



### **FAMÍLIES: AQUÍ I ARA**

Casa nostra s'ha convertit en un paisatge, un micro món. És la primera primavera en què les flors creixen dins i no podem no veure-les, no mirar-les. S'ha invertit l'ordre de les coses...

El soroll de les olles, de la roba desordenada, dels mitjons imparells, de l'aigua de la dutxa, dels dispositius varis que hi ha a la casa que ens connecten a l'exterior, la música de l'adolescent, les notícies que escolta la mare, els plors del petit, les rialles de la gran...Aquests són els sorolls que dia rere dia sentim, a vegades, esdevenint monòtons i a vegades amb capacitat de sorprendre'ns.

L'espai és el què és, unes famílies gaudiran de més espai o jardí, però moltes d'altres no, i aprendran a conviure-hi. Afortunadament, els humans tenim la capacitat d'adaptació. Per què no aprofitem l'ocasió per agrair el què tenim? És moment de simplificar i deixar anar coses que no ens serveixen, de relativitzar i cuidar les prioritats de la nostra vida. Qui sóc jo? Qui ets tu? Aprofitem que ens mirem cara a cara, sense poder marxar corrents, per conèixer-nos millor? Per què no ens mostrem presents, ara que tenim temps? Per què no diem allò que sentim i pensem ara que estem junts, amb calma i des del cor? Sí... ara podeu estar pensant: "però com es fa amb els fills/es a casa, els

àpats, les tasques de casa,...?” És donar i buscar l’espai, respectar l’espai íntim de cada un/a, el seu moment i la seva necessitat d’intimitat o no. Sabem llegir entre línies?

Aprofitem també l’ocasió que la vida ens ha brindat, tot i que sigui no desitjada, per escoltar i deixar sentir les nostres emocions. Les emocions són molt importants en la nostra vida. Les emocions es poden reconèixer com una manera particular de relacionar-nos amb el món. Emoció ve del llatí *emovere* que significa impuls, moviment. Posar-se en moviment. Les emocions són les que regulen part del nostre comportament i els nostres pensaments. Sovint però, pensament i emoció no van de la mà i llavors es desferma un conflicte, entrem en contradicció. Per aquest motiu, de vegades fem coses de les quals després ens penedim, o bé no les fem perquè donem prioritat al pensament, generant també un conflicte intern. I tu, a què dones prioritat?

Les emocions sorgeixen de manera involuntària i són els estímuls i la intervenció del pensament qui controla les accions posteriors. L’expressió de l’emoció la podem controlar, però no l’emoció en sí. Podem experimentar emocions sense pensaments, però no pensaments sense emocions. Per això és tant important que validem les emocions dels infants. Les emocions no estan bé o malament, SÓN i cal acceptar-les, la clau és aprendre a gestionar-les.

Com més els adults coneguem les nostres pròpies emocions, millor podrem acompanyar els nostres infants i adolescents a transitar-les, a cercar alternatives positives a les reaccions no desitjades, aquelles de les quals es poden penedir i generen malestar. Creem un espai i un clima de confiança dins el si de la nostra llar on hi tingui cabuda l’expressió de les emocions, com les vivim, com les canalitzem; oferim als/les nostres fills/es la possibilitat d’equivocar-se, de l’assaig i l’error, acompanyant-los en la descoberta del seu SER, de si mateixos. I de retruc, en nosaltres mateixos. Els infants són miralls nostres i fàcilment si jo no tolero la frustració, ell o ella tampoc la tolerarà. Observem i aprenem d’ells/es, així n’aprendran de nosaltres!!

Us invitem a fer un viatge dins de cadascú i alhora compartit amb qui més a prop tenim. Un viatge que normalment no tenim temps de fer... o que refugiats en el “no tinc temps” emplacem sempre a més endavant.

AQUÍ I ARA. APROFITEM-HO!