



LA PARELLA, UN MIRALL



LLUÍS VILALTA URREA
PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

És fàcil creure que l'elecció de la parella és un acte conscient, meditat. Com si tinguéssim una llista de requisits que el candidat o la candidata ha de reunir i reviséssim que els compleixi tots o, al menys, la majoria. A mesura que madurem sembla que aquesta sigui la metodologia de "lligar" parella, però la veritat és que l'inconscient juga un paper clau en la "elecció" del company de viatge.

La parella és un mirall i sovint el que ens reflexa no ens agrada. Com em crescut en una societat especialitzada en projectar en els altres les pròpies mancances, ens dediquem a criticar, en lloc d'escoltar i negociar. La vida política ens ho demostra cada dia.

Sí, ens relacionem amb la parella des de les pròpies mancances, i això implica que busquem en ella que ompli el buit del que ens manca i ens faci feliços. Però com molt bé explica Joan Garriga en el recomanable llibre *"El buen amor en la pareja"*, **ningú no ens pot fer infeliços, però tampoc ningú no ens pot donar la felicitat**: aquesta és una elecció de responsabilitat personal, intransferible.

I què busquem en la parella?



entment cerquem que ompli? Fonamentalment tot allò que no hem resolt amb els nostres propis pares. Si hem viscut alguna mena d'injustícia, abandonament, rebuig o humiliació per part dels pares (real o imaginada, tant és), aquesta ferida, en la mesura que estigui viva, ressorgirà fàcilment en la relació de parella. Llavors caiem en la crítica o en l'odiosa comparació.

Per no caure en el solc de la queixa estèril, cal sentir-nos responsables del què ens passa. **El present és conseqüència de les decisions passades. El futur serà conseqüència de les decisions presents.**

Convé preguntar-se quines necessitats no sento satisfetes. Més llibertat..., més respecte..., més escolta..., més sosteniment...?

Tota necessitat prové d'una carença. De quina manera jo em permeto ser lliure..., com em respecto a mi mateix..., què no vull escoltar..., com em sostinc sense ajudes externes...? Aquestes preguntes són un exercici de responsabilitat, perquè considero les meves necessitats i busco satisfer-les, sense pidolar l'amor que en algun temps em fa faltar. Amb aquesta actitud, promou una relació equilibrada entre adults, basada en la llibertat de donar i no en l'exigència del reclam. Des de la responsabilitat de l'equilibri entre el donar i el rebre, sento que construeixo el meu destí i no sóc víctima de les circumstàncies. Perquè llavors sóc lliure de decidir amb serenitat què vull i amb qui.

No oblidem que allò que veiem en els altres es multiplica!

TALLER D'EDUCACIÓ PARENTAL

Dissabte 11 de maig, de 10 a 12.30 h, al Centre Cívic el Gorg, de Sant Vicenç de Montalt - www.espaisistemic.net