

Félix Loizaga  
Latorre<sup>1</sup>

## Parentalitat positiva. Les bases de la construcció de la persona

### Resum

En aquest article es mostren els orígens de la parentalitat positiva juntament amb el desenvolupament d'alguns programes que s'han implementat a l'Estat espanyol i en l'àmbit internacional. A més es conceptualitza la parentalitat en tres nivells que ajuden al bon desenvolupament cerebral, emocional i social de les persones menors. El desenvolupament dels tres nivells fa que els menors i les persones estructurin la seva ment, el seu llenguatge, les seves relacions interpersonals i el seu jo de manera harmoniosa i madura, la qual cosa els ajuda a convertir-se en adults sans. L'article aprofundeix sobre el primer nivell de la parentalitat positiva i les actituds bàsiques que s'han de produir.

### Paraules clau

Afecció, Desenvolupament emocional, Família, Indicadors bàsics, Parentalitat positiva, Relació, Vinçle, Xarxes socials

### Parentalidad positiva. Las bases de la construcción de la persona

*En este artículo se muestran los orígenes de la parentalidad positiva junto con el desarrollo de algunos programas que se han implementado en España y en el ámbito internacional. Además se conceptualiza la parentalidad en tres niveles que ayudan al buen desarrollo cerebral, emocional y social de las personas menores. El desarrollo de los tres niveles hace que los menores y las personas estructuren su mente, su lenguaje, sus relaciones interpersonales y su yo de forma armoniosa y madura, lo que les ayuda a convertirse en adultos sanos. El artículo profundiza sobre el primer nivel de la parentalidad positiva y las actitudes básicas que deben producirse.*

#### Palabras clave

*Afección, Desarrollo emocional, Familia, Indicadores básicos, Parentalidad positiva, Redes sociales, Relación, Vínculo*

### Positive parenting. The basis for the building of the person

*This article presents the origins of positive parenting together with the development of some programs implemented in Spain and internationally. Besides, parenting is conceptualized in three levels that help to a positive mental, emotional and social development of minors. Development of the three levels helps minors and adults to harmoniously and maturely structure their mind, language, interpersonal relations and their "I". The article focuses in the first level of positive parenting and the basic attitudes to be produced.*

#### Key words

*Affection, Emotional development, Family, Basic indicators, Positive parenting, Relation, Ties, Social networks*

**Autors:** Félix Loizaga

**Títol:** Parentalitat positiva. Les bases de la construcció de la persona

**Referència:** Educació Social, núm. 49, p71 p89.

**Adreça professional:** loizaga@deusto.es

## ▲ Introducció

En aquest article es mostren els orígens de la parentalitat positiva juntament amb el desenvolupament d'alguns programes que s'han implementat a l'Estat espanyol i en l'àmbit internacional. A més es conceptualitza la parentalitat en tres nivells que ajuden el bon desenvolupament cerebral, emocional i social de les persones menors. Aquests tres nivells són:

- les bases de la parentalitat que han d'aportar les famílies
- el comportament parental positiu
- el metallenguatge o funció reflexiva de la parentalitat.

El desenvolupament dels tres nivells fa que els menors i les persones estructurin la seva ment, el seu llenguatge, les seves relacions interpersonals i el seu jo de manera harmoniosa i madura, la qual cosa els ajuda a convertir-se en adults sans. La parentalitat és, sobretot, social i supera la concepció de família nuclear i família biològica. Finalment, l'article aprofundeix sobre el primer nivell de la parentalitat positiva i les actituds bàsiques que s'han de produir. Els altres dos nivells es deixen per a futures publicacions.

## Parentalitat Positiva. Un tema actual

Estudiar allò  
que funciona  
bé és  
indispensable  
per poder  
consolidar  
aquelles  
situacions que  
produeixen  
*benestar*

La major part de les persones considera que la psicologia estudia fonamentalment les coses que funcionen malament. Estudiar allò que funciona bé és indispensable per poder consolidar aquelles situacions que produeixen *benestar, felicitat, creixement i salut* (Salgado, A. 2011). Hi ha estudis sobre el paper positiu que tenen les relacions familiars en el control de la prevenció de problemes emocionals i de comportament (Ezpeleta, 2005). En els últims anys un bon nombre d'investigadors (Seligman 2005 i 2008, Siegel 2006, Vera Poseck 2007, Vazquez i Hervás 2008, Fernandez-Abascal 2011) han treballat per aprofundir en les emocions positives, els recursos i les capacitats efectives de les persones i les famílies. A tot aquest enfocament se l'anomena Psicologia Positiva. L'objectiu és estudiar els processos que hi ha sota el desenvolupament de les emocions positives de l'ésser humà. D'aquesta manera s'ajuda a resoldre problemes però, sobretot, a prevenir problemes dins de les famílies i de les parelles.

