onima koji su mi se obratili, u znak zahvalnosti i prihvaćanja njihove podrške.

NGK

**Radite kao psihologinja u Domu zdravlja, vodite vrlo aktivnu udrugu 'Petkom u pet', pišete knjige, slikate... Spektar Vaših interesa je širok; kako nalazite vremena za sve?**

LJUV

Vodim samostalnu djelatnost i imam ugovor s privatnom ordinacijom medicine rada, savjetujem klijente, imam vlastitu metodu za menadžere, radim sve što ste Vi nabrojali i još neke stvari, zato što sam u mogućnosti svu svoju energiju kanalizirati u različite moje

poslove u kojima uživam kao u hobijski pa je moj posao moj hobi ili, ako hoćete, moj hobi je ujedno i moj posao. Djeca su mi odrasla pa sad ja od njih dobivam podršku za svoj rad, tako da danas oni meni daju ono što sam ja, kad su bili mali, u njih ulagala. Svako životno razdoblje ima svoj fokus: prvo smo učili, pa bili zaljubljeni, pa imali djecu koju smo podizali; danas imam sve svoje vrijeme za rad u kojemu uživam kao što sam ranije uživala u drugim stvarima. I prije i sada sam se trudila ne biti 'lina' Dalmatinka.

NGK

**Vaše slike krasi i unutrašnjost Vaših knjiga; slikate na svili. Kako ste se odlučili baš za tu tehniku i gdje nalazite inspiraciju za slike?**

LJUV

Ja sve radim brzo, to je dio mojeg mediteranskog temperamenta i strasti prema životu, a boja po svili „trči“ brzo pa se svila i ja slažemo u našem ritmu. Svila je nježna, zimi grije, a ljeti hladi. Boje mi uljepšavaju dan, sve što ne mogu doseći na drugi način naslikam na svili i uživam u tirkiznim, plavim i crvenim tonovima. Moja urednica s pravom kaže da moje slike izgledaju kao da ih je naslikala psihologinja jer ja i njima govorim isto što govorim u izravnom usmenom i pismenom obraćanju.

NGK

**I na naslovnica knjiga 'Avantura osobne promjene' Vaše su slike – slike djeteline različitih boja.**

**Što ta djetelina simbolizira?**

LJUV

Nastojim biti što razumljivija. Kad pišem, govorim ili bojim, želim poslati poruku koju će drugi razumjeti, a djetelina s četiri lista poznat je simbol. U prvoj 'Avanturi' zelena djetelina i svojom bojom i natpisima u svakom zelenom srcu govori o načinu na koji ja smatram da se dolazi do psihičkog zdravlja. U drugom dijelu 'Avanture', četiri crvena srca govore o četiri važna aspekta ljubavi. Sigurna sam da kad ljudi vide naslovnicu, čak samo i u izlogu knjižare, ona im šalje i razumljivu poruku i poziv da doznaju još.

NGK

**Često ste i rado viđen i slušan gost brojnih radijskih i televizijskih emisija, ali i stalna kolumnistica nekoliko časopisa. Mislite li da je razlog zbog kojeg Vas mediji vole u tom što o stručnim stvarima znate govoriti na popularan način, tj. što ste stručnjakinja koja svoje znanje i iskustvo zna prenijeti i drugima, što nije često?**

**LJUV** Ja se nadam da se ljudima sviđa moja osnovna misao vodilja: ja želim prenijeti poruku na razumljiv način. Knjige koje sam pročitala i znanje koje sam prikupila u svojem iskustvu sažimam za one koji su čitali druge knjige. Onima koji me slušaju na radionicama ili u raznim drugim prilikama često kažem: „Ja sam pročitala za vas neke knjige i razgovarala s puno klijenata. To što sam naučila, predajem vama. Koristite i šaljite dalje“. Znanje nije naše, ono je univerzalno dobro, te kad se drugima daje, povećava se, a ne troši.

