**PRILOGA 1**

**DRUŽINA – vir podpore, sprejetosti in povezanosti**

V kakšni družini si želimo živeti? Kakšne so želje, hrepenenja?

Pogosti odgovori, ki jih slišim, so, *da bomo srečni, zadovoljni, se bomo razumeli, da bomo slišani …* V tej besedi - biti »slišan« - se skrivajo številne naše potrebe; biti upoštevan, sprejet, opažen, zaščiten, ljubljen, uspešen, pohvaljen, podprt, povezan. Veliko hrepenenja je skritega v človeku, ki želi biti slišan v polnem pomenu te besede. Torej, hrepenenje in želje po družinskem življenju še vedno so in bodo. Kako tudi ne? Saj je res pomembno. V njem se vse začne - novo življenje. Koraki raziskovanja, spoznavanja, pridobivanja novih izkušenj - učenje za življenje. V družinah se dogaja, dogaja na različne načine.

Kjer koli se nahajam, rada spremljam, opazujem in tudi spregovorim z različnimi družinami. Prijetni občutki me obidejo, ko vidim družine, ki tako zadovoljno »kramljajo« drug ob drugemu, se smejejo, tudi kakšna nestrinjanja so prisotna, ki komu niso najbolj po volji, pa vseeno je čutiti prijetno razpoloženje. Srečam družine z daljšo kilometrino in še vedno znajo in zmorejo negovati prijetno družinsko vzdušje. Razmišljam in si odgovarjam: *»To je delo, nič ni samo po sebi dano. Kaj potrebujemo, da to zmoremo«?*

Pogosto slišimo, družina ni več kar je bila. Drži, če imamo v mislih družino izpred štirideset, petdeset let in današnje družine, kjer prepoznavamo precejšnje spremembe. Sodobne družine se razlikujejo od tradicionalnih. Oblike družine so različne (nuklearne, reorganizirane enostarševske, razširjene, istospolne, socialne …). Danes živimo precej drugače kot v generaciji naših staršev … Za življenje v današnjem času potrebujemo poleg poznanega tudi nova znanja, da dosežemo tisto lepo. Družina je prostor varovanja življenja v sedanjosti. Čas, ko smo skupaj, čas družinskih ritualov – skupnih obedov, različnih praznovanj, sprehodov, druženj ob delu, igri … To je dobro in naj ostane v čim večji možni meri.

**Temeljno bistvo je, da ljudje še vedno potrebujemo sočloveka in razmeroma trajne vezi, da sploh preživimo. To ostaja in bo ostalo.**

Družinski člani med seboj potrebujemo drug drugega več in ne manj. Zakaj? V odnosih med družinskimi člani, med partnerjema, med starši in otroki je potrebno ustvariti prostor, ki daje možnosti prepoznavanja različnosti, upoštevanje drug drugega, da lahko vsakdo pove, kdo je, kaj želi, da je lahko to, kar je in da ne bo zavrnjen. S tem se daje možnost in priložnost, da povabimo drugega k pogovoru, odkrivanju nečesa novega in potem skupaj ugotavljamo, kako živeti. Tega je danes več, kot je bilo nekoč.

Vsi si želimo družinskega življenja, kjer člani družine soustvarjamo drug za drugega podporo, spodbudo, razumevanje in povezanost. Zato potrebujemo družino, v kateri je možno o vsem govoriti, o vsem razmisliti in se dogovoriti. Torej ima vsak **pravico do izražanja svojih potreb, čustev, doživljanj, želja, kajti vse to je dovoljeno in je tvoje.** Člani take družine dajemo drug drugemu priložnost za oboje: da smo blizu nekomu, da se naučimo skrbeti zanj, da smo z njim povezani in priložnost, da smo sami svoji, da se oddaljimo in razvijamo svojo edinstvenost.

