

# ПОРОДИЦА У КРИЗИ

У овом тексту покушаћемо да објаснимо који су то процеси кроз које пролази породица суочена са кризом. Посебан акценат је стављен на здраве, адаптивбилне, процесе и стратегије које породица може да заузме како би се акцидентална криза (изазвана спољашњим дешавањима) на што лакши и безболнији начин пребродила.

Породица је почетак наших животних искустава, где остварујемо примарне и најважније односе током живота. У кризним ситуацијама појединац је у већој мери отворен за сугестије и савете које у некој другој ситуацији не би приметио или узео за озбиљно. Стога, током трајања кризе, присуство чланова породице је од посебног значаја и може да ублажи неповољне реакције које криза може да изазове.

Адекватно разрешавање кризе се може постићи тако што ће породични систем да прошири репертоар ефикасних облика понашања прерасподелом улога и пружањем емоционалне подршке.

У кризним ситуацијама модел односа према самом себи се мења, породица тежи да се додатно зближи и у први план се ставља задовољавање потреба породице насупрот индивидуалних потреба. Заузимање улога унутар породичног система сваки члан преузима своје дужности за које преузима одговорност. Улоге унутар породичног система се мењају у складу са ситуацијом у којој се породица налази. Неретки су примери да један члан породице преузме другу улогу како би породица успела да превазиђе актуелни проблем на најефикаснији могући начин. Уз међусобно уважавање чланова треба имати на уму да је породица систем који се састоји од више индивидуа. Обо је важно узети у обзир јер исти животни догађај који погађа породицу поједини чланови породице могу да доживе на различите начине и сходно томе да буду ефикаснији или мање ефикасни у решавању актуелне ситуације. Ниједна породица није без проблема, односно, сви смо свакодневно изложени различитим па потенцијално и стресним догађајима. У кризним ситуацијама фокус породице треба да буде на заједничком циљу и снагама породице, то јест, на "сада и овде" и на оно што чини заједништво.

Три кључна аспекта у комуникацији су јасноћа, отворено емоционално изражавање и заједничко решавање проблема. Емоционална повезаност и подсећање на пређашње позитивно искуство у заједничким активностима чине основе породичног разрешавања кризе. Једна од стратегија породичног превладавања је редефинисање ситуације на прихватљив начин како би се породица удружила око заједничког циља и активности које воде ка том циљу. Ова стратегија одржава способност породице да се



активно и правовремено суочи са проблемом. Налажење смисла у исходу кризне ситуације такође омогућава породици да стекне још једно позитивно о јачини и значају породице.

Под спољашњим породичним ресурсима мислимо на шири друштвени контекст, то јест, на оно што иначе називамо "социјалном подршком". Под спољашње породичне ресурсе спадају сви системи са којима је породица повезана (породица порекла и рођаци уопште, пријатељи, комшије, колеге са посла, друштвене институције...). Уколико се породица определи да потражи спољашњу помоћ такву одлуку ће сматрати исправном ако се пружена помоћ укаже уз поштовање, правовремене повратне информације и охрабривање. Мања интервенција у периоду кризе има далеко већи ефекат него у периоду психичке равнотеже. Тражењем подршке у спољашњем окружењу ће мотивисати породицу и да потражи стручну помоћ. Међутим, само тражење институционалне помоћи зависиће од процене и става свих чланова породице у вези јачине негативног животног догађаја, јасне комуникације уз уважавање става сваког члана породице, као и процене сопственог стања у односу на стање других.

Криза је релативно каратак период психолошке неравнотеже код, у овом тексту, породице суочене са ситуацијом која за њу представља значајан проблем који она не може у датом часу нити избећи нити разрешити уобичајеним механизмима решавања проблема. Породица, као и појединац, одговара на кризу стварањем нове равнотеже. У зависности од начина превазилажења кризе породица може изаћи здравија или зрелија. Управо на ово мислимо када говоримо о кризи као о шанси за променом. Искуство стечено успешним разрешавањем кризе је најбоља претпоставка за успешно и брзо разрешавање наредних криза што код сваког члана породице доводи до већег степена задовољства заједништвом као и осећањем сигурности.

*Стручњаци Института за ментално здравље*