

Praznici sa “teškom” porodicom: vodič za samoočuvanje



piše Ljubica Tasić Kennedy

Za ljude koji dolaze iz disfunkcionalnih porodica, praznici nisu odmor, već povratak u poznatu dinamiku u kojoj se zna ko ćuti, ko plane, ko spašava, a ko nestaje. Ono što je tokom godine bilo jedva podnošljivo, sada postaje glasnije, bliže i često neizbežno.

Zaštita ne počinje promenom porodice. Počinje promenom pozicije.

Prvo: odredite šta dolazite da radite, a šta ne.

Ne morate da rešavate stare sukobe. Ne morate da objašnjavate sebe. Ne morate da menjate druge. Ako dođete sa tim ciljevima vratićete se sa obnovljenim ranama i frustracijama.

Dođite sa jednostavnom namerom: da prođete kroz praznike sa što manje štete po sebe. Zapamtite, znate već kako će drugi reagovati i to je Vaša najjača snaga. Prilagodite svoju reakciju tako da Vas najmanje boli.

Drugo: ograničite izloženost.

Skratiti boravak nije poricanje. Otići ranije nije izdaja. Trajanje boravka ima direktan uticaj na intenzitet konflikta. Ako znate da se posle trećeg dana raspadate, ostanite samo dva. Ako znate da se posle večere dižu tenzije, planirajte raniji odlazak.

Fizička granica često je jedina granica koju disfunkcionalni sistem razume.

Treće: ne ulazite u stare uloge.

Ako ste godinama bili posrednik, nemojte posredovati. Ako ste bili krivac, nemojte se braniti. Ako ste bili tihi član, nemojte se objašnjavati. Sistem će pokušati da Vas vrati na staro mesto. Ne morate da se odazovete.

Ćutanje je ponekad najzreliji odgovor. Odlazak je takođe odgovor.



Četvrto: razlikujte krivicu od odgovornosti.

Možda osećate krivicu jer ne možete da podnesete ono što drugi članovi porodice podnose decenijama. To ne znači da ste slabi. To znači da ste svesni.

Niste odgovorni za tuđe reakcije, razočaranja ili praznične fantazije. Odgovorni ste za svoje mentalno zdravlje.

Peto: obezbedite izlaz.

Dogovorite poziv. Planirajte šetnju. Imati opciju da se povučete smanjuje unutrašnji pritisak, čak i ako je ne iskoristite.

Psihološka sigurnost često dolazi iz saznanja da niste zarobljeni.

VAŽNO: ambivalentna osećanja su ok.

Možete voleti svoju porodicu i ne želeći da budete sa njima. Možete želeći bliskost i istovremeno osećati otpor. To nije kvar. To je realnost odnosa koji nisu bili sigurni.

Praznici nisu test zrelosti, zahvalnosti ili oprostaja. Oni su samo period pojačanih očekivanja. Čarobni su deci i u reklamama.

Za odrasle, često su vežba preživljavanja sa minimumom iluzija i maksimumom samopoštovanja. I u tome nema ničeg pogrešnog.