Spremembo, ki jo najtežje naredimo in je naloga tega tisočletja je, da **naredimo prostor za otrokov glas**, za njegovo udeleženost v družinskem življenju, ki jo moramo odrasli omogočati in spodbujati v družinskih pogovorih. Ne gre zato, da bo otrokov glas prevladal, ampak, da se slišijo vsi glasovi. Iz izkušnje vem, da je pomembno slišati glas otroka, se mu pridružiti in z njim spoštljivo ravnati.

Družina se razvija v prostoru, kjer se čuti povezanost. Ob lastnem občutku zaupanja vase in v družinske člane se zavemo tudi vseh potencialov vsakega posameznika. Pogovor nas nagovarja k samostojnosti in povezanosti. Vse, kar počnemo in bi radi počeli, nam krepi prepričanje; kaj zmoremo, s čim smo zadovoljni, kaj nam manjka, kaj potrebujemo in kaj bi bilo potrebno spremeniti. Kadar nam družina omogoča, da lahko odprto govorimo v krogu, v katerem živimo svoje življenje in z osebami, ki so nam pomembne, to prinaša veliko zadovoljstvo vsakemu posamezniku.

Ko ustvarimo v družini prostor, da je lahko vsak član edinstven, da lahko razvija tudi nekaj svojega, dovolimo razlike, s katerimi so povezana različna razmišljanja in delovanja. S tem dajemo tudi možnosti za nastanek različnih mnenj, ki lahko pripeljejo tudi do nestrinjanj in konfliktov. Zmotno je razmišljanje, da je idealna družina tista, ki je brez konfliktov. V družini, v kateri je dovoljena raznolikost, so konflikti pogosto del družinskega življenja, zato je potrebno ves čas **ustvarjati in varovati pogoje za pogovore in dogovore za reševanje konfliktov**. Povabilo vsem pa je, da vsak nekaj prispeva, da bo potem lahko tudi nekaj dobil.

Desetletja dela in srečevanj z različnimi družinami v moji psihoterapevtski praksi in izven nje me vedno znova nagovarjajo v preverjanje, kaj družina potrebuje, kako deluje in kaj je potrebno ves čas gojiti in negovati skozi čas in rast posamezne družine. Zavedam se, da današnji čas ni vedno naklonjen družinam, da bi lahko varovale vsak glas potrpežljivo in razvijale družinsko življenje, tako kot si želijo. Ne iščemo družin, ki bi bile popolne. Ne, ni te potrebe. Potreba, da je vsak deležen v družini nečesa, kar mu pomaga, da se dobro počuti in mu je dobro, to pa je potrebno, danes, jutri, vedno.

***Kaj pomaga in kje dobiti moč, da zmoremo in uspemo vzdrževati povezanost in dobro počutje v družini?***

Najpogostejša in pomembna potreba, ki jo slišim v družinah, je ta, da si vzamejo čas drug za drugega, četudi ga ni veliko, da imajo besede svoje mesto v krogu družinskih članov, iz katerih se tvorijo stavki, prijetni, včasih tudi boleči, težki, pa vendarle, to so koraki k prepoznavanju, kaj se skriva v glavah posameznikov. To nas dela sodelujoče, povezujoče in upoštevane. Po tem kar večno hrepenimo, pogrešamo in pričakujemo drug od drugega. Preplavi nas dober občutek, da nam je mar drug za drugega.

Stopiti v čevelj drugega, se ustaviti, poslušati in slišati, kaj je drugemu pomembno, nam znova in znova odpira možnosti za lastno in skupno napredovanje.

Kadar smo tega deležni v družinskem gnezdu in s tem rastemo, vzamemo to kot pomembno darilo zase in za življenje, potem tudi z veseljem dajemo in delimo z nami pomembnimi osebami. Pomembno sporočilo družine drug drugemu naj bo: *»Jaz sem v redu in ti si v redu in vsi skupaj smo v redu.«*

Pripravila: **Mag. Marjana Velikanje**, sistemska družinska psihoterapevtka