

Nekadašnja prva pratilja Miss Jugoslavije i televizijska voditeljica mozaičnih emisija, današnja

# Nema boljeg puta od puta ljubavi

▼  
**ALEKSANDRA  
MINDOLJEVIĆ  
DRAKULIĆ**

partnerska  
psihoterapeutkinja

Sve što smo doživjeli od novorođenačke dobi, pa i ranije, pohranjeno je u našem nesvjesnom. U našem nesvjesnom nalazi se naš najstariji dio ličnosti ID, s kojim se radamo i koji nam služi kao životna energija koja nas pokreće. U ID pospremamo sva doživljena iskustva, a ljudi se mogu sjetiti svojih važnih događaja tek od treće godine života nadalje

# s sveučilišna nastavnica, psihologinja i psihoterapeutkinja o generacijskim odnosima

Edita BURBURAN  
Snimio Davor KOVAČEVIĆ

**N**ekadašnja prva pratilja Miss Jugoslavije i omiljena televizijska voditeljica mozaičnih emisija, Aleksandra Mindoljević Drakulić, nakon što je prekinula medijsku karijeru posvetila se je psihologiji i psihoterapiji. Danas je klinička psihologinja, psihoterapeutkinja i sveučilišna nastavnica na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu na Katedri za psihologiju i Odsjeku za obrazovne studije s već nekoliko izdanih knjiga. Osim podučavanja svojih studenata, često i sama odlazi na dodatne edukacije iz psihologije i psihoterapije, a posljednja na kojoj se je usavršavala bila je ona u Beču o generacijskim odnosima. Od početka godine stečeno znanje dijeli sa svojim klijentima u privatnoj ordinaciji na Generacijskim radionicama, a pred kraj mjeseca priprema i svoju interaktivnu web stranicu kojoj će posjetitelji moći samostalno pristupiti, učiti, bilježiti i na kraju isprintati svoja iskustva kroz koja su prolazili.

## Generacijske radionice

U siječnju ove godine osmislili ste i pokrenuli psihoterapijsku generacijsku radionicu. Možete li pojasniti o čemu je riječ i kakva su dosadašnja iskustva?

- Riječ je o radionici koju su osmislili bečki kolege psihoterapeuti Sabina i Roland Bösel. Kad sam za to saznala otišla sam u Beč sa svojom supervizoricom dr. Ljiljanom Bastaić koja me je educirala iz imago partnerske psihoterapije. U Beču smo obje završile ovu psihoterapijsku subspecializaciju. Za sada smo i jedine u Hrvatskoj koje smo kompletirale tu edukaciju. Na radionice dolazi jedan roditelj i dijete, a riječ je o detektiranju eventualnih konflikata i stvaranju kvalitetnog odraslog odnosa između roditelja i djeteta.

U dosadašnjim parovima tko je bio češći inicijator, roditelj ili dijete?

- Na terapiju dolazi par, i to roditelj ili posvojitelj i njegovo odnosno njezino odraslo dijete. Dosad nisam primijetila tko češće inicira dolazke. Mislim da je omjer podjednak.

Uspijete li se nešto riješiti u njihovim odnosima kroz sat i pol razgovora koliko traje radionica?

- Čim su došli na psihoterapiju, znači da su motivirani za reparaciju odnosa. To je uvijek dobar početak. Nekima treba više seansi, a nekima ne. To je zapravo proces, jer sve što doživljavaju na psihoterapiji s vremenom metaboliziraju i

polako počinju mijenjati sebe, najprije ponašanje, a kasnije i dio selfa. Ili pak ne mijenjaju. No, nema garancija i ništa se ne događa preko noći.

## Emocionalno nasljeđe

Osim što ste sveučilišna nastavnica, klinički psiholog i psihoterapeut, imate međunarodne certifikate iz imago terapije odnosa, obiteljske i partnerske psihodinamske psihoterapije i iz psihodrame, možete li pojasniti što je to imago psihoterapija odnosa?

- Imago je humanistički psihoterapijski pravac, izrastao iz psihoanalitičkih teorija, ponajprije teorije objektnih odnosa i teorije privrženosti, zatim obiteljske sistemske psihoterapije i transakcijske analize. Imago naglasak stavlja na dijaloškim procesima, ali i na transgeneracijskoj problematici odnosa. Cilj imaga je dobiti korektivno emocionalno iskustvo u odnosu dvoje odraslih kao i saznanje otkuda potječu njihove svakodnevne frustracije.

Znači li to kako na obiteljsko emocionalno nasljeđe ne možemo utjecati, ali možemo učiti iz njega?

