

O Melhor dos dois Mundos

“Chego a casa sempre a correr. Preciso de estar com os meus filhos e eles precisam de estar comigo. Mas depois não sou capaz de descontraír: deixei coisas por fazer no trabalho e aproveito enquanto eles brincam para ver os emails e responder a um ou outro. Enquanto estão no banho entretidos faço uma lista das coisas que preciso de fazer amanhã logo que chegue ao trabalho. Irrito-me com eles porque estão sempre a chamar-me. E temos um fim de dia esgotante e cheio de gritos e irritação. Ainda por cima hoje o dia correu-me mesmo mal – tive que ligar para a escola de um dos miúdos, marcar uma consulta e resolver um problema do carro. Isto roubou-me imenso tempo no trabalho.”

Esta história soa-lhe familiar? Sente que passa demasiado tempo a pensar no que deveria fazer no trabalho quando está com a sua família e /ou a pensar na sua família quando está no trabalho? E se houvesse forma de alcançar o melhor dos dois mundos?

A solução existe e está ao seu alcance! O stress que sente ao tentar combinar o trabalho com a vida familiar não é causado pelos seus filhos ou pelo seu trabalho. Está relacionado com a forma como olha para as situações e como responde na sua família e no seu trabalho. Para reduzir o stress e aumentar os seus níveis de energia, é muito importante pensar positivo e recuperar o controlo sobre as suas acções.

Vamos propor-lhe alguns exercícios para caminhar nesse sentido:

1. **Foque-se em todas as razões pelas quais é importante para si ser um pai ou mãe trabalhador(a)** e não nas razões que tornam este papel difícil de desempenhar.
2. **Elimine a culpa:** quais os benefícios que sentir-se culpado lhe trazem a si ou à sua família? Nenhum! Quando estiver com os seus filhos, seja a mãe ou o pai mais feliz do mundo: aprecie ser mãe ou pai deles com toda a intensidade. Para ajudar, **responda às seguintes perguntas:**
 - O que mais gosta nos seus filhos?
 - O que gostam eles em si?
 - Quais as qualidades que fazem de si uma excelente mãe ou um pai fantástico?
 - O que mais gosta no seu trabalho?
 - Qual é, para si, o mais gratificante em ser um pai ou mãe que trabalha?
 - Como é que ser um pai ou mãe que trabalha fortalece a sua relação com os seus filhos?

Diga as suas respostas em voz alta para si mesmo. Ouça-se a dizê-las. Aprecie as sensações que lhe trazem. E quando a culpa aparecer novamente foque-se em todas as razões que tem para se sentir bem com o facto de ser uma mãe ou um pai que trabalha.

3. **Foque-se na tarefa que tem em mãos.** Se pensar na última semana, de certeza que descobre vários momentos em que se sentiu stressado(a) porque desempenhou tarefas do trabalho no tempo da família ou tarefas da família quando estava no trabalho (pode ter sido apenas fazer uma lista das coisas que precisava de fazer quando chegasse a casa, ou sair tarde do trabalho). Mude este padrão: comprometa-se consigo própria(o) a manter os dois papéis completamente separados durante a próxima semana. É um desafio difícil mas sabemos que é capaz! Comunique às pessoas à sua volta que está a fazer este esforço para que possam apoiá-la(o).
4. **Lembre-se que tem o controlo:** escolha uma das tarefas do trabalho que invade com mais frequência a sua vida familiar. Qual o impacto que teria em si e na sua família uma mudança nessa tarefa? Trace um plano de acção positivo em relação a esse factor de stress: decida como vai mudar o impacto que essa invasão tem na sua vida: o controlo é seu!

Sinta-se bem com o seu trabalho e com a sua família. Sabemos que vai ser capaz de alcançar o melhor dos dois mundos! Boa semana!

Pela
Equipa da Family Coaching

[Inscreva-se num dos nossos workshops](#)