



piše Aleksandra Miladinović

LETOVANJE POD PRITISKOM:

KADA ODMOR POKAŽE VIŠE NEGO ŠTO ŽELIMO DA VIDIMO

Većina nas nosi neku sliku o tome kako „pravi“ porodični odmor treba da izgleda. Tamo smo obično nasmejani, opušteni, zajedno provodimo vreme i vraćamo se kući puni energije. Međutim, stvarnost ume da bude mnogo složenija.

Dinamika svakodnevnih odnosa ne nestaje kad promenimo pejzaž, naprotiv, često se još jasnije pokaže. U sistemskoj terapiji letovanje vidimo kao izmeštanje porodičnog sistema iz poznatih okvira. To može doneti osveženje, ali i destabilizovati ono što je kod kuće na neki način bilo „pod kontrolom“. Porodični obrasci, poput onih ko brine, ko vodi, ko se povlači, ko „drži mir“ izlaze na površinu, a sa njima i različita očekivanja: da svi budu srećni, da nema svađa, da se iskoristi svaki trenutak, da niko ne ostane uskraćen.

U praksi, rigidna očekivanja često rade protiv nas. Gottman (1999) je u svojim istraživanjima pokazao da parovi koji u zajedničko vreme ulaze sa čvrstim, unapred zadatim slikama o tome „kako treba“ imaju veću verovatnoću za frustraciju. Jer kada od odmora očekujemo da bude „jedina prilika da sve bude savršeno“, svako odstupanje poput lošeg vremena, bolesti ili neraspoloženja lako se pretvori u osećaj neuspeha.

Skriveni tereti odmora

U mnogim porodicama, odmor ne znači isto za sve. Za nekoga je to prilika da legne na plažu i čita, a za nekoga „druga smena“ - briga da su deca namazana kremom, da ima dovoljno vode, da se spakuje užina, da se organizuje dan. Kada se vrate kući, isti taj član porodice raspakuje kofere, pere veš i vraća stvari na mesto. Nevidljiv rad (Hochschild & Machung, 2012) tako postaje neodvojiv deo odmora, a osećaj iscrpljenosti gotovo zagarantovan. U sistemskoj terapiji ovde gledamo i na raspodelu uloga: kako se odlučuje ko brine, a ko se odmara, i da li je ta raspodela dogovor ili nepisano pravilo.

Manje vidljiv, ali svakako veoma važan teret je i onaj emocionalni. Parovi koji pokušavaju da dobiju dete sa sobom nose tihe brige koje se na odmoru, među „potpunim“ porodicama, pojačavaju. Dobronamerni komentari tipa: „Blago vama, uživajte dok ne stignu deca“ mogu biti bolni podsetnici na proces koji traje mesecima ili godinama. Slično tome, homoseksualni parovi često pored pakovanja garderobe pakuju i procenu vidljivosti: koliko je okruženje sigurno da budu onakvi kakvi jesu. Herekov (2009) model manjinskog stresa pokazuje koliko ta stalna procena troši emocionalnu energiju i utiče na osećaj odmora.



Kada deca postanu centar, a sve ostalo ostane po strani

Jedno od najčešćih neizgovorenih pravila na odmoru glasi: „Deca su srećna, to je najvažnije.“ I iako dečja radost zaista jeste važna, roditelji koji svoje potrebe potpuno stave po strani vraćaju se kući iscrpljeni. Nelson i saradnici (2014) pokazuju da roditeljska dobrobit direktno utiče na osećaj sigurnosti kod dece, što znači da briga o sebi nije sebičnost, nego model koji deca uče.

U terapijskom radu često podstičemo roditelje da od odmora dobiju makar deo onoga što žele, umesto da ga posvete isključivo logistici i dečjoj zabavi. To ponekad znači preispitati uverenje da svi moraju raditi sve zajedno i prihvatiti da se porodica može povezivati i kada se članovi ponekad razdvoje kako bi svako dobio ono što mu je potrebno.

Odmor pred laptopom

Još jedna iluzija koja narušava letovanje je ideja da možemo „samo da završimo jedan mejl“ i vratimo se odmoru. Clarkova teorija granica između posla i porodice (2000) pokazuje da nedostatak jasnih granica dovodi do hronične iscrpljenosti i smanjene prisutnosti. U sistemskom radu nas zanima koje norme i strahovi održavaju stalnu dostupnost: strah da će nešto propasti, osećaj nezamenjivosti, pritisak radnog okruženja.

Terapijski rad tu uključuje dogovor o „ostrvcima nedostupnosti“, makar satima ili danima kada telefon i laptop ostaju zatvoreni, a pažnja usmerena na porodicu i odmor.

Kako sistemska terapija pristupa ovim pričama

U sistemske terapiji polazimo od toga da nijedno ponašanje ne postoji u vakuumu — ono ima svoje mesto u mreži odnosa. Kada porodica donese priču o odmoru koji „nije ispao kako treba“, ne gledamo samo šta se dogodilo, nego kako se to uklapa u šire obrasce: kakva su bila očekivanja, kako se uloge raspodeljuju, šta se događa kada plan ne ide po zamisli, kako se govori (ili ne govori) o razočaranju.

Radimo na tome da članovi porodice prepoznaju i izgovore svoje potrebe, da čuju one koje se razlikuju od njihovih, da pronađu načine da fleksibilno reaguju na promene. To može značiti:

- da se unapred dogovore o vremenu za sebe
- da otvoreno pričaju o granicama vezanim za posao
- da podele nevidljive zadatke kako bi i onaj ko obično „drži sve konce“ imao predah
- da pronađu bezbedne prostore za vidljivost i autentičnost

Često koristimo konkretne događaje s odmora kao „studije slučaja“ za porodični sistem. Kako su reagovali kad je kiša pokvarila plan? Ko preuzima vođstvo? Ko se povlači? Da li je bilo moguće promeniti plan bez optuživanja? Na tim mestima se vidi fleksibilnost sistema — ili njeno odsustvo.

Odmor kao ogledalo

Letovanje neće magično popraviti ono o čemu ne razgovaramo, ali može biti snažno ogledalo onoga što u porodici funkcioniše i onoga što traži pažnju. Možemo ga iskoristiti kao priliku da razgovaramo, ne samo o destinacijama i prtljagu, već i o tome šta nam je svima potrebno da bismo se zaista odmorili. Porodica nije dobra zato što na odmoru nema konflikta, već zato što ima kapacitet da o njemu razgovara, da ga prepozna i da pronađe rešenje koje uzima u obzir sve glasove. Nekad to znači smanjiti očekivanja, a nekad naučiti da tražimo i uzimamo svoj prostor.

