

**Pilar Arlandiz**, psicóloga y terapeuta familiar

Tengo 48 años. Nací y vivo en Barcelona. Casada, tengo un hijo. Estoy licenciada en Psicología y tengo un máster en Terapia Familiar Sistémica. Yo creo en las personas y su capacidad para propiciar mayor justicia social. Y también creo en la inteligencia espiritual

## “Pedimos a los demás aquello que nosotros no nos damos”



LIBERT TEXIDÓ

**¿A relación que establecemos con nuestros padres en la infancia ¿se perpetúa?**

Sí, se mantiene en la adultez. Continuamos necesitando su aprobación y su complicidad a lo largo de toda nuestra vida.

**¿Y si ellos desaparecen?**  
La buscaremos entre los que nos rodean, especialmente en la pareja.

**¿Seguimos actuando como niños?**

En el peor de los casos mantenemos las frustraciones, la rabia, la soledad o la impotencia que en algún momento sentimos. Somos presa de una relación que se gestó en la infancia y que no se ha podido cambiar.

**Pero es reversible.**

Por supuesto. La observación de cómo nos relacionamos con la pareja, los hijos o los amigos... nos da el material sobre el que trabajar para el cambio.

**¿Qué hacemos con la culpa?**

Repetimos aquello que nos decíamos en la infancia: “No lo haré más”, y no regodearnos en ella. La culpa exige protagonismo, hay que quitárselo y dárselo a la nueva acción de cambio.

**La culpa perpetúa actitudes.**

### Hay que criarse

Gemma Baulies (pediatra homeópata) y Pilar Arlandiz han creado, fruto de sus 30 años atendiendo a niños y familias, el concepto de crianza transversal, según el cual la crianza es la construcción de una relación que dura toda la vida y que afecta a cualquier franja de edad. “Las relaciones que tenemos con nuestros hijos cuando son pequeños van a ser, en un alto porcentaje, las mismas que tendremos cuando sean adultos”, escriben en *La aventura de relacionarse* (guía práctica para padres e hijos de todas las edades), el primer libro de una colección que pretende ayudarnos a mejorar las relaciones familiares que tanta influencia tienen en todos los aspectos de la vida.

una relación sana con nuestros hijos?

A través del acompañamiento y no de la defensa, del “¡Pero tú qué te has creído!”. Hay que observar cómo vivimos el no de nuestros hijos; si lo vivimos como un desafío, sentiremos la necesidad de defendernos.

**¿Qué propone ante un “no me quiero duchar” o “no quiero estudiar”?**

Comprender que le dé pereza y argumentar. Entender la emoción del otro evita que vivamos esa situación desde el enfrentamiento, pero eso no significa claudicar, sino acompañar en el aprendizaje.

**En las familias se discute.**

Muchas de las disputas suelen ser una escaldada: yo te digo, tú me dices, yo respondo, y va subiendo el tono. Si podemos no subirnos a este carro, si somos conscientes de que lo que hay detrás de esa escaldada es dolor y somos capaces de aplazar la conversación para otro momento, nos ahorraremos mucho desgaste.

**Resulta curioso que aquello que detestabas que te hicieran tus padres es lo que acabas haciéndoles a tus hijos.**

Son las respuestas emocionales que hemos aprendido. La interrogación propia debe ser constante; si no, se actúa automáticamente.

**¿Cuáles son las preguntas esenciales?**  
De qué tipo de crianza vengo, qué tipo de relación tengo con mis padres, y qué quiero transmitir a mis hijos. Y hay que olvidar las comparaciones negativas: “Tienes el mal genio de tu padre”. Esas frases marcan mucho más de lo que imaginamos.

**¿En qué debe sustentarse la relación con los hijos?**

Los cuatro pilares esenciales son el amor, la seguridad, la confianza y el respeto. Y cuando hablo de amor me refiero al físico (cariicias, abrazos, besos) y al verbal.

**Un “te quiero” frío es bastante inútil.**  
Si nuestro rostro refleja enfado, el “te quiero” no llega. El amor no puede ser de quita y pon: “Ahora déjame, ahora no te quiero, estoy enfadada”. En cuanto a la seguridad, nada produce más inseguridad que el “no pasa nada” cuando algo grave está pasando.

**El niño lo percibe.**

Sí, y lo que le estamos transmitiendo es que no puede confiar en lo que él siente. La seguridad es transmitir que podemos hacer cosas incluso en los momentos más complejos. La confianza se construye desde la escucha, no desde la falta de límites. Y si queremos que sea un adulto que se respete a sí mismo y a los demás, debemos respetarle.

**Calma y conciencia.**

Esos cuatro pilares primero hay que dárselos a uno mismo, sólo así puede emerger la conciencia, es decir, el grito que se transforma en respiración, la ira en paseo, en una conversación aplazada. Hay que ir modificando las propias actitudes que no nos gustan e ir adquiriendo nuevas habilidades.

IMA SANCHIS

# LA GRAN GALA

LOS MEJORES DEPORTISTAS DEL AÑO

MIÉRCOLES 3 DE FEBRERO DE 2013, A LAS 20H • PALAU DE CONGRESSOS DE CATALUNYA, BCN



MUNDO DEPORTIVO

REPSOL

DIR

Fira Barcelona

Coca-Cola



Kalise

MAPA

FIATCIV

Halcon viajes.com

netball

Sabadell