

Relacionamentos familiares: quando são saudáveis e quando se tornam disfuncionais

Os relacionamentos familiares podem ser algumas das conexões mais significativas e influentes nossas vidas. No entanto, quando esses relacionamentos são disfuncionais, eles também podem ser fontes de estresse considerável e turbulência emocional.

Aprender a navegar nas interações com membros da família disfuncionais é essencial para manter o seu bem-estar emocional e garantir que esses relacionamentos não afetem negativamente sua saúde mental.

Caso de estudo: Catherine

Catherine*, 41, passou mais de duas décadas tentando agradar e conquistar a aprovação e admiração de sua mãe. "Eu sei que ela me ama profundamente e sempre me ajuda", disse Catherine nessa primeira sessão de terapia, "mas ela não consegue ajudar a criticar-me de todas as formas – como eu pareço, como estou criando meus dois filhos, mesmo como estaciono meu carro. Ela tinha padrões impossíveis para mim, e isso se tornou muito para mim aguentar."

Apesar do amor e do apoio de sua mãe, a crítica constante abateu a autoestima de Catherine. Todos os aspectos de sua vida pareciam sujeitos a escrutínio, deixando-a se sentindo inadequada e ansiosa constantemente. A pressão para atender às expectativas de sua mãe era abrumadora, fazendo-a questionar suas habilidades como mãe, profissional e indivíduo.

Um ponto de ruptura ocorreu quando Catherine percebeu que estava passando essa ansiedade para seus próprios filhos. "Eu não queria que eles crescessem se sentindo a mesma pressão e inadequação que eu senti."

Entendendo dinâmicas familiares disfuncionais

As dinâmicas familiares disfuncionais podem se manifestar de várias maneiras, incluindo conflito constante, manipulação, falta de suporte ou fronteiras inadequadas. Características comuns de famílias disfuncionais incluem comunicação pobre, excessiva crítica, negligência emocional e questões de controle.

Essas dinâmicas podem resultar de vários fatores, como trauma não resolvido, problemas de saúde mental, abuso de substâncias, personalidades dominantes ou padrões familiares profundamente enraizados.

Estabelecendo fronteiras

Uma das estratégias mais eficazes para lidar com membros da família disfuncionais é estabelecer limites claros e firmes. Fronteiras são essenciais para proteger a sua saúde emocional e garantir que as interações com os familiares não sejam abrumadoras ou prejudiciais. É crucial desenvolver a confiança para expressar como o comportamento dos outros nos afeta. Reconhecer e expressar o impacto de suas ações nos ajuda a nos tornarmos mais atentos às nossas próprias necessidades e identificar as fronteiras necessárias para proteger o nosso bem-estar.

- Identifique seus limites: Reflete sobre quais comportamentos são inaceitáveis para si e quais situações te fazem sentir desconfortável ou ansioso.
- Comunique-se claramente: Expresse suas fronteiras aos familiares de maneira calma e assertiva. Seja específico sobre o que você precisa e por que é importante para si.
- Seja consistente: Faça valer suas fronteiras consistentemente. Os familiares podem precisar de tempo para se adaptar, mas a consistência é essencial para estabelecer respeito.
- Priorize o auto-cuidado: Certifique-se de que você está cuidando de suas próprias necessidades e bem-estar, mesmo que isso signifique limitar o contato com certos membros da família.

Desenvolvendo estratégias de adaptação

Além de estabelecer fronteiras, desenvolver estratégias de adaptação saudáveis é crucial para gerenciar interações com membros da família disfuncionais. Essas estratégias podem ajudar você a ficar enraizado e manter seu bem-estar emocional:

- Pratique a atenção plena: Técnicas de atenção plena, como respiração profunda, meditação ou journalização, podem ajudar a manter a calma e centrar-se durante interações desafiadoras.
- Procure apoio: Falar com um amigo confiável, terapeuta ou grupo de apoio pode fornecer uma perspectiva valiosa e suporte emocional.
- Limite a exposição: Se possível, limite o tempo que você passa com membros da família disfuncionais. Priorizar a saúde mental é aceitável relação a obrigações familiares.
- Concentre-se no positivo: Tente se concentrar aspectos positivos da sua vida e relacionamentos. Engage atividades que lhe trazem alegria e satisfação.

Construindo relacionamentos saudáveis

Embora gerenciar interações com membros da família disfuncionais seja importante, cultivar relacionamentos saudáveis com outras pessoas também é essencial. Construir uma rede de apoio de amigos, mentores e membros da família positivos pode fornecer um senso de pertença e segurança emocional. Passe tempo de qualidade com aqueles que te fazem bem.

