



## El poder de les paraules

LLUÍS VILALTA URREA

PSICÒLEG, TERAPEUTA

FAMILIAR SISTÈMIC I COACH



Sovint diem: “sóc així, què vols que faci”, com si la nostra manera de ser fos inamovible. Però curiosament fem mans i mànigues per què els altres canviïn. Darrera d’una manera de ser, d’un caràcter hi ha tot un discurs sobre un mateix: el que un és, el que pensa, el que sent, el que s’ha de fer, el que està bé o malament... Tots aquests pensaments sobre un mateix, tot allò que ens diem a nosaltres mateixos configura el nostre caràcter. Com deia un lingüista famós, **el llenguatge és el motlle del pensament**. Si en el nostre llenguatge intern abunden paraules com “no puc”, “impossible”, “esforç”, “difícil”, “mai”, “sempre igual”... de ben segur que les coses que volem costaran d’arribar.

John Bargh, un psicòleg americà, ha fet nombrosos estudis i experiments sobre el poder de les paraules. Una vegada va agafar dos grups d’estudiants. A cada estudiant li donava cinc paraules, de les quals n’havia de triar quatre i compondre una frase. Després els demanava que anessin a un altre despatx on rebrien ins-



de l’experiment i, sense que ells ho sabessin, mesurava el temps que trigaven en arribar a aquell despatx. Es va comprovar com el grup d’estudiant als quals havia donat paraules relacionades amb l’ancianitat (com *calb*, *arrugues*, *Florida*, *oblidar*, *canes*) trigaven un temps significativament major que aquells a qui havien donat paraules no relacionades amb la vellesa (com *menjar*, *instantani*, *ella*, *visió*, *casa*). Una conclusió que podem extraure d’aquest experiments és que **les paraules que tenim al cap condicionen la nostra conducta**.

Llavors... què ens diem a nosaltres mateixos?, què pensem de la vida o dels altres? És possible que els nostres pensaments

condicionin les nostres conductes? Sí, efectivament, aquest i molts altres experiments ho demostren. Comencem el dia amb frases internes –és a dir, pensaments– engrescadores, alegres, que ens donen ànims? O pel contrari els nostres pensaments matiners estan impregnats de cansament, tristesa, ressentiment...? I què diem als altres... fills, parella, companys de feina...? Reflexionem una mica sobre tot això perquè, com diu una de les meves “sentències” preferides: “*Sembra un pensament i recolliràs una acció; sembla una acció i recolliràs un hàbit; sembla un hàbit i recolliràs un caràcter; sembla un caràcter i recolliràs un destí*”.

Lluís Vilalta Urrea. Especialista en teràpia familiar sistèmica i educació emocional. [www.espaisistemic.net](http://www.espaisistemic.net)

**TALLER D’EDUCACIÓ PARENTAL:** Dissabte 9 de febrer, de 10 a 12:30 h. al Centre Cívic El Gorg de Sant Vicenç de Montalt.