

**Exercici per a famílies:**  
**Por a ser un/a mateix/a**

Tenim por que ens vegin tal com som. Quan em presenten com a psicòleg acostumo a veure la por a la mirada del meu interlocutor. Conec molt bé aquesta mirada que diu quelcom així com “m’està analitzant, ara sabrà com soc en realitat”.

Però el cert és que possiblement jo et jutgi molt menys del que fas tu mateix -de fet no et jutjaré gens ni mica- i que, fins i tot, et miri amb una mirada molt més amable que amb la que tu mateix et mires. El problema és que no ens permetem ser nosaltres mateixos, que ens sentim molt pressionats per agradar a tothom i estem massa pendents del què diran o del què pensaran.

Doncs et proposo que passis de tot plegat i comencis a acceptar-te i mostrar-te tal qual ets. Creu-me, no necessites guarniments ni dissimular. Relaxa’t. No necessites caure bé a tothom, ni agradar a tothom.

No pateixis, ara mateix farem un exercici que t’ajudarà a connectar millor amb la teva essència i conèixer-te millor i, de retruc, podràs ajudar millor els teus fills.

Et convido a agafar un boli i una llibreta i sortir a passejar. Camina una estona aprofitant el bon temps. Quan trobis un lloc bonic i en què estiguis còmode treu la llibreta i el boli i intenta descriure’t amb deu adjectius.

Vull que triïs els adjectius i que els expliquis una mica. Sé que és difícil, que no ens agrada pensar sobre nosaltres mateixos i que de vegades quan ens mirem, no ens agrada el que veiem. Dedicat una estona a treballar en tu mateix i a pensar en com ets i en per què ets així.

De fet, és molt millor que treballis en tu mateix, a reforçar la teva autoestima, a desenvolupar les teves virtuts i a tenir un autoconcepte més sòlid que et permeti viure lliure de pressions i xantatges emocionals. I saps per què és tan important? Doncs perquè si no ho fas, estaràs perpetuant aquesta manera de viure amb els teus fills.

I parlant de fills... ells són com són, no com tu vols que siguin, i la nostra obligació és descobrir els seus talents i fer-los brillar i descobrir les seves limitacions i ajudar-los a compensar-les i a gestionar-les.

Vinga, que ara ve la segona part de l'exercici. Digues-li al teu fill que estàs fent un exercici i que t'agradaria que et definís amb deu adjectius i que els ha d'explicar una mica. Pots donar-li temps per pensar-ho i demanar-li passats uns dies o pots fer-ho directament mentre bereneu o feu una passejada.

Ara analitza què t'ha dit. Escolta què et diu i compara-ho amb els adjectius que amb que t'has auto definit. És possible que no coincideixin. No passa res. De fet és meravellós poder conèixer la visió tenen de nosaltres els nostres fills. És possible que tots els adjectius no siguin encertats, no passa res. Al final, cadascú té una visió subjectiva de la realitat, d'un mateix i dels altres.

Potser no estàs d'acord amb alguns dels adjectius que ha dit, però ara no és el moment de discutir. Ara es el moment de connectar i saber com et veu. Amb aquesta llista d'adjectius ja pots iniciar un diàleg amb el teu fill. Això sí, fes-ho amb una actitud oberta i receptiva, sense retrets, sense voler jutjar, sense estar a la defensiva. Tan sols intentant entendre, amb una mirada amable, perquè et veu així i com condiona la vostra relació.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:  
[somi@comuandorra.ad](mailto:somi@comuandorra.ad)