**NGK** **Vaša udruga ‘Petkom u pet’ održava brojna predavanja, Vas i drugih stručnjaka. Koliko već dugo djeluje Vaša udruga, tko su njezini članovi, kako birate teme o kojima ćete raspravljati i tko je najčešća publika na Vašim predavanjima?**

**LJUV** Udruga postoji od 19. rujna 1997. i svaki petak u pet, već šesnaestu godinu, u nas se nešto događa. Udruga ima širom otvorena vrata i svi su trijezni ljudi koje zanimaju naše teme ili žele predložiti nove pozvani da nas posjete u svojstvu sudionika slušatelja, postavljaju pitanja i raspravljaju, predavača ili voditelja radionice. Kod nas se ne može zakasnuti niti smo propisali kako se netko treba osjećati ili što treba govoriti. Dobri duh ‘Petka’ je sloboda razgovora, druženje i podrška kroz učenje. Zadnje tri godine imamo i grupu mladih koja se sastaje srijedom. Sami su si dali šarmantan naziv ‘UPS’ (U pet srijedom), ali se sastajemo u 17.30 kako bi nam se mogli pridružiti oni koji rade. ‘UPS’ grupa dolazi i na ‘Petak u pet’ pa nas na ‘Petku’ ima raznih, mladih i još mlađih duhom i znatiželjom.

**Mladi znaju neke stvari koje stariji ne znaju. Ali, stariji su doživjeli i proživjeli neke stvari o kojima mladi još samo sanjaju, tako da je taj spoj prava formula bogatijeg života u psihičkom smislu te riječi.**

**NGK** **Za volonterski rad dobili ste i nagradu Grada Zagreba 2010.**

**Što Vam nagrade znače u Vašem radu?**

**LJUV** Neću biti lažno skromna, moram reći istinu: puno mi znači nagrada. Zato jer su me moji prijatelji s ‘Petka’ predložili i svoj prijedlog obrazložili brojnim emailovima. Nakon što sam s velikim oduševljenjem primila nagradu, čekalo me nešto još bolje: prijatelji su mi poslali pisma kojima su podržali taj prijedlog, a njihove su me riječi usrećile više nego sama nagrada.

**NGK** **Od Grada Zagreba nedavno ste dobili prostor za Udrugu. Koliko Vam to znači u daljnjem radu? Što sve planirate u sljedećem razdoblju?**

**LJUV** Prostor u Travanjskoj priznanje je našoj Udruzi. No, on je malen za nas jer ne stanemo svi u nje. Osim toga, prostor je prazan, a nama treba barem 50

stolica da bismo tamo mogli održavati radionice. Sreća da možemo koristiti veliku dvoranu u Mjesnoj zajednici Antun Mihanović u Drenovačkoj za naše tjedne skupove petkom i srijedom. U novom ćemo, pak, prostoru, nakon što dobijemo stolice, organizirati manje radionice: kompjuterske, dramske, psiho-dramske. Družiti ćemo se i podržavati onako kako ljudi na ‘Petku’ znaju i rade godinama.

**NGK**

**Rođeni ste u Splitu, no već cijeli niz godina živite u Zagrebu. Zadržali ste svoj dalmatinski temperament, nedostaje li Vam Dalmacija? S druge strane, što Vam je Zagreb pružio glede razvoja karijere, ali i osobnog zadovoljstva?**

**LJUV** Sebe smatram splitskom Zagrepčankom i zagrebačkom Splićankom. Split mi je dao čaću i mater, njihov humor i blagost, vriću smija i zrno soli koje sam od njih naslijedila, upućenost na emocionalno i otvoreno komuniciranje, a Zagreb me uči mudrosti, iako mu to nekako sporo i slabo ide jer je učenica radije naivna i zaigrana nego mudra i staložena — da se pošalim na svoj račun. Kad sam došla u Zagreb odmah sam odlučila da ću u Zagrebu ostati jer sam slutila da će tu biti dovoljno velike dvorane i dovoljan broj ljudi da napunimo tu dvoranu i u doslovnom i prenesenom smislu te riječi. Neizmerno se radujem predstavljanju knjige ‘Avantura 2’ u Splitu, kao i posjetu Splitu. Dovoljno je doći na Peristil i osjećati se da imate doticaj s ljepotom kroz stoljeća. Centar Splita, Dioklecijanova palača i život u njoj koji je čini ne samo spomenikom, nego živim gradom kroz stoljeća, pravo je čudo.

**NGK**

**S obzirom na Vaše dugogodišnje iskustvo rada u obiteljskoj terapiji, možete li nam reći što je danas najveći problem koji muči moderne obitelji?**

**LJUV** Preljub, stres, pretjerana očekivanja, a mala ulaganja. Ljudi su saboteri vlastitog života i boje se upustiti u avanturu promjene.