- To je točno. Kad spominjete učenje, katkada me iznenadi koliko je parovima važno dobiti i psioedukativni dio u terapiji, tako da im je važna poduka, informiranje. Da vide zbog čega se ponašaju u odnosu na određeni, često disfunkcionalan način. S tim da ta nova znanja koja stječu u terapiji imaju utjecaja i na ponašanje, ali i na njihove emocije.

Uloga majke uvijek se ističe kao značajna već u razdoblju prvih godina djetetova života, znači li to da su sva iskustva pohranjena zapravo duboko u našoj podsvijesti?

- Sve što smo doživjeli od novorođenačke dobi, pa i ranije, pohranjeno je u našem nesvjesnom. U našem nesvjesnom nalazi se naš najstariji dio ličnosti ID, s kojim se radamo i koji nam služi kao životna energija koja nas pokreće. U ID pospremamo sva doživljena iskustva. Zanimljivo je kako se ljudi mogu sjetiti svojih važnih događaja tek od treće godine života nadalje. To što se ne sjećamo ranijih iskustava nije samo zbog fiziologije mozga, nego i zbog strategija preživljavanja, primjerice zbog lakše adaptacije na vanjsku stvarnost.

## Bivanje i činjenje

Kojim alatima iskusan psihoterapeut dolazi do tih duboko »zakopanih« svjetova?

- Na različite načine. Jedan od njih su zajedničko analiziranje pacijentovih snova ili igara kod djece.

Iz vašeg iskustva koja su najčešći problemi u

“Dovoljno dobar roditelj na ležeran način podučava dijete granicama. To su iznimno teške zadaće i mogu ih ostvariti ponajprije oni koji su sve to dobili u svojem djetinjstvu od svojih primarnih skrbnika

roditeljskom odnosu, ili što bi bila esencijalna, prvobitna zadaća svakog roditelja? Imate li neke savjete?

- Nema idealnog ili savršenog roditelja, ali postoji dovoljno dobar roditelj. U početku djetetu treba dati osjećaj sigurnosti i topline, kapacitet bivanja, a zatim i kapacitet činjenja. Oba su kapaciteta važna za dovoljno dobrog roditelja. O tome je govorio još 40-ih godina prošlog stoljeća poznati britanski pedijatar i psihoanalitičar Winnicott.

Što je kapacitet bivanja, a što kapacitet činjenja?

- Kapacitet bivanja Winnicott je smatrao femininim elementom, a kapacitet činjenja maskulinim. Da pojasnim: kapacitet bivanja znači da roditelj s djetetom empatizira, sluša ga, daje mu osjećaj postojanja, jednostavno je uz dijete, bez ikakvih suvišnih riječi. Dok kapacitet činjenja označava verbalne i intelektualne aktivnosti poput educiranja, objašnjavanja, raspravljanja, savjetovanja i slično. Da odemo korak dalje, oba kapaciteta trebali bi imati i dovoljno dobri nastavnici u školama. Roditelj djetetu daje i autonomiju kako bi dijete imalo osjećaj da može samo, bez sumnji u sebe zakoračiti u svijet. Također, dovoljno dobar roditelj na ležeran način podučava dijete granicama. To su iznimno teške zadaće i mogu ih ostvariti ponajprije oni koji su sve to dobili u svojem djetinjstvu od svojih primarnih skrbnika i važnih drugih.

A oni koji to nisu dobili u djetinjstvu?

- Takvi to mogu naučiti ako su dovoljno motivirani.

## Odabir partnera

Odnos roditelj-dijete važan je i u kasnijem odabiru i odnosu s budućim partnerom. Izbor partnera, tvrde psiholozi, nije slučajna pa nas uvijek privlače osobe koje imaju obilježja jednog ili oba naša roditelja, ali ne samo one pozitivne već i one negativne. Možete li nam to pojasniti?

- Da, to je takozvani objektni izbor koji može biti narcističnog karaktera kad osoba izabere partnera koji nalikuje njegovom primarnom skrbniku. Ili anaklitičkog karaktera



Aleksandra Mindoljević Drakulić u svojoj privatnoj ordinaciji održava generacijske radionice

kad osobu privuče partner s drukčijim karakteristikama nego što ih ima primarni skrbnik. Ovdje nije toliko riječ o tjelesnoj sličnosti, koliko o osobinama ličnosti koje se prepoznaju kao slične ili različite.

S obzirom na sve veći postotak razvoda u Hrvatskoj, kako se to odražava na nove generacije? Jeste li imali slučaj razvedenog roditelja i djeteta?

- Imala sam takve slučajeve. Svakako je takvim parovima izazovnije, jer su više orijentirani jedno na drugo. Kad bi unutar te dijade postojao drugi roditelj, taj bi barem donekle razblažio dijadni odnos.

Koliko su psiholozi u sustavu odgoja i obrazovanja važni u rješavanju ovakvih problema?

- Puno o tome govorim i pojašnjavam studentima. Dio moje nastave na fakultetu posvećujem upravo ovoj problematici. U svojem kolegiju Psihologija odgoja i obrazovanja koji predajem od 2016. godine, nastojim im brojnim primjerima iz moje školske i kliničke prakse ukazati na ta pitanja.

## Različita ostvarenja

Čini se kako kod nas još uvijek vlada stigma odlaska na psihoterapiju, zbog čega

ljudi odbijaju ponuđena im rješenja, već radije vuku za sobom teret možda i cijeli život?

- Jer uglavnom žive principom takozvane repetitije kompulzije, a to je čovjekova sklonost da već doživljeno teži doživjeti ponovo. Kad vodim grupnu psihoterapiju, član grupe ponaša se na način koji je za njega karakterističan. To znači da nastoji ponovo, gotovo kompulzivno, uspostaviti konfliktnu situaciju koju dobro poznaje otprije. Primjerice: jedan član svada se sa svima u grupi, neprijateljski je raspoložen, svi ma nalazi mane, jer je to bio njegov obrazac ponašanja i doživljavanja od ranog djetinjstva u njegovoj primarnoj grupi - obitelji.

Čovjek kao emocionalno i socijalno biće traži ostvarenje na nekoliko razina, ipak kao psiholog možete li izdvojiti najvažnije polje ostvarenja?

- U svakoj razvojnoj fazi osoba ima različita polja ostvarenja: adolescent treba shvatiti tko je, uspostaviti svoj čvrsti identitet, mlađa odrasla osoba treba uspostaviti blizak i autentičan intiman odnos s važnim drugim, starija osoba treba prihvaćati svoje i tuđe nesavršenosti... a o svemu tome

“Sve što sam dosad pisala vezano je uz moje brojne životne tranzicije, prekretnice i krize koje sam prolazila u vlastitom životu

govorio je psiholog i psihoanalitičar Erik Erikson.

Izdali ste nekoliko knjiga među kojima i onu koja se bavi anksioznim stanjima i školskim fobijama, zatim majke i majčinstva, suicida, što vas je privuklo tim temama?

- Sve što sam dosad pisala vezano je uz moje brojne životne tranzicije, prekretnice i krize koje sam prolazila u vlastitom životu. Dakako, moje knjige vezane su i uz moj višegodišnji rad s pacijentima koji su me također mnogočemu naučili na čemu sam im beskrajno zahvalna.

Nije li sve ovo zapravo put umijeća ljubavi?

- Nema boljeg puta od puta ljubavi. I kad si primjerice ljut na svoje učenike u školi, oni trebaju osjetiti da si ih doživio, vidio, da ih voliš i poštuješ iako su mlađi od tebe. I kad vlastito dijete kritiziraš ono mora znati i osjećati da ga voliš.

## Interaktivna web stranica Crta života

Najavili ste jednu novinu na vašoj internet-stranici. Možete li nam otkriti nešto više o tome?

- Riječ je o jednom segmentu ili podrubrici moje internetske stranice koji je sada u završnoj verziji programiranja. Naći će se vani potkraj travnja. Inače, u izradi tog dijela moje web stranice pomaže mi programerska tvrtka iz Hreljina Pixelab s Danielom Pavlovićem kao CEO-om i glavnim kreativcem na čelu. Ta podrubrika na mojoj web stranici zvat će se Crta života. Crta života prikazivat će kontinuum s godinama života, od rođenja do smrti.

To sam osmislila jedne večeri, posve neočekivano, a naslanja se na Eriksonovu teoriju razvoja čovjeka. Na tom kontinuumu ili pravcu posjetitelji moje web stranice moći će interaktivno sudjelovati i istraživati svoj život. Moći će označavati važne godine i trenutke svojeg života, dopisivati razmišljanja, asocijacije i sjećanja na životne događaje. Moći će anticipirati i o budućim važnim prekretnicama. Na kraju će sve to moći za sebe i isprintati. Smisao je da putem vlastitog iskustva naučiš, spoznaš, uvidiš o brojnim važnim situacijama koje su te u identitetskom smislu obilježile i formirale.