

## " W rodzinnych przestrzeniach".

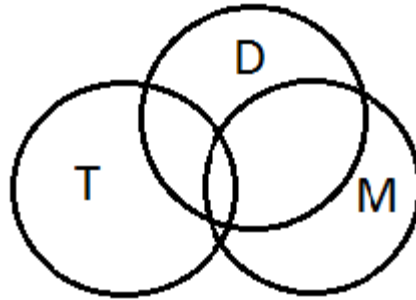
W dobie konieczności intensywnego zaangażowania w wypełnianie obowiązków domowych i zawodowych, skłonni jesteśmy do takich zachowań, które głównie służą naszym najbliższym, znajomym oraz zwierzchnikom.

Można długo wyliczać osoby i sytuacje, ku którym empatycznie ( bądź z poczucia obowiązku) -kierujemy naszą uwagę i którym poświęcamy dużą ilość czasu. Coraz częściej zdarza nam się odczuwać skrajne zmęczenie, zniechęcenie, " wypalenie" .Gdy pytamy siebie, kiedy byliśmy ostatnio w kinie, teatrze, na koncercie bądź spotkaniu towarzyskim ( lub po prostu leżąc na kanapie w spokoju odbywaliśmy niekonieczną, lecz miłą rozmowę ze znajomymi), nie zawsze łatwo odnajdujemy w pamięci ten fakt.

Wprężnięci w kierat obowiązków domowych i służbowych, mimo woli ( nie zawsze zdając sobie z tego sprawę) narzucamy podobny rytm życia pozostałym członkom rodziny; wyznaczamy, organizujemy, kontrolujemy. Stopniowo - taki styl życia staje się normą. Z czasem okazuje się, że nie wszyscy w domu chcą temu poddać się: pojawiają się zachowania buntownicze, unikanie, próby wymykania się spod tego swoistego dyktatu. Osoba o dużej dozie empatii przejmuje więc większość obowiązków związanych z funkcjonowaniem rodziny. Od jej kondycji psychofizycznej zależy kiedy ( prędzej, czy trochę później) zbuntuje się organizm. bombardowany przeciążeniem, zmęczeniem, długotrwałym stresem.

Ludzie o dużym poczuciu obowiązku sądzą w takiej sytuacji, iż to ich niewystarczające zaangażowanie w pracę jest przyczyną nienadążania w realizacji obowiązków. Otóż nie, to raczej ich niski poziom asertywności, sprawiający, że biorą na swoje barki większość problemów rodziny, nie wypracowują nawyku dbania o siebie, o zaspakajanie osobistych potrzeb. Nie dają sobie przyzwolenia na tzw. " ładowanie własnych akumulatorów". Z czasem okazuje się, że nie ma miejsca na tzw. " rodzinną przestrzeń" nie tylko dla nas samych, ale i dla pozostałych członków rodziny, którym mimo woli narzucany jest podobny styl życia.

Tymczasem do prawidłowego funkcjonowania rodziny i zaspakajania psychofizycznych potrzeb każdego z jej członków, potrzebna jest względna równowaga między obowiązkiem a możliwością dowolnego zagospodarowania własnego czasu ( relaks, samorozwój, możliwość podejmowania własnych decyzji).



**Legenda: T- tata, M - mama, D - dziecko.**

Wyżej zaprezentowany schemat - to idealny wzorzec funkcjonowania rodziny.

Nakładające się na siebie powierzchnie - to współdziałanie poszczególnych członków rodziny ( rozwiązywanie codziennych problemów, obowiązki związane z organizacją życia rodzinnego, wzajemne wspieranie się).

Wolne przestrzenie - to dla mamy ,taty i dzieci - możliwość samostanowienia, decydowania o własnym rozwoju i wypoczynku.

Spróbujmy przeanalizować zaproponowany model i przyrównać go do waszej rodzinnej rzeczywistości.

Może będzie to impulsem do potrzebnej refleksji i sformułowania pewnych wniosków, mogących wpłynąć na jakość naszego życia rodzinnego.

*Poznań; 28. 05. 2020r  
Psycholog  
Danuta Misiuda.*