**NGK**

**Kakva Vam se u današnje vrijeme čini komunikacija među generacijama? Kako razvijati međugeneracijsku suosjećajnost i toleranciju?**

**LJUV** U emisiju četvrtkom od 18.35 do 19.30 sati na Drugom programu Hrvatskog radija (radijska frekvencija 98,5), u kojoj od listopada ove godine imam prilike sudjelovati, javljaju se mlađi ljudi, ljudi srednje i zlatne dobi. Na našem ‘Petku’ također nastojimo povezati različite dobi, stavove i uvjerenja, jer život je bogatstvo

različitosti i jedni drugima imamo što reći. Mladi znaju neke stvari koje stariji ne znaju. Ali, stariji su doživjeli i proživjeli neke stvari o kojima mladi još samo sanjaju, tako da je taj spoj prava formula bogatijeg života u psihičkom smislu te riječi.

NGK **Pomažete i kod liječenja ovisnosti, posebno alkoholizma.**

**Možete li, iz svoje prakse rada s liječnim alkoholičarima, navesti što ljude nagne na alkohol i koliko je teško maknuti se od tog poroka jednom kada se krene silaznom putanjom?**

LJUV Kod nas je običaj piti, a iz običaja u velikog broja ljudi nažalost dolazi do navike pa i do psihičke, a nakon toga i fizičke ovisnosti. Alkohol je kod nas sveprisutan, a njegova opasnost i rizik slabo su vidljivi.

NGK **Kako gradite povjerenje u pacijenta? Uvijek ste vedri — je li u tome tajna Vašeg pristupa pacijentima, ali i Vaše neumornosti?**

**Svaka generacija traži svoje mjesto pod suncem. Ako je dovoljno pametna da se popne na ramena prethodne generacije, onda smo na pravom putu. Treba iskoristiti sve što imamo bez obzira nosi li to sijeda, usijana, mlada ili neka drugačija glava.**

LJUV Ja uživam u svojem poslu i to ne tajim. Ne privlačim pozornost drugih ljudi svojim jadikovkama i neraspoloženjem. Moj je zadatak, tako ga ja vidim, da svatko tko dođe k meni, ode od mene barem za jednu vlas bolje volje nego što je došao. Ne dodajem drugima svoju muku nego nastojim preuzeti dio njihove muke na sebe jer će im tako biti lakše. Učim od drugih i prihvaćam druge i drago mi je kad oni to osjećaju i kad ih to podržava u njihovom nastojanju da se izvuku iz onoga što ih je momentalno pritisnulo.

NGK **Kao psihologinji, posao Vam je promatrati odnose među ljudima. Čini se da se danas starije ljude baca na marginu društva, a topostaje itekako vidljivo odlaskom ljudi u mirovinu. Zbog čega danas većina mladih ne poštuje starije, zbog čega ne cijene njihovo životno iskustvo, zbog čega ih nepitaju za savjet?**

LJUV Svaka generacija traži svoje mjesto pod suncem. Ako je dovoljno pametna da se popne na ramena prethodne generacije, onda smo na pravom putu. Treba iskoristiti sve što imamo bez obzira nosi li to sijeda, usijana, mlada ili neka drugačija glava. Ima puno posla za sve nas. I svi su ljudi potrebni da daju ono što su do sada doznali i prikupili. Šteta bi bilo zanemariti neke ljude. Nije bolji onaj koji će se prikazati boljim samo tako što će nekog drugoga poniziti; to je neuspješan i inferioaran način pokušaja uspjeha.

NGK **Kako stariji ljudi mogu izbjeći osjećaj usamljenosti i izoliranosti?**

LJUV Čovjek je čovjeku najveća potreba. Družite se, ljudi, pokažite na vrata susjeda, uključite se u neku udrugu, društvo, tolerirajte mlade i učite od njih — nemojte ih kritizirati. Budite hrabri i pokušavajte naći i zadržati poznanike, ako ne prijatelje, ne bojeći se neuspjeha nego uporno pokušavajući i nakon neuspjeha. Onaj za kojeg mislite da će ga vaš poziv ometati možda jedva čeka da netko nazove i da mu se obrati jer je i on usamljen. Budite aktivni u fizičkom i psihičkom smislu.

NGK **Koje bi bile Vaše preporuke za aktivan život nakon umirovljenja? U svojim knjigama pišete da je bit aktivnog života biti igrač, a ne navijač, vrijedi li isto pravilo i za treću životnu dob?**

LJUV Naravno. Ne smijemo puko trajati, nego raditi i učiti. Dokle god učimo, dotle smo mladi. Kad mislimo da smo sve naučili, počinjemo stariti. Biti psihički zdrav znači moći raditi i ljubiti te biti slobodan izabrati što ćemo raditi i koga ćemo i što ljubiti.