

## Método de Substituição de Papel para Melhorar a Relação dos Membros do Agregado Familiar



Quando se refere à família, muitas vezes pensamos nas palavras “carinho”, “felicidade”, “harmonia”, entre outras. Algumas pessoas consideram a família como um refúgio para descanso, outras consideram a constituição de família como o alvo de vida. Todos nós nos esforçamos para constituir e guardar a nossa família, desejando obter apoio, encorajamento e motivação para avançar por parte da família.

No entanto, ao olharmos em redor, verificamos que nas reportagens de jornais e revistas sobre os temas relacionados com a família aparecem frequentemente as palavras “conflito familiar” até mesmo “violência doméstica”, entre outras. Esse fenómeno parece dizer às pessoas que o relacionamento com a pessoa, a mais próxima, é sempre implacável.

Podemos tratar os superiores, clientes, amigos, até mesmo estranhos com cortesia, mas tratamos os nossos familiares com uma atitude negligente e um tom frio.

Parece que “estamos habituados” a interagir desta forma no relacionamento íntimo com os membros do nosso agregado familiar. Com o passar do tempo, as coisas feitas pela outra parte são consideradas gradualmente uma coisa natural, mas esquecemo-nos de que cada pessoa tem uma “linha de fundo” própria. É fácil ultrapassar a linha de fundo, quando o relacionamento entre as pessoas é demasiado íntimo. Caso se ultrapasse a própria linha de fundo da outra parte, isso provoca insatisfação.

### **Respeito e compreensão moderada: Melhoria da relação entre as pessoas**



Dou-lhes um exemplo: muitas vezes as pessoas pensam que as donas de casa (uma vez que a proporção de homens a desempenhar esse papel é pequena, não a podemos negar) assumem, ao mesmo tempo, várias tarefas importantes na família, tais como o sustento da família, cuidado com a alimentação diária, tempo de deitar e levantar e saúde dos familiares, envolvendo elevadas capacidades, nomeadamente, a gestão do tempo, organização do dia a dia, gestão da organização, operações financeiras, política de educação, entre outras.

Em geral, as donas de casa estão constantemente a trabalhar, tratam arduamente dos assuntos familiares todos os dias, no entanto, os familiares, tais como o cônjuge ou filhos, não regressam a casa para tomar a refeição por qualquer razão. Depois de tomar uma boa refeição, algumas pessoas pensam que podem descansar e os pratos e pausinhos com sobras de comida são deixados para arrumo das donas de casa. As pessoas exigem dedicação unilateral dos familiares a longo prazo, piorando ainda mais as relações.

Se nos colocarmos na posição das donas de casa e sentirmos o trabalho árduo delas, acredito que demonstraremos gratidão por cada arranjo e cada refeição em casa. No entanto, para compreender realmente a situação duma pessoa, as palavras não são suficientes. O autor sugere que os outros membros do agregado familiar substituam o papel de dona de casa num dia de férias, fazendo eles próprios as refeições para experimentar o trabalho árduo da outra parte, acredito que irão dizer sinceramente: “Muito obrigado pelo seu trabalho árduo!”.



--O presente texto foi cedido pelo Centro de Formação Programação Neuro Linguística de Macau