



Família, como vai a sua?

Supervalorizada por alguns, considerada supérflua por tantos outros... Algumas vezes nos inquietando, tirando o sono ou causando preocupação... O fato, é que a família está sempre em evidência, sendo responsabilizada pelo sucesso ou fracasso das pessoas e, por conseqüência, da sociedade. É na família que nos constituímos como sujeitos, aprendemos quem somos, nossos hábitos, costumes, gestos, leis, comportamentos e, todas as ferramentas das quais precisamos para crescer, nos desenvolver e traçar os rumos na construção da nossa própria família.

Nos últimos anos, o conceito de família se diversificou, sendo difícil traçar um único perfil da família. Muitas mudanças são percebidas: diminuição do número de pessoas na família, aumento dos divórcios e recasamentos, maior participação da mulher na manutenção econômica do lar, casais de dupla carreira, diferentes maneiras de compartilhar papéis nas funções parentais entre outras. Apesar de todas estas mudanças, um fator segue permeando as relações entre as pessoas: o desejo de vivenciar relações felizes e duradouras em família.

Assim, se você deseja viver melhor em família, fique atento a algumas dicas que poderão favorecer o equilíbrio e a harmonia das relações:

- ❖ Mantenha diálogo freqüente e procure se colocar no lugar do outro, principalmente nos momentos de tensão. Isso não significa fazer pelo outro, mas dar espaço para que cada um seja ouvido e levado em conta. Dê força, estimule e apóie.
- ❖ Comunique seus sentimentos, pois nem sempre somos claros nas nossas intenções e muito menos os outros possuem poderes de adivinhação. Conversar pode trazer grandes lições, muito mais do que julgamentos.
- ❖ Seja tolerante, pois mesmo que concordem em muita coisa não existem duas pessoas iguais, com interesses, temperamentos e valores idênticos. É importante reconhecer a essência de quem convive conosco, isto gera respeito pelas diferenças, cria oportunidades de diálogo e de aprendizado.
- ❖ Em situações de conflito, procure agir e não reagir – ser pro ativo é mais eficaz do que ser reativo.
- ❖ Entenda que o casamento não deve ser visto como um contrato eterno, ele necessita de renovações periódicas ou novos contratos para ter sucesso.
- ❖ Compreenda que sua família de origem deixará heranças em sua vida. Somente assim você poderá identificar quais são estas heranças e optar por segui-las ou fazer suas próprias escolhas. Mas lembre-se para constituir uma nova família é necessário romper com algumas heranças deixadas pela família de origem.
- ❖ Cuide-se, perceba-se, acolha-se... todos os papéis que irá desempenhar (filho, pai, mãe, irmão...) e as relações que irá estabelecer ao longo da vida, serão melhores ou pior desempenhadas a partir do auto-cuidado. Invista em si, nas pessoas e nos relacionamentos.
- ❖ Cuide da sua carência, pois quase sempre a percebemos nos outros e não identificamos que somos nós que gritamos por cuidado. “Eu só reconheço, o que conheço”, “Eu só cuido, se me cuido” e, principalmente “Eu só amo, se me amo”.

Material desenvolvido pela Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal em parceria com a palestrante Doris Monteiro Schuck.