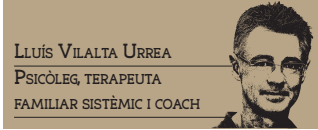




Els comptes bancaris emocionals



LLUÍS VILALTA URREA
PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

Els membres de la família interactuen i es relacionen uns amb els altres. Aquestes relacions, com a animals mamífers que som, tenen a veure amb les emocions. Fa dècades, el coeficient intel·lectual era el millor predictor de l'èxit professional d'una persona. Avui dia, però, sabem que la bona gestió de les emocions –la intel·ligència emocional– és la clau per assolir el benestar personal, el qual abasta l'àmbit professional, però també el social, el familiar i el privat. Per això és tan important que els nostres fills aprenguin a gestionar eficientment les emocions. La intel·ligència emocional es el millor antídoto contra la frustració i el desànim i ens ajuda a triar la millor de les opcions possibles. Si els fills s'emmirallen sempre en els pares, esdevé necessari que aquests siguin uns bons gestors de les emocions pròpies. La paciència, parlar amb serenitat, empatia i capacitat d'escolta són senyal d'aquesta intel·ligència emocional.

Un concepte clau en intel·ligència emocional és el de comptes bancaris emocionals. Què vol dir això?

42 Quan una persona es relaciona



amb una altra, la comunicació genera un impacte emocional. Segons què diem i com, augmentem la confiança o generem desconfiança en l'altre, ferim els seus sentiment o reforcem la seva vàlua, etc. I és que cada paraula, cada mirada, cada gest és un dipòsit o un reintegrament que fem en el compte emocional de la persona amb la que ens relacionem. La suma de dipòsits emocionals menys els reintegraments emocionals és el nivell de CONFIANÇA que inspirem a l'altre persona.

Reintegrament són, per

exemple, un insult, una manca de respecte, un crit, una crítica, un menyspreu... I dipòsits? Aquí van uns exemples:

a. Amabilitat: és la millor manera de demostrar que l'altre ens importa. L'amabilitat respecta, no jutja, escolta i estima.

b. Complir les promeses: ser congruent amb el que diem fa que l'altre confii en nosaltres. Una persona que no fa el que diu, inspira desconfiança.

c. Demanar disculpes: quan que ens costa, de vegades, als pares reconèixer que ens hem equivocat! Si sabem demanar disculpes i dir "ho sento", ensenyem als nostres fills a que també reconeixin els seus errors. La disculpa és la vacuna contra l'orgull.

d. Perdonar: el perdó ofereix a l'altre una nova oportunitat i l'ajuda a esdevenir responsable, alliberant-lo de la culpa, un dels sentiments més destructius que existeixen.

Si tot això ho amanim amb una mica de sentit de l'humor –que no sarcasme–, els comptes bancaris emocionals de la família sempre estaran en superàvit i respirarem confiança mútua.

TALLER D'EDUCACIÓ PARENTAL

Dissabte 11 de març, al Centre Cívic El Gorg de Sant Vicenç de Montalt, de 10 a 12.30 h. Per aprofundir encara més en aquestes temes.