

Profesní schizofrenie

Jak oddělit svůj soukromý život od pracovního? Existuje nějaká možnost jak přepnout z jedné „role“ na druhou?



Do života vstupujeme s hodnotami, které v sobě ctíme, znalostmi, které jsme načerpali a představami, cíli a očekáváními. Pracovní prostředí a lidé, kterými jsme obklopeni nás ovlivňují, působí na naše vnímání a pod tíhou zodpovědnosti jsme často nuceni „nasazovat masky“ a „hrát role“, které nám nejsou až tak vlastní.

Umíte se vracet domů z práce a být opět sami sebou? Jak Vás doma v rodinném kruhu vnímají ti nejbližší?

Pojďme se podívat na příběh mé klientky:

„Manžel Jany podniká a podařilo se mu vybudovat úspěšnou firmu. Náplní jeho práce je především řídit...řídit lidi kolem sebe, řídit velké zakázky, rozhodovat jakou strategii zvolit. Přebírá zodpovědnost, kontroluje a vede své zaměstnance. Potřebuje mít ve všem jasno, pořádek a vše pečlivě naplánované a pod kontrolou. Vyžaduje, aby vše mělo nějaký systém a rozhazuje ho chaotická forma činnosti. Sám přiznává, že ho tato jeho disciplína ochraňuje, aby vše zvládnul a nezbláznil se z toho.

Jenže toto jeho fungování a jeho řízení všeho a všech přenáší i domů. Vyžaduje pořádek, vše musí mít řád a pravidla, řídí manželku i děti a stále je nutí k výkonům a kontroluje celou rodinu, jak se jim to daří plnit. Dle Jany je to hodný manžel a dobrý táta, jen neumí oddělit svou pracovní roli od rodinné. Rodina však touží po tom, aby se doma uvolnil, užil si s nimi volný čas a relaxoval.“

Jak tedy oddělit svůj rodinný život od pracovního?

V práci trávíme více než 1/3 dne a plníme povinnosti, které z náplně naší práce vyplývají. Domů si často odnášíme emoce, které jsme během pracovního dne nasbírali. Mnohdy je těžké setřást ze sebe dojmy a zapomenout, kdo nás rozčílil, co se nám nepodařilo a co nás čeká druhý den.

Jak si v sobě nastavit a zbavit se těchto pocitů, které se nám stále derou do hlavy?

Přepněte se! Nastavte si v hlavě nový program. Vstupem domů vcházíte do vaší komfortní a relaxační zóny. Zde můžete být opět sami sebou. Zde jste v bezpečí. Zde nemusíte s nikým bojovat a někoho řídit. Negativní emoce nechte před dveřmi, zhluboka se nadechněte a s výdechem vypusťte poslední zbytky svých starostí. V hlavě si nastavte „pracovní budík“, který se sepne až druhý den vstupem do kanceláře. Vaše rodina si zaslouží Vaši plnou pozornost. Radujte se, čerpejte pozitivní a láskyplnou energii od svých nejbližších. Předějte zodpovědnost svým blízkým, oni se o Vás postarají.