

Objavljeno na www.poliklinika-djeca.hr

Kako uravnotežiti svoje želje i potrebe s poštivanjem mjera

Mia Roje Đapić, mag.psih., Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Kada imaš 12, 15 ili 17 godina, jedna od stvari koje najviše želiš raditi je družiti se s prijateljima. Mi odrasli to znamo jer nam mladi kažu u istraživanjima i kliničkoj praksi, a neki od nas sjećaju se sami sebe, svojih potreba i želja prije deset, dvadeset ili više godina. Iako se puno toga promijenilo od našeg odrastanja pa se sada družite i iza malih ekrana, ništa ne može nadomjestiti kontakt uživo.

Do prije koji mjesec roditelji (a i mi drugi odrasli) dosadno smo upozoravali da se treba odlijepiti od ekrana, prošetati i podružiti se vani na otvorenom. Sad odjednom to ne može ili može pod ovim i onim uvjetima. Netko od tvojih prijatelja vjerojatno uopće ne izlazi vani, neki izlaze kao da se ništa ne događa, a pravila koja ti postavljaju roditelji vjerojatno ti se nekad čine blesavima, pretjeranima i ne sviđaju ti se. Vjerojatno ti padne napamet da oni (mi) ionako ništa ne razumiju jer su bili mladi prije tisuću godina, osjećaš da je sigurno ono što je po mjerilima odraslih nesigurno. Ovaj tekst nije tu da ti kaže da stojiš doma i ne viđaš nikoga, da ti nabije osjećaj krivnje što ćeš možda zaraziti nečiju baku. Ovaj tekst je tu da ti približi pojam odgovornosti i da ponudi neka rješenja koja nisu idealna, ali su dovoljno dobra. Kako se družiti i biti odgovoran?

Prihvatanje odgovornosti dovodi do sjajnog zaključka – želja za promjenom vanjskog svijeta proizlazi iz promjene nas samih. Ljudi koji ne preuzimaju odgovornost čekaju da se stvari koje žele dogode, ali istovremeno nesvjesno to onemogućavaju svojim pasivnim ili, u pogrešnom smjeru, aktivnim djelovanjem. U aktualnoj situaciji osoba koja ne prihvaća odgovornost mogla bi se ponašati potpuno neoprezno pa, ako se zarazi, za to okriviti lošu sreću. Mogla bi inzistirati na organizaciji tulumu za 20 prijatelja pa, kad roditelji to ne dopuste, osjećati veliku ljutnju i usamljenost jer se „ni s kim ne može družiti“.



Odgovorne osobe prihvaćaju da svijet nije crno-bijeli, nego vide puno nijansi sive boje između. Ako je tulum s prijateljima ono što zamišljaš, a ne može biti baš tako idealno, ne znači da druge opcije ne vrijede uopće.

Preuzeti odgovornost znači biti fleksibilan i naći ravnotežu između zahtjeva okoline, vlastitih želja i potreba. Da bismo to mogli učiniti, u aktualnoj situaciji moramo prvo razumjeti što sve ovo znači. Zahtjevi okoline trenutno su mjere nadležnih institucija (primjerice zabrana okupljanja i zadržavanja na javnim površinama) – oni se mijenjaju i važno ih je pratiti. Vlastite želje mogu biti razne, primjerice organizirati tulum za rođendan i pozvati sve prijatelje. Potrebe su nam svima jednake, a u ovom kontekstu odnose se na sigurnost i socijalnu povezanost. Kako ih uskladiti?

Nitko nije rekao da je biti odgovoran lako. Biti odgovoran nekad znači odustati od nečega. Kako od svojih potreba i zahtjeva okoline ne možemo odustati (nisu baš pod našom kontrolom), možemo odustati od želja ili ih prilagoditi. To je nekad teško i bolno. U redu je osjećati ljutnju, tugu, nepravdu i bilo koju neugodnu emociju kad odustanemo od želja. No, kad prođe taj prvi val, i dalje nam ostaje ono od čega nismo odustali. I tada je vrijeme da budemo kreativni.

Trebaš se osjećati sigurno i povezano sa svojim prijateljima, ali i pridržavati se mjera socijalnog distanciranja. Kako? Možda možeš koristiti razne aplikacije za razgovor i igranje igara s prijateljima, snimati videe i fotke online. Možete raditi planove za sve što ćete raditi jednom kad ovo prođe. Skype ili WhatsApp video-poziv puno je zabavniji kad je tematski, kad se zajedno pije cappuccino ili jede večera. Umjesto kafića u redu je sjesti u park na dovoljnoj udaljenosti, svatko sa svojom termosicom. Šetnja je manje usamljena s prijateljem s druge strane linije koji u isto vrijeme šeće u svom kvartu. Vjerojatno imaš još bolje ideje za sebe i svoje društvo.

Roditelji imaju dvostruku odgovornost – i za tebe, i za sebe. Ako je Petar iz razreda baš smio izaći vani, a ti nisi, doživjet ćeš da je situacija nepravedna. U redu je da ti se neka pravila ne sviđaju i oko nekih vjerojatno možete pregovarati. Oko nekih ne. Kad razmišljaš o pravilima,

pokušaj se uz ono što njima gubiš usmjeriti i na dobro koje iz njih proizlazi. Ako s tobom živi starija osoba ili plućni bolesnik, jasno je da je potrebno više opreza nego kod nekog od tvojih prijatelja. Pojačanim oprezom doprinosiš sigurnosti nekoga koga voliš ti osobno, ili nekoga tko je isto „nečiji netko“. Odricanjem od svojih želja nekad ostvarujemo više vrijednosti i ciljeve. Dobar je osjećaj činiti dobro.



Konačno, i tvoji prijatelji imaju osobnu odgovornost. Ako te pozivaju na aktivnosti koje se vode željama, a ne potrebama i realitetom situacije u kojoj se nalazimo, možeš ih na to uputiti. Ako ozbiljno ugrožavaju sebe i/ili druge, obratit ćeš se odrasloj osobi. Ali ako nastavljaju s nekim rizičnim ponašanjima, možeš koliko možeš i ne više od toga. Odgovornost je u krilu njih, njihovih roditelja i odraslih s kojima si razgovarao/la. I to ponašanje dio je onog vanjskog svijeta na koji ne možemo u potpunosti utjecati.

Nije lako biti zreo i odgovoran. Često nije lako ni nama odraslima pa razumijemo da nije lako ni tebi. Ako je nekad previše, obrati se nekome kome vjeruješ, makar putem telefona ili aplikacije. Iz ove situacije odgovorno ponesi neke važne lekcije pa uživaj punim plućima u svakom tulumu i zagrljaju kad za njih dođe vrijeme. Dotad uživaj punim plućima u onome što imaš ovog trenutka.

