

Gdje je snaga porodice

Amira Gradinčić, spec.traumatske psihologije, porodični psihoterapeut

Međunarodni dan porodice Kantonalna javna ustanova „Porodično Savjetovalište“ obilježila je promovirajući snage porodice i njenu moć da čuva, štiti i njeguje svoje članove kada su u teškoćama, podstiče i hrabri njihov rast i razvoj, te prenosi iskustva prethodnih generacija koja mogu osnažiti njihov hod kroz vrijeme.

Međutim, istraživačke studije, izvještaji državnih institucija, stručnjaci, mediji, pa čak i stručna literatura fokusira najčešće negativne aspekte porodice, pa se govori o haotičnoj, rigidnoj, razorenoj, psihosomatskoj, alkoholičarskoj, šizofrenoj, nasiljem organizovanoj porodici i slično.

Kada se bavimo psihosocijalnim tretmanom i terapijom porodice onda je izuzetno važno prepoznati njene snage, moć i utjecaj koji će odrediti krajnji ishod njenog susreta sa nepovoljnim životnim događajima.

U svom hodu kroz vrijeme porodica se neminovno i gotovo svakodnevno susreće sa izazovima i rizicima, problemima i teškoćama, gubicima i zastojsima koji je povremeno dovode u krizna stanja.

Krize mogu biti izazvane:

- neminovnim razvojnim promjenama i posebnim zadacima u novoj fazi životnog ciklusa porodice. One se mogu objasniti nemogućnošću brzog prilagođavanja novim porodičnim ulogama, odnosima, granicama, raspodjelom moći, emocionalnim ispoljavanjima i sl., naprimjer potrebom da romantični ljubavni zanos pređe u zdrav i zreo ljubavni odnos;
- disfunkcionalnim stilom suočavanja sa problemima, naprimjer: konfliktan partnerski odnos koji se razrješava sukobima i nasiljem, uzimanjem sredstava ovisnosti, uplitanjem trećeg-najčešće djeteta, u bračno-partnerski odnos, umjesto njegovog rješavanja kroz komunikaciju;
- teškim i neprijatnim životnim događanjima, npr. nagla smrt bliske osobe, gubitak posla, ozbiljna bolest člana porodice, prirodna katastrofa, gubitak doma i sl.

Neovisno o uzrocima njenog nastanka, kriza postaje problem onda kada porodica nema snage da nastavi svoj prirodni razvojni proces, nego zaostaje, odnosno počinje zaustavljati dalji rast i razvoj svojih članova. Zastoj rezultira, pored ostalog, poremećenim odnosima među članovima, kao i različitim teškoćama i simptomima koji ih pogađaju. Oni porodicu dovode u terapiju. Terapijske intervencije, naročito one kriznog karaktera, su usmjerene na oživljavanje i obnavljanje porodičnih snaga i njihovo ciljano stavljanje u funkciju.

Kada se u dijagnostičkoj proceduri identificiraju porodične snage, to postaje važan terapijski resurs, koji ponekad treba podstaći da bi obavio svoj lječidbeni zadatak ohrabrenja, motivacije i dao porodici moć u odnosu na problem.

Istraživanja u oblasti porodične znanosti, koja su nam bila dostupna, jedno iz 1997. god. provedeno od strane Američke asocijacije porodičnih i potrošačkih znanosti, koje je istraživalo otpornost porodice i Nacionalno istraživanje dječijih trendova iz 2007., su bacile novo svjetlo na značaj porodičnih snaga kao faktora oporavka. Ova istraživanja identificiraju presudnu ulogu porodičnih snaga u oporavku porodice poslije krize ili nesreće.

Porodicu ne čini snažnom samo jedno svojstvo. Snaga dolazi iz načina na koji članovi komuniciraju, kako se odnose jedni prema drugima i šta porodica kao grupa, odnosno porodični članovi kao pojedinci rade da bi podržali jedni druge. U ovom tekstu će se govoriti o nekoliko univerzalnih snaga koje porodica kao bio-psiho-socijalna zajednica može imati, stvarati, promovirati i štiti:

Komunikacija

Snažne porodice komuniciraju lahko i dobro, često, otvoreno, jasno i direktno. Među njima se odvija mnogo razmjene osjećanja, nada, snova, strahova, užitaka, tugovanja i iskustava, kroz razgovor i zajedničke aktivnosti. Vjerovatno je najvažnija komunikacijska vještina slušanje. Aktivno slušanje je esencijalno u funkcionalnoj porodičnoj komunikaciji. Ono donosi mir i spokoj u porodicu, a u tretmanu je moćno sredstvo za povratak izgubljenog povjerenja među članovima.

Zadovoljstvo

Jake porodice zasnivaju svoj životni stil na onome što sebi mogu priuštiti, zahvalni su i u tome uživaju, ne žaleći se na ono što nemaju. Zadovoljstvo je stanje u kome je čovjek dovoljno sretan sa onim što ima, odnosno što jeste ne žaleći za nečim višim ili nečim što je drugačije. Zadovoljne porodice su stabilne i ne dozvoljavaju drugima da određuju, na bilo koji način, ono što one treba da budu ili imaju.

