

23/01/10  
3<sup>a</sup> Sessió

## ELS PROPÒSITS

Quan comencem un any nou, és fàcil parlar de nous propòsits. Per aquells que n'hagin fet i també per aquells que no, valguin les següents reflexions:

- Tot camí té pedres; fer-les servir per construir o ensopegar amb elles dependrà de nosaltres.
- Com vivim la nostra realitat: amb resignació i passivitat, o amb acceptació?
- En funció de quina vull que sigui la meva realitat, què cal que deixi enrere?, quines creences em priven de fer el següent pas? Quines paraules haig de deixar de dir? Què em comprometo a fer per aconseguir canvis? ....
- És important distingir entre les fites i les expectatives. Les fites són objectius que em marco **que depenen de mi**; les expectatives **no** depenen de mi. La distància que hi ha entre la realitat i les expectatives es diu sofriment. Aquest és opcional.
- Recordem que allà on posem l'atenció, és allò que agafa força.

## **L'enuig**

Com a adults també ens trobem en situacions que poden provocar el nostre enuig, ràbia, i que ens fan estar amb aquests sentiments en un moment concret. Aspectes a considerar quan estiguem així i els nostres fills ens fan una rebequeria:

- No aplicar mai càstigs quan estem enfadats
- Tenim dret a sentir-nos així i podem verbalitzar-ho davant dels nostres fills. Podem explicar i dir en veu alta que “ens retirem momentàniament per prendre aire”, a reflexionar. Quan tornem més relaxats tornar a reprendre el cas des d'una perspectiva més distant i per tant més objectiva. Fent això donem exemple de moltes i diferents actituds que serviran als nostres fills per identificar emocions i sentiments, i alternatives per afrontar-les.

## **ROLS DELS PARES**

El rol el pare i la mare són complementaris. Independentment de les funcions que pugui tenir cada rol, el més important és partir d'estar bé amb un mateix.

Estan canviant els rols? Haurien de ser els homes més autoritaris i les dones més dolces? Canviar bolquers és circumstancial o bé forma part del rol? En quin moment de la vida de les criatures és més rellevant cada rol? ....

Aquestes i d'altres preguntes es van comentar en aquesta sessió. És tant el suc que en surt i el interès que ha despertat en els pares que el temps se'ns va fer curt.

Així doncs, en continuarem parlant .... !