



L'arbre de la vida



LLUÍS VILALTA URREA
PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

La vida és allò que passa d'una generació a l'altra i que fa possible la nostra existència, també la dels que ens van precedir en el seu moment i la dels que han vingut o vindran després de nosaltres.

Un dels millors símbols que representen la vida és l'arbre, per això el diagrama ordenat per dates de les relacions familiars l'anomenem arbre genealògic.

Quina és la part més important d'un arbre? Sense dubtes la part que no és veu: les arrels. Sense branques, sense fulles i fins i tot sense tronc un arbre, una planta, pot retornar a brotar, però sense arrels és mort. Les arrels representen els avantpassats de la persona.; el tronc, les branques i les fulles ella mateixa; els fruits els fills.

És ben curiós com moltes persones no donen prou importància a les seves arrels familiars, fins i tot les menyspreen i les rebutgen, desconexant-se que allò que ens sosté en peus de manera equilibrada són les arrels. L'arrogància fa que ens erigim en jutges de les generacions que ens han precedit i que no acceptem el seu destí. Quan no acceptem el passat, part de la nostra atenció



“segrestades”, menyscabant les energies disponibles per a projectar-nos cap el futur i tenir èxit a la vida, amb la professió, amb la parella... Aquesta arrogància talla de soca-rel el flux de la vida i aquesta llavors no pot arribar amb plenitud a les generacions posteriors.

Són molts els pares preocupats pels fills. De vegades perquè els veuen tristos o distrets, o perquè presenten alguna mena d'afectació emocional o conductual. La primera reflexió que cal fer en aquests casos és: com esteu, pares? Esteu connectats a la vida, sabeu cuidar-vos individualment i com a parella i ser feliços?

El benestar dels pares és la millor nutrició pels fills, perquè aquests puguin créixer en un

ambient òptim on poder desplegar tot el seu potencial. En cas contrari, l'atenció i energia dels fills pot quedar “segrestada” per preocupacions i malestars dels pares que no els correspon a ells resoldre. En ocasions, malauradament, els fills són utilitzats com a bastó per a poder caminar. Aquesta és una càrrega que cap fill hauria de portar, a menys que per edat, siguin ja persones madures i hagin d'ajudar als seus pares incapacitats per qüestions de salut.

Com estan les teves arrels? Mires amb benevolència, acceptació i agraïment als qui et van precedir? Revisem els nostres orígens si cal i honorem els nostres avantpassats. Arrels sanes possibiliten fruits saludables.