



Hipotecar el benestar familiar



LLUÍS VILALTA URREA
PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

En una societat narcisista com la que vivim, donem gran importància al prestigi social. El què pensem als altres sobre nosaltres ens importa. Sovint valorem la nostra qualitat de vida d'acord amb el nivell econòmic que ostentem. La majoria de la gent aspira a tenir un estatus econòmic alt. Per això treballa moltes hores per guanyar-se bé la vida, o s'hipoteca més enllà del que seria raonable per tenir el pis o la casa somniada.

I així vivim, **treballant molt per a pagar deutes o tot allò que considerem que ens farà feliços**. Però, mentrestant, potser descuidem quelcom essencial.

Quan pregunto als pares que és per a ells el més important, si la família o la feina, tothom diu la família. És freqüent tenir a la consulta pares que venen buscant solucions als conflictes que els fills els generen o als trastorns que pateixen (hiperactivitat, conductes disruptives, inseguretats...), i a l'hora expressen que porten un nivell d'estrès considerable, que perden la paciència fàcilment o que no poden cuidar-se a si mateixos com voldrien (oci, esport, interessos personals...).

64 Moltes vegades, un dels pares



—o ambdós— té una dedicació laboral molt exigent que genera un desequilibri important entre els dos membres de la parella a l'hora d'atendre la casa i els fills. I sovint, quant veuen que el seu món està potes a munt, que la dedicació o l'èxit a la feina és molt superior al benestar que viu la família, la resposta és “no puc canviar-ho” o “necessito els diners per cobrir el nivell de vida que tenim”.

Què hem descuidat aquí, doncs? El benestar emocional. I l'hem sacrificat a costa d'un nivell de vida estressant, que comporta desatendre certes necessitats personals i de la família. Perquè és absolutament lícit aspirar a un nivell de vida alt, però el més important pels fills no és tenir una casa o un

cotxe espectaculars, sinó que el clima familiar sigui harmònic, distès, on es pugui parlar amb serenitat i disposar de temps per jugar o simplement mirar-nos als ulls i abraçar-nos. Quan això no es dóna, el tipus de vincle que creem en els fills és insegur. Llavors, és fàcil que experimentin inseguretat, pors, o expressin algun símptoma que provoqui malestar als pares, mestres o companys d'escola.

Els símptomes que expressen els fills, generalment no són quelcom intern que no els funciona bé, sinó que són un altaveu que expressa —d'una manera poc amable— un desequilibri familiar o alguna necessitat no satisfeta.

Ser pares responsables implica, en primer lloc, crear benestar emocional.

TALLER D'EDUCACIÓ PARENTAL

Dissabte 8 de juny, a les 10 h al Centre Cívic el Gorg, de St. Vicenç de Montalt. Per aprofundir encara més en el tema. www.espaisistemic.net