



FAMILIA LA RASCRUCE

În această perioadă suntem asaltați de tot felul de informații și ne lăsăm pradă unui vârtej format de panică și deznădejde, uitând de noi și de ce avem de făcut cu adevărat. Unde suntem noi în acest vârtej? Care este rolul nostru? Ce se întâmplă cu familiile noastre? Sunt întrebări la care noi toți, trebuie să găsim un răspuns, cât mai adecvat. Cum am putea face asta în condițiile în care zbuciumul ne-a cuprins pe toți și așteptarea este atât de neliniștitoare și de dureroasă, de cele mai multe ori. Iată, câteva sugestii, care să ajute să reînvățăm a petrece timp unii cu alții.

Timpul petrecut împreună, în trecutul apropiat a fost greu de gestionat prin lipsa sa, acum este de partea noastră și a familiei noastre. Acest timp împreună trebuie trăit fără panică, evitând conflictele, reproșurile, să nu ne lăsăm pierduți în lumea virtuală a internetului sau tolăniți pe canapea în fața televizorului. Avem timp pentru activități plăcute, atât la nivel personal- să exerseze o limbă străină, să citesc, să îmi dezvolt anumite aptitudini ce țin de un hobby, cât și la nivel familial, prin cât mai multe activități comune: să gătim împreună, să jucăm un joc, să cântăm un cântec, să ținem un jurnal comun, în care fiecare să-și noteze propriile gânduri, sugestii, încurajări. Timpul este trăit diferit, în special în familiile în care există suferința psihică, aici timpul trebuie respectat, să evităm presiunea și înțelegerea greșită a nevoii de timp a persoanei în suferință, să înțelegem faptul că ritmurile noastre sunt diferite, să putem accepta asta și să oferim sprijin și susținere.

Comunicarea în familia aflată în izolare, cum să ne facem înțeleși și mai ales cum să învățăm să ascultăm. Cât de greu este să ne auzim unii pe alții și să renunțăm la obiceiul de a avea dreptate în orice împrejurare. Competițiile de genul, cine face mai mult, cine este mai implicat, trebuie evitate în aceste momente pentru că sunt sursa de conflict. Majoritatea părinților regretă că nu au comunicat mai mult cu copiii lor, acum este momentul în care putem să devenim mai apropiați să ne dedicăm timp, să ascultăm, să creem conversații reale. Trebuie create obiceiuri pe care să le respectăm cu toții, de exemplu, să nu răspundem la telefon, whatsapp, atunci când avem o conversație, iar dacă este urgent, să ne cerem scuze; să mulțumim pentru fiecare lucru pe care îl face celălalt și să apreciem implicarea. Atunci când apar conflicte, este important să ne reglăm propriile emoții, să nu ne învinovățim unii pe alții, să evităm judecățile de valoare, să ne acordăm spațiu, apoi să comunicăm pentru a afla cauza și a găsi soluția împreună- focusați pe soluție nu pe problemă. Facem față problemelor numai împreună- reciprocitatea- fiecare membru al familiei trebuie să beneficieze de sprijinul celorlalți în vremuri de răstriste. Introduceți speranța și încurajarea în comunicarea cu cei mici, cu cei bătrâni și cu cei bolnavi.

Definirea rolurilor și a expectanțelor pentru fiecare membru al familiei. Rolurile potențiale în familie sunt acelea de părinte, de fiu/fică, de bunic, de gospodar, etc. Există roluri care pot fi împărțite, unul gătește, altul face curățenie; dar cum situația actuală fiind



schimbată prin faptul că petrecând mai mult timp împreună în izolare, aceste roluri tind să devină stereotipe sau să apară conflictul de rol atunci când fiind cu familia mi-aș dori cu ardoare să fiu în altă parte. Aceste probleme le putem rezolva prin înțelegerea situației impuse, prin acceptarea ei și prin faptul că acum am putea să exersăm roluri care au fost date la o parte sau inexistente, ca de exemplu rolul de-a fi un bun consilier pentru membrii familiei, rolul de inițiator în diverse activități antrenante, rolul de salvator prin grija și protecția care o oferim familiei și celor dragi. Este important ca aceste roluri să fie reciproce și complementare, de asemenea este important ca așteptările pe care le avem de la ceilalți în aceste momente să fie adaptate la realitate.

Stabilirea de reguli- în fiecare familie există propriile reguli, dar acum în condiții de izolare acestea pot suferi transformări. Faptul că nu mai putem ieși afară din casă sau faptul că ceilalți membri ai familiei sunt departe de noi și nu-i mai putem vizita pentru o perioadă, pot genera multă frustrare și durere. Grație tehnologiei care ne face să fim conectați, ne readaptăm nevoii de comunicare și de a fi împreună. Introducerea de noi reguli, nu trebuie văzută neapărat ca o sursă de stres, ci mai degrabă ca o provocare prin care încercăm noi strategii de adaptare. Regulile de bază ar fi să ne organizăm timpul într-un mod util și constructiv, să introducem toate regulile cerute de autorități privind protecția noastră (reguli de igienă, de dezinfecția suprafețelor, de distanțare socială atunci când sunt la cumpărături, etc). Pornind de la regula de a sta acasă, privind fiecare de la geamul său, cu propria lui experiență, să încercăm să schimbăm perspectiva pe care o avem față de noi, față de lume și față de natura atât de generoasă din jurul nostru. Să învățăm să apreciem cum se cuvine pe cei dragi, să fim mai buni cu noi, să devenim mai motivați în a fi prietenoși cu natura, să învățăm să ne oferim și să oferim timp.

Psih COCIAN DANIELA