



ЖИВОТНА РАВНОТЕЖА

Вера у способности да се носимо са животним недаћама и спремност да проблеме решавамо уместо да их „гурамо под тепих”, кључне су у успешном балансирању између посла и приватног живота

ПИСАЧЕ: МИА ПОПИЋ, РЕБТ ПСИХОТЕРАПЕУТ

Модерна жена често се налази у расцепу између различитих животних улога које треба да усклади. Покушаји да удовољи очекивањима у различитим сферама живота доводе је у ситуацију да се осећа кривом, јер не проводи довољно времена са децом, не стиже да се посвети пријатељима или супругу, расејана је на послу... Понекад је тешко све постићи, али је још теже када услед тога себе кривимо, себи пребацујемо и етикетирамо себе као лошу мајку, лошу супругу или лошег пријатеља итд. Уместо да себе кињимо, боље је да себи опростимо онда када не успевамо да будемо супержена и да прихватимо да нисмо свемогуће. На тај начин ћемо бити емоционално растерећени када се нађемо у ситуацији да нам је тешко да ускладимо све улоге, па ћемо самим тим имати већу снагу да покушамо да нађемо решење.

Способност усклађивања професионалне и емотивне улоге, пре свега, зависи од начина на који сагледавамо свој живот. Став који заузимамо према себи, послу, блиским људима и животним околностима утиче на то како ћемо се осећати и понашати, како у професионалном, тако и у приватном животу. Уколико на свакодневне стресове гледамо као на нешто што је очекивано и са чим имамо капацитете да се носимо, нећемо дозволити да они обоје и наш приватни аспект функционисања.

Уколико, с друге стране, верујемо да је то што нам се дешава ужасно, грозно и да то не можемо да поднесемо, већи део дана провешћемо ужасавајући се над лошим стварима које нам се дешавају. Укратко, уколико прихватимо оне ствари које не можемо да променимо, настојимо да променимо оне које нас ометају, а увиђамо да су подложне промени, проблеме ћемо ефикасно решавати уместо да дозволимо да утичу на квалитет нашег живота.

Проблеми са посла носимо кући или на посао идемо огорчени због приватних проблема онда када их не решавамо на време, када дозволимо да се нагомилају или када не верујемо у сопствену снагу да се са њима носимо. Један од кључних разлога зашто дозвољавамо да незадовољство послом обоји наш породични живот јесте немогућност да се „искључимо” и оставимо посао на послу. Опсесивна брига око потенцијалних негативних исхода на послу заједно са нама одлази кући, са њом се будимо и одлазимо на посао. Иако мислимо да бригом нешто решавамо, она заправо није решавање проблема, већ издвајање свих катастрофалних исхода у вези са проблемом који имамо. Она нас исцрпљује и смањује нашу снагу да проблем уопште решимо. Једноставна стратегија која нам може помоћи да проблеме на послу оставимо тамо где им је место јесте да на крају радног дана на папир ставимо све ствари које смо тог дана успешно

урадили, као и оне које су остале нерешене. На тај начин, уместо нејасних негативних исхода које замишљамо у глави, ми имамо јасну слику проблема. Мисао која нам може помоћи да растерећени одемо кући је следећа: „Урадила сам све што сам могла данас, сутра ћу потражити решења за проблеме који су остали нерешени”.

Конкретни савети за постизање животне равнотеже

- Размишљајте рационално – уместо да захтевате да се живот одвија по вашим правилима, прихватите да се реалност не покораваше вашим жељама! Живот је испуњен бројним стресовима, прихватите да су они саставни део живота, не кукајте, већ активно тражите решења!
- Не одлажите обавезе – сутра ће вас сачекати дупло више посла!
- Разговарајте о проблемима – не дозволите да они нарасту тако да не знате са које стране да им приђете!
- Релаксирајте се – издвојите време када ћете бити посвећени само себи, било да је то читање књиге, шетња, вечера са пријатељима, спорт...
- Направите недељни план активности и обавезно у њега уврстите и оне које су чисто за вашу душу! Када их уврстите у план, тиме сте себе обавезали и да их спроведете! ■