Historija

Jake porodice imaju potrebu za povezivanjem sa prošlošću, one imaju povijest, čuvaju je i prenose novom naraštaju. Porodična povijest obezbijeduje korijene i osjećaj pripadanja. Ona se stvara pričanjem najdražih porodičnih priča, važnih događaja koji su se desili članovima porodice ili pak ostajanjem u kontaktu sa porodičnim članovima kada se odsele. Također, porodična povijest se čuva odlaganjem na porodična okupljanja, komuniciranjem i korespondencijom, te osiguranjem da djeca upoznaju članove familije. Porodična povijest se čuva i održavanjem porodičnih tradicija, podsjećanjem na specijalne porodične situacije, odmore i sve pozitivno što je stvarano u porodicama porijekla. Kontakt sa porodičnom prošlošću daje članovima osjećanje snage, pripadanja i identiteta.

Humor

Porodice koje unose humor u svoj život se obično osjećaju dobro u svojim porodičnim ulogama. Razumljivo je da posjedovanje smisla za humor porodicama pomaže u suočavanju sa životnim stresorima i krizama. Humor se može koristiti kao način prevazilaženja porodičnih problema. On jača porodicu, daje joj perspektivu i osjećaj moći, a topi ljutnju, strah i agresivnost, te doprinosi oslobađanju tenzija među porodičnim članovima.

Otpornost

Porodična otpornost je mogućnost da se izjedri naga potrebna za pozitivno rješavanje životnih izazova. Snažne porodice pomažu djeci da usvoje otporno ponašanje kroz savladavanje vještina rješavanja problema. Također, one to rade kada im pružaju nekritičku podršku i osjećaj da će se zajedno uhvatiti u koštac sa problemima.

Porodice koje znaju da se nose sa izazovima i da izađu u susret individualnim potrebama svojih članova su otpornije na krize i stres. Otporne porodice rješavaju probleme u međusobnoj saradnji, zajedničkim razmišljanjem i otvorenosću jednih prema drugima, kao i njihovim idejama. Ovo značajno uvećava snagu i moć porodice, te predstavlja njenu samozaštitnu sposobnost.

Samopoštovanje

Visoko samopoštovanje olakšava porodici susretanje sa životnim izazovima. Porodice koje vjeruju u svoju mogućnost uspjeha, najčešće su u stanju da ga i realizuju. Samopoštovanje pruža bazu za čvrstu porodičnu zajednicu. Porodice koje ohrabruju i sudjeluju u razvoju visokog samopoštovanja svojih članova su u mogućnosti da prihvate određene neuspjehe kao normalne ne dopuštajući im da ih spriječe u ponovnom pokušaju. Porodice sa visokim nivoom samopoštovanja nisu spremne dopustiti drugima da odlučuju u njihovo ime ili da utiču na

njih da čine stvari koje ne žele.

Zajedništvo

Snažne porodice znaju važnost zadovoljstva koje pruža zajedničko druženje i zajedničke aktivnosti. One podržavaju svoje članove i porodičnu povezanost smatraju faktorom opstanka. Porodično zajedništvo se ostvaruje kroz dnevne rutine i aktivnosti, porodične tradicije i poslove koji se zajednički obavljaju, a povezuju porodicu sa njenim korijenima. Zabavljajući se i radujući običnim događajima, npr. rođendanima, dobrim vijestima, malim uspjesima, rođenjima, vjenčanjima i sl. porodica se povezuje.

Vrijednosti

Vrijednosti su ogledalo onoga što jesmo, naše kulture i našeg jedinstvenog naslijeđa. One daju porodici moć da uspostavi prioritete u donošenju odluka važnih za život. Vrijednosti imaju uticaj na sve odluke i izbore koje porodica pravi. Vrijednosti utiču na ciljeve porodice i putokaz su joj kroz život.

Optimizam

Snažne porodice imaju fokus na ono što su učinile i ono što mogu učiniti, umjesto na ono što nemaju i što nisu učinile. One ne misle o onome gdje nisu bile nego o tome gdje mogu stići, svoje slabosti pretvaraju u svoje snage. Optimizam i pozitivno mišljenje pomaže porodicama da sačuvaju nadu tokom perioda negativnih događanja. One govore sebi "ja mogu", prije nego "ja ne mogu". One vide čašu do pola punu.

Duhovnost

Porodice sa osjećajem za duhovnost nose zahvalnost i osjećanje nade koja prepoznaje čak i male događaje u životu kao specijalne. Duhovnost im pomaže da se nose sa uspjehom kao i neuspjehom. Duhovnost je također pomagač u porodičnom razumijevanju tuđih osjećaja, potreba i dobrobiti. Porodična duhovna snaga dolazi od dijeljenja sličnih vrijednosti i pronalazjenja sile vodilje u životu, (kao što je vjera u Boga).

Fleksibilnost

Ovo je snaga porodice da se prilagođava potrebama svojih članova i vremena u kojem živi. To podrazumijeva sposobnost promjene liderstva, uloga i pravila među njenim članovima, u skladu sa potrebama.

Rezime

Svaka porodica ima svoje snage i resurse, koje su ponekad neprepoznate i neiskorištene. U KJU "Porodično savjetovište" se psihoterapijski rad sa porodicama odvija po konceptu sistemske porodične psihoterapije, koji umjesto isključive fokusiranosti na deficit i poremećaj, fokus pomjera i šire - na njene snage i resurse kao ljekovite kapacitete i potencijale. Ponekad ih budi i stavlja u funkciju odnosno pomaže porodici da ih sama prepozna i iskoristi.

Primarna prevencija porodičnih disfunkcija u našoj Ustanovi se isključivo bavi podizanjem i razvijanjem porodičnih potencijala, jačajući pojedinačne snage njenih članova.