



## La mirada constructiva



LLUÍS VILALTA URREA  
PSICÒLEG, TERAPEUTA  
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

Sovint comento als pares que em venen a consulta que generalment ens ocupem molt del rendiment escolar dels fills i de l'ordre, però no tant de l'ambient emocional que es respira a casa. Moltes vegades hi ha un clima de judici i crítica permanents que ens frustra i malmet les relacions. I, per tant, perjudica la comunicació. Llavors ens queixem que els nostres fills no comuniquen o no ens tenen prou confiança.

Hi ha un principi bàsic de vida que determina la manera com ens relacionem: **allò que veiem en els altres es multiplica**. Tot el que la vida ens porta –les persones i les experiències– té una relació estreta amb la nostra manera de mirar. Perquè la mirada és selectiva i està influïda per molt mecanismes inconscients que desconeixem. La nostra manera de mirar té el seu origen en les experiències viscudes i en els models familiars rebuts (models que a mi m'agrada anomenar “programes”).

Quan no existeix una bona mirada entre els mateixos pares, es genera inevitablement un sentiment d'orgull i pensaments de l'estil “jo sóc millor, més bondadós, més entregat, més

intel·ligent, més responsable... que tu”. Aquesta no acceptació de l'altre o manca de respecte i reconeixement la traslladem llavors als fills i els mirem com si fossin millors que l'altre progenitor. I això genera una pertorbació mental en el fill o filla que alimenta la seva superba. I vet aquí que amb això pertorbem l'ordre natural de les coses: el fill acaba sentint-se més gran i millor que algun dels progenitors, si no dels dos.

Quan els fills manifesten alguna pertorbació de comportament, allò més fàcil és culpabilitzar-los, fins i tot enviar-los al psicòleg perquè els “reparin”. Aquesta és la postura fàcil. Però l'actitud responsable, al meu entendre, és revisar en primer lloc com ens mirem els pares l'un a l'altre, i en

segon lloc com mirem als nostres fills. Aquest és el rovell de l'ou. I és comprensible que passi això, perquè en la societat en què vivim la tendència és buscar fóra la causa dels nostres neguits i dificultats. No hi ha hagut una tasca educativa responsable. Que bo seria que els polítics, que tant d'espai ocupen en el telenotícies, donessin exemple, en lloc de criticar i acusar.

Si una bona comunicació és necessària entre pares i fills – també perquè aquests aprenguis a dialogar, a negociar, a posar-se en la pell de l'altre..., cosa que urgentment necessita la nostra societat– cal que els pares donem exemple a casa. **No existeix una única realitat, la meua mirada la construeix!**



Lluís Vilalta Urrea

[www.espaisistemic.net](http://www.espaisistemic.net)

Psicòleg, terapeuta familiar sistèmic i coach