

## Benestar

À

'Els bons temps no tornaran'

Ken Follett. 'El llindar de l'eternitat'

... I els mals temps tampoc no tornaran.

El que volem transmetre és la importància del moment actual, com ja hem expressat en altres ocasions.

Expressions o sentiments com: 'Quan sigui més grandet...?', 'Quan eren més petits era més fàcil...' són un impediment per a la criança plàcida i la convivència harmònica. En el viure de moltes persones hi ha una consciència força precisa i es gaudeix del que es té avui.

Altres vegades es focalitza més en el que ja ha passat i es magnifica per sobre del que realment va ser. És una actitud que pot resultar poc saludable per a nosaltres mateixos com a adults i, en conseqüència, per als nostres fills.

El passat, com el present i com el futur, va tenir moments bons, altres no tan bons i estones dolentes. Fer-se gran significa anar augmentant el bagatge de situacions viscudes que deixen empremta en el cos. L'educació, l'acompanyament emocional, no han de perseguir evitar el senyal, sinó que aquest quedi incorporat com a referent que ens fa més savis per gestionar les situacions que inevitablement ens trobem en la vida.

Gaudir dels fills avui, sense nostàlgia ni projecció futura, també significa respectar la persona que és i acceptar l'efecte mirall que tan nerviosos ens posa.

'El present dels fills comença en el passat dels pares'. Dra.Nanzer a La contra - La Vanguardia, 2 d'octubre de 2015.

Avui no ens allarguem més perquè volem convidar-vos a escriure, suposats lectors i lectores. A fer-nos crítica opinant, ampliant o millorant aquestes reflexions. També aportant exemples concrets de situacions viscudes o bé temes diferents que us agradaria que tractéssim.