

El regal d'uns pares feliços

per Montserrat Voltes

Volem que siguin feliços, però...com connectem amb la nostra pròpia felicitat com a adults? L'autora suggereix que la felicitat dels pares és el millor llegat pels seus fills.

"Jo només vull que sigui feliç!". És una frase que sento sovint com a terapeuta, dita per pares i mares. Llavors, pregunto:

"Què és, per tu, la felicitat? I què et passa, quan el teu fill no respon a les teves expectatives?".

La felicitat de què tant es parla i tant s'escriu, és una elaboració subjectiva que té lloc al territori intern de cadascú. Per tant, hi ha moltes felicitats diverses, i variades maneres de viure-la. D'entrada podem distingir-ne dues. Una felicitat més immediata i efímera, -anomenada hedònica-, que podem experimentar mitjançant un plaer de curta durada i, per tant, fugissera. Dura el que dura un bon àpat, una nit de bon sexe o unes vacances... amb la idea de que quant més plaers sentim, de més benestar gaudim. És una felicitat que no ens exigeix res. Hi ha una altra felicitat més serena, -anomenada eudaimònica-, més durable i profunda, que es deriva de desenvolupar el potencial humà que tenim, acceptant les nostres limitacions però sentint-nos en ple funcionament, per tal d'assolir els nostres propòsits i dotar la nostra vida de sentit. Aquesta és una felicitat que ens demana un cert esforç. Totes dues són legíti-



Mirant els seus pares, els fills aprenen una manera d'estar en el món que, en part, reproduiran en la seva vida d'adults.

mes i no són excloents. De fet, el més desitjable és fer una combinació personal i saludable de totes dues.

Responsables de ser feliços

Sovint els pares creuen, més o menys conscientment, que seran feliços quan els seus fills compleixin les seves expectatives. Això és: quan facin la primera riulla, quan estudiïn i treguin bones notes, quan tinguin una conducta exemplar davant els altres, quan s'ho mengin tot, quan siguin bons esportistes, quan acabin la carrera, tinguin èxit professional, una parella, el pis. En realitat, aquesta és una manera de posar en mans dels fills la pròpia responsabilitat per a ser feliços. Aquesta delegació en els fills i filles de la responsabilitat sobre la felicitat i benestar dels pares i mares sol angoixar-los, perquè els sobrecarrega amb una tasca complexa i difícil que, per descomptat, no els correspon. Aquesta situació, per altra banda, no afavoreix tampoc els pares, ni com a progenitors ni com a persones. Els pares, abans que pares, són un home i una dona. Malgrat la seva obvietat, o potser precisament per ser-ho, això acostuma a passar inadvertit, però és fonamental. Quan els pares són una dona i un home que han après que la felicitat i l'autoestima no és una fita llunyana i inassolible, sinó una actitud que els acompanya dia a dia, poden

ser un bon model a imitar pels seus fills, com a home, com a dona i com parella. Els pares són els primers i els més importants models d'aprenentatge durant la infantesa, i els fills aprenen molt més per la imitació dels pares, germans i altres adults propers a la família, que no pas mitjançant sermons o bronques; discursos que ens podem ben bé estalviar quan els pares diuen una cosa i en fan una altra. Això no val. Els

Quan patim "malestars de la vida quotidiana" i ens costa manegar el dolor que la vida comporta, ens cal preguntar-nos: què em fa realment feliç?

fills, mirant els seus pares cada dia, aprenen una manera d'actuar i d'estar en el món que, en bona part, reproduiran en la seva vida d'adults, ja sigui per la seva desgràcia o per la seva fortuna.

Una vida amb sentit propi

Així doncs, cuidar-se, respectar-se, cultivar uns valors nobles i positius, agrair, desenvolupar els nostres talents, dotar la nostra vida d'un sentit propi, tenir un propòsit, esforçar-se (i no sobreesforçar-se!), estimar-se, en definitiva, és el millor model que els pares poden oferir als seus fills i el millor llegat que poden deixar-los. Com més respecte es tinguin els pares a ells mateixos, més naturalment trasmetran als seus fills la disponibilitat per desplegar el seu propi poten-

cial al servei dels seus interessos i els de la seva comunitat; perquè hom no és, en realitat, del tot feliç si no comparteix la seva felicitat amb els altres.

El fills i filles són més feliços i se senten més segurs quan veuen feliços els seus pares. Els propis adults, si pensem en els nostres pares, no ens sentim millor quan els veiem bé de salut, contents i amb ganes de viure?

Per altra banda, en els nostres temps proliferen els llibres d'autoajuda sobre l'autoestima i la felicitat i ens sentim, més que autoritzats, gairebé obligats a ser feliços.

Si no ho aconseguim ens trobem davant d'un altre motiu per sentir-nos fracassats. Són cada cop més els qui –siguin pares o no– viuen amb un grau elevat d'ansietat. Quan comencem a patir "malestars" de la vida quotidiana que no apareixen reflectits en les analítiques i ens costa manegar el dolor que la vida comporta, se'ns posa en un bon lloc per preguntar-nos: Què és per mi la felicitat? Què em fa realment feliç?

Perquè, com diu el filòsof Alain, *"és ben cert que hem de pensar en la felicitat de l'altre, però no recordem prou que el millor que podem fer pels qui estimem és ser feliços"*. ●

Montserrat Voltes és terapeuta gestaltica i conductora de constel·lacions familiars sistèmiques.

CONTACTE:
610.763.781