La parentalitat positiva intenta desenvolupar *competències* per avançar i millorar amb els fills, filles i amb les parelles. Com va aportar Seligman el 1998 en el seu discurs a l'*American Psychological Association* ha arribat el moment de comptar amb una ciència l'objectiu de la qual fos entendre l'emoció positiva i augmentar les fortaleses personals per poder oferir pautes per assolir un estat de funcionament òptim. La psicologia positiva es basaria en tres pilars:

- les *emocions positives* com a font de salut, com ara alegria, l'esperança o la il·lusió
- els *trets positius de personalitat* (denominats fortaleces i virtuts personals), que afecten les relacions interpersonals i familiars, entesos com aquells que han de cultivar per poder sentir-nos més feliços i aconseguir nivells més grans de benestar
- *institucions positives* que generen creixement, entre elles les famílies i les seves xarxes per poder sostenir les emocions positives.



Evidentment, alguns trets de personalitat dels pares i mares estan associats a la bona parentalitat i permeten, precisament, desenvolupar una psicoeducació positiva:

- l'optimisme realista
- la creativitat amb dosis d'incertesa
- sentit de l'humor davant d'una vida que té dolor i malestar
- el flux o sensació vital de fluïdesa
- la intel·ligència emocional per tal de poder entendre els altres i un mateix
- la resiliència o capacitat de sobreposar-se als esdeveniments adversos i traumàtics que segurament viurem.

L'optimisme és, per tant, un dels trets claus de la parentalitat positiva en servir d'exemple: ajuda a enfrontar amb bon ànim i amb perseverança les dificultats, afavoreix descobrir allò de positiu que tenen els fills o les parelles i ajuda a confiar en les nostres possibilitats com a grup familiar. Les emocions positives impliquen que les experiències siguin agradables i contribueixen a la realització de metes produint, a més, benestar. Aquestes emocions a potenciar dins de la família són l'alegria, el sentit de l'humor, la tranquil·litat, la confiança, el plaer i l'amor.

## Parentalitat positiva: alguns programes per ajudar les famílies

Alguna cosa ha de passar amb la *família*, perquè en la societat actual té molta importància (Eyd, G. 2011). Una manera adequada d'educar per a la felicitat des de la família ha estat la proposta pel *Building Family Strengths*<sup>2</sup> que proposa el desenvolupament de les fortaleces familiars: comunicació, alegria, història familiar, humor, optimisme, resiliència, autoestima, espiritualitat, unitat i valors.

Igualment el *Triple P – Positive Parenting Program*<sup>3</sup> és molt conegut en diferents països des de fa més de vint anys (Sanders, M. 2003, 2008). Aquest programa té la parentalitat positiva com a objectiu i se centra en la prevenció dels problemes familiars:

- creació d'ambients familiars assegurances i positius
- respostes sensibles dels pares i mares a les necessitats dels menors com la criança, joc, petició d'ajuda
- disciplina assertiva enfront d'agressió o maltractament
- expectatives realistes amb els fills
- autocura parental on els pares són exemple de salut i vida
- concreció per actuar davant dels problemes emocionals o conductuals dels nens
- treball sobre els factors de risc de les mateixes figures parentals que incideixen en els fills com la depressió o l'ansietat en els pares i els conflictes de parella per evitar que puguin afectar els fills. Tot això amb recursos apropiats basats en bons materials escrits, audiovisuals o informàtics.

Actualment, al Regne Unit s'està produint una campanya molt important que es basa en cinc estratègies a desenvolupar en cinc dies de la setmana:

- llegir amb els fills durant 15 minuts al dia
- jugar a terra durant 10 minuts
- conversar durant 20 minuts sense la televisