

PSIHOLOGINJA I PSIHOTERAPEUTKINJA / Sandra Tolić: 'Djeca, roditelji i okolina su opterećeni uspjehom na štetu mentalnog zdravlja'

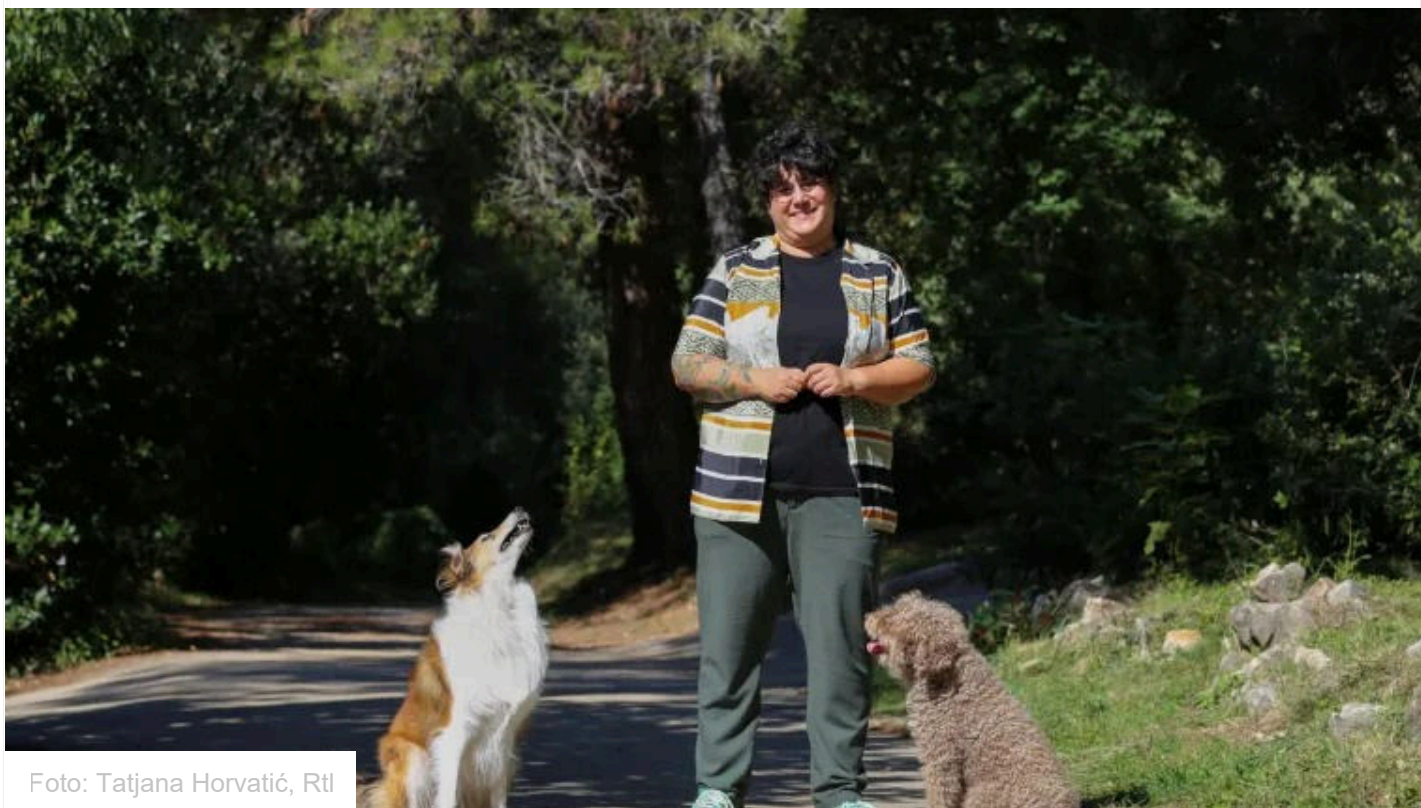


Foto: Tatjana Horvatić, Rtl

Važno je graditi svijet gdje se okrećemo jedni drugima, a ne jedni od drugih



TATJANA
HORVATIĆ,
RTL

13.10.2025.

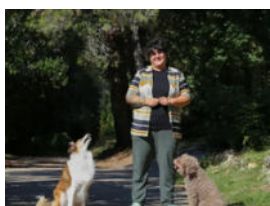
12:11

TATJANA HORVATIĆ



U mlađim danima nisam baš previše razmišljala o [mentalnom zdravlju](#). Bilo je to, priznajem, potpuno pogrešno. Zato danas pišem! Zainteresiranost za ovu temu rađala se postupno – što zbog posla, što zbog nužnosti, a onda sam upoznala psihologinju i psihoterapeutkinju **Sandru Tolić**.

Tada je radila u Domu za nezbrinutu djecu Vladimir Nazor u [Zagrebu](#), a danas ima svoje savjetovalište za sve generacije, s fokusom na mlade. Svijet oko sebe upija poput spužve – što se kroz vrijeme pokazalo kao odličan alat u radu s klijentima.



NET.HR / Sandra Tolić: 'Djeca, roditelji i okolina su opterećeni uspjehom na štetu mentalnog zdravlja'



NET.HR / Ove 24 rečenice nikada nemojte govoriti svojoj djeci! Uništavaju samopouzdanje

Sandra se u Zagreb doselila iz Osijeka kako bi studirala fiziku i kemiju na PMF-u, no život je za nju imao druge planove. Nakon što je došla u doticaj sa psihologijom, napravila je potpuni zaokret. „Na Hrabrom telefonu sam prvi put osjetila koliko vrijedim. Naučila sam koliko su važni rad na sebi, autentičnost, empatija i razumijevanje. Tada sam krenula na vlastitu psihoterapiju i shvatila da svoj put želim nastaviti u tom smjeru“, objašnjava Tolić, koja veliku pozornosti pridaje razgovoru o transgeneracijskim

traumama, a s njima se najviše susretala upravo u Domu za nezbrinutu djecu.



Foto: Tatjana Horvatić, Rtl

Empatija i prisutnost

„Možemo osjetiti empatiju prema boli koju je netko doživio, ali to ne znači da time opravdavamo nečiji postupak. Dapače, empatija je potrebna za stvaranje okruženja u kojem ćemo preuzeti odgovornost za vlastita ponašanja i time ih mijenjati.

Druga lekcija koju sam usvojila u Domu jest ona o prisutnosti. Jako je važno biti prisutan s djetetom i slušati ga bez vlastitih ciljeva i ideja kako bi nešto trebalo biti. I treće, naučila sam da svijet nije crno-bijeli i izišla sam iz okvira. Na trenutak sam zapela

u bespomoćnosti i preopterećenosti socijalnog i tromosti pravosudnog sustava. Moja se hipersenzibilnost krenula očitovati na mojem mentalnom i fizičkom zdravlju.

S obzirom na to da ne mogu, i ne želim, mijenjati svoju osjetljivost, morala sam stvoriti okolinu u kojoj neću sagorjeti. Tada sam već završavala edukaciju iz Gestalt psihoterapije“, govori Tolić o iskustvu rada u okruženju koje joj je pružilo neke od najvećih i najtežih životnih lekcija.

Danas najviše radi s odraslima, točnije s njihovom unutarnjom djecom, mladima i adolescentima. Na psihoterapiju gleda kao na vid upoznavanja, validacije i prihvaćanja svih dijelova sebe kako bismo mogli živjeti svoju najautentičniju verziju.

„Moja uloga je pomoći osobi otkriti koji je za nju najbolji način otpuštanja. Empatija ne podrazumijeva preuzimanje odgovornost za nekoga, dapače, ona znači hodanje pokraj druge osobe. Ne guram i ne potežem, već podržavam. Ali svakako je zahtjevan proces bivanja s toliko intenzivnih emocija, traume i duboke boli.

Čučati s nekim u crnoj rupi, zna biti emotivno iscrpljujuće. Da se razumijemo, nagrada na kraju puta nadoknadi sve to i ispunim se toplinom i radošću, ali na putu zna biti mračno“, otvoreno govori Tolić o fazama koje prolazi s klijentima. A njih je puno.



Foto: Tatjana Horvatić, Rtl

Suludi svijet polariteta

„Mislim da smo trenutačno baš u nekom suludom svijetu polariteta. Različito znači da ne valja. A zapravo, ako gledamo prirodu i okoliš, oni poživaju na različitosti. I umjesto da je doživljavamo kao točku kontakta, razumijevanja, komunikacije i prihvaćanja, mi je doživljavamo kao konflikt iz kojeg onda uništavamo. Isto tako, svijet se nalazi u velikoj krizi već nekoliko godina – ratovi, COVID, prirodne katastrofe, ekstremizam, kapitalizam – a kada smo u krizi, onda preživljavamo.

Kada preživljavamo, u strahu smo i anksioznosti jer cijelo vrijeme očekujemo nešto loše. I na tom mjestu su danas mladi. A i roditelji. Voljela bih svijet gdje se okrećemo jedni drugima, a ne jedni od drugih“, iskreno kaže Sandra nadajući se kako u svojim stavovima nije sama. Ti stavovi su je naveli i na pokretanje istraživanja o

Duginim

obiteljima iz kojeg je proizišla knjiga „Ja nisam gej mama, ja sam mama“. Nastala je kao odgovor na tadašnji referendum da se brak Ustavom definira kao životna zajednica muškarca i žene.

„Imam osjećaj da je tada krenula svojevrsna demonizacija LGBTQ+ populacije. Diskriminacija je bila prisutna na svakom uglu i ekranu te sam shvatila kako je jedini izlaz iz osjećaja bespomoćnosti da pridonosem kao stručnjak. To je bilo prvo istraživanje u Hrvatskoj na LGB roditeljima i njihovoj djeci. Rezultati istraživanja su potvrdili kako se Dugine obitelji ni po čemu ne razlikuju od ostalih, osim što ih okolina čini različitima i

što su kao manjina diskriminirani. Ljubav je ljubav, a to je ono što djeca trebaju. Najmanjima su potrebne vidljivost i utjeha, a davanje toga ne ovisi o seksualnosti već o empatiji, emocionalnoj zrelosti i kapacitetu za kontaktom“, objašnjava Tolić šireći poruku o tolerantnosti, ali i prisjećajući se svojih neugodnih iskustva.



Foto: Tatjana Horvatić, Rtl

'Znam tko sam, duša mi je na mjestu'

„Svašta se propituje zbog moje seksualnosti, a često i moja stručnost i profesionalnost. Bizarno mi je slušati te predrasude. Znam tko sam i da mi je duša na mjestu. Znam koliko mogu voljeti i biti podrška. Ako stvarno želite čuti tko sam i osjetiti me, možemo razgovarati tjednima. A ako me želite 'poslušati' samo kako biste me razuvjerali i uvjerali u svoje stavove, onda nemam vremena jer

sam ga u životu previše potrošila na objašnjavanje sebe ljudima koji nemaju kapaciteta vidjeti drugoga. Možemo biti sve što želimo dok god to ne ugrožava tuđu dobrobit“, jasna je Tolić, koja kao svoj najhrabriji podvig izdvaja činjenicu da je prestala bježati.

Jednom kada prihvatite svoja ponašanja i krenete ih mijenjati, otvara se veliki prostor za validaciju i postavljanje granica, i sebi i drugima. A to bi bilo puno lakše kada bi mladi imali bolju podršku.

"Puno resursa odlazi na sanaciju, a malo na prevenciju. U školi nemamo predmet koji se bavi emocionalnim razvojem djeteta. Gdje je predmet koji uči djecu osnovnim emocijama i nenasilju? Predmet gdje bi se učilo o osnovama komunikacije i primjerenom postavljanju granica. Vrtići i škole imaju premalo stručnih djelatnika na previše djece. I da, kada smo kod tereta, sva važnost se pridaje 'uspjehu' i to na štetu mentalnog zdravlja djeteta. Status je u nekom trenu postao važniji od osobnog zadovoljstva i unutarnjeg mira.

Otuđili smo se jedni od drugih, uspoređujemo, kritiziramo, upiremo prstom i naravno da to na općoj razini stvara nezadovoljstvo“, izražava Tolić svoju zabrinutost, nudeći nekoliko ključnih savjeta koji će svakom roditelju pomoći bolje razumjeti dijete. To su:

1. Svijest o tome što nismo dobili kao djeca, a trebalo nam je.

2. Slušanje radi slušanja, bez hvatanja u zamku davanja savjeta (dijete treba nekoga tko će mu reći kako je u redu to

što osjeća; savjeti znaju produljiti proces tugovanja).

3. Iskrena zainteresiranost za dijete bez skrivenih ciljeva (izbjegavati dovođenje djeteta u situaciju gdje opravdava ponašanje; nužno je poticati istraživanje emocija neposredno prije, tijekom i poslije nekog ponašanja/radnje).

Serijski članak „InspiRACIJA: Ljudi koji mijenjaju svijet“ objavljena je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.