

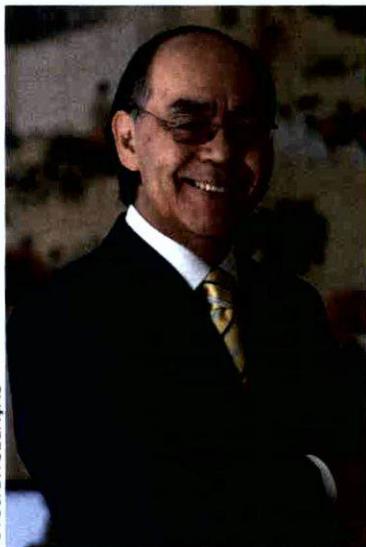


Família, o bem

As angustias do dia a dia não devem
se relacionar com a vida pessoal



O dia na empresa foi estressante. Problemas financeiros, contratos que não saíram e atrasos nas obras da nova sede da companhia. O dia, realmente, não foi um dos melhores. Mesmo assim, ao colocar os pés na rua, o profissional deve se evadir do corpo para que o espírito, a mente e o físico se voltem apenas para a família. “Para se ter uma unidade familiar é preciso haver uma separação entre o pessoal e o profissional. No local de trabalho a pessoa deve se voltar apenas para assuntos ligados à sua rotina e, ao chegar em casa, deve esquecer as pendências deixadas na companhia e se dedicar aos filhos e aos parceiros”, salienta a psicoterapeuta holística Myriam Durante. “Procure saber como foi o dia das



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Içami Tiba, médico psiquiatra e educador

pessoas com quem convive, desenvolva atividades que integrem todos os membros da família, pois esses momentos são importantes, uma vez que eles ajudam a aliviar o estresse, a tensão e as preocupações geradas no local de trabalho.”

Para alegria de Myriam, ao longo das últimas décadas ela tem sentido uma mudança importante no comportamento das pessoas. “Hoje as pessoas estão procurando o equilíbrio entre o ‘ser’ e o ‘ter’, buscando se conhecer mais e identificar suas potencialidades e pontos a melhorar.” Já o médico psiquiatra e educador Içami Tiba ainda considera que existe uma falta de sintonia na família. “Vivemos atualmente a síndrome da ausência, que os pais sofrem por estarem longe dos filhos. Naturalmente os filhos teriam que depender cada vez menos dos seus provedores até serem totalmente independentes, autônomos e sustentáveis: verdadeiros cidadãos éticos”, diz ele. “Então, procuramos compensar essa ausência com uma presença cheia de agrados e mimos, o que por si só não está errado. Mas são incompletos porque não lhes são passados valores, nem cobradas responsabilidades. Em zonas de conforto, nada se muda, tudo acaba sendo consumido.”

Tiba acredita que a família não é apenas um local para descarregar os problemas do dia a dia. É, na verdade,



Myriam Durante, psicoterapeuta holística

“PROCURE SABER COMO FOI O dia das pessoas com quem convive, desenvolva atividades que integrem todos os membros da família”, diz Myriam Durante

o porto seguro de todos. “Família não é um muro das lamentações, um descarrego de maus espíritos nem um despejo de lixos relacionais acumulados no dia a dia. No lugar desses péssimos costumes, cada familiar deve focalizar onde pode efetivamente ajudar”, explica Tiba. “A falta de equilíbrio de um familiar pode derrubar a família toda.” Para que isso não aconteça, Tiba propõe uma cidadania familiar. “Mesmo em casa não se pode fazer nada que prejudique, perturbe, ofenda, explore um ou mais familiares. Relacionamentos saudáveis promovem o bem-estar, a ajuda mútua do mais para o menos capaz, estimulando este a se tornar cada vez menos dependente. A meritocracia deve unir-se a aprendizado e prática dos direitos e deveres para a composição do melhor para a família, num clima em que se priorize o respeito, a cordialidade, o carinho e o amor.”

Para que as pessoas sejam de fato mais unidas e felizes é preciso primeiro que elas admitam que não são onipotentes e que precisam, sim, da ajuda de outras pessoas. “Quando conseguirem admitir que não são capazes de resolver todos os seus problemas sozinhas e aceitarem a ajuda de outras pessoas, a angústia que elas carregam irá diminuir e, dessa forma, serão mais felizes e unidas”, complementa Myriam. ❁

PROCURAMOS
COMPENSAR A
ausência com uma
presença cheia de
agrados e mimos
aos filhos, sem que
sejam passados
valores, nem cobradas
responsabilidades