Procure ajuda profissional

Se o estresse de lidar com membros da família disfuncionais se tornar abrumador, procure ajuda profissional. Terapeutas, psicólogos e psiquiatras podem fornecer ferramentas e estratégias para gerenciar o estresse, melhorar a comunicação e estabelecer fronteiras. Terapia familiar também pode ser benéfica ao abordar questões subjacentes e melhorar a dinâmica familiar geral.

**O nome foi alterado para preservar a privacidade, e a história de Catherine é uma amálgama de vários casos*

Em Austrália, o suporte está disponível no Beyond Blue no 1300 22 4636, no Lifeline no 13 11 14 e no MensLine no 1300 789 978. No Reino Unido, a caridade Mind está disponível no 0300 123 3393 e no Childline no 0800 1111. Nos EUA, ligue ou envie uma mensagem de texto para a Mental Health America no 988 ou acesse o chat [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Leanne Schubert é uma terapeuta familiar e diretora de programas hospitalares e diários no South Pacific Private, um centro de tratamento para saúde mental, trauma e dependência

Jen Barnett e Brett Andrews mudam-se para o México e ajudam outros a realizar o sonho de morar no exterior

Jen Barnett sonhava morar no exterior desde a primeira série, quando cafés lineavam os corredores de sua escola Birmingham, Alabama, durante uma semana dedicada à França. Ela e seu marido, Brett Andrews, começaram a falar sobre isso pouco depois de se conhecerem em 2014 e debateram a ideia por dois ciclos eleitorais presidenciais estressantes nos EUA.

Adicione uma pandemia, um bootcamp de codificação e uma mudança de carreira para o marido, Brett Andrews, e um novo estilo de vida remoto para eles, e o momento começou a parecer especialmente certo para dar o salto.

Pouco sabiam eles que a pesquisa de sua mudança acabaria levando a uma nova empresa que incluiria organizar viagens de reconhecimento para outros expatriados potenciais.

A rota sinuosa deles para a Expatsi - sua empresa destinada a ajudar outras pessoas a desvendar o processo complicado de se mudar para o exterior - envolveu viagens para o Canadá e o México, uma lista bem pesquisada de 10 concorrentes e uma disposição para revisar o plano à medida que avançavam.

Então, o que outras pessoas que pensam se mudar podem aprender com as experiências deles e dos convidados suas viagens de reconhecimento inaugurais para Portugal e Espanha?

Uma das chaves, diz Barnett, é se apegar à comunidade de pessoas que estão fazendo a mesma coisa.

"A secret é que encorajamos todos a se apoiarem uns nos outros", disse Barnett sobre a dinâmica das viagens de reconhecimento da Expatsi. "E você sabe que muitos de nós estamos nos mudando para o exterior porque estamos tentando recuperar algum senso de comunidade que sentimos que perdemos."

Para Barnett, 52, e Andrews, 44, sua jornada de se mudar para o exterior realmente acelerou no final de 2024.

Eles passaram um fim de semana de Ano Novo numa cabana esculpindo exatamente o que estariam procurando um novo lugar. Eles se basearam numa viagem de pesquisa que haviam feito há alguns anos em Vancouver, no Canadá, que não se sentiu como a casa deles.

"Você sabe, claro, o Canadá não se encaixou, então por que não foi, e o que estávamos realmente procurando, e o que nos faria felizes? Então, começamos a listar, tipo, esse é o tipo de clima que quero, e essa é a espécie de ... vibes que quero, e essa é a coisa que quero ser legal, e essa é minha preocupação com a segurança ou o sinal Wi-Fi ou se há um grande aeroporto, ou saúde, e assim por diante", disse Barnett, cujo background é marketing e desenvolvimento de produtos. Andrews mudou-se para o desenvolvimento de software durante a pandemia e supervisiona a tecnologia da Expatsi.

Depois de ter seus critérios, eles gastaram meses pesquisando países, filtrando e pontuando uma planilha para chegar a uma lista de 10 concorrentes. Eles planejavam visitar um país por ano por 10 anos. Mas graças ao TikTok, as coisas não seguiram o planejado.

{sp} do TikTok sobre Mérida, no México, chamaram a atenção deles.

"E o México estava 10º na nossa lista, e então decidimos movê-lo para cima e visitá-lo primeiro, e nós simplesmente nos apaixonamos por ele imediatamente", disse Barnett. Essa visita foi em janeiro de 2024.

E se, vez de esperar outros nove anos, eles tomassem todos os

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 1xslot

Palavras-chave: **1xslot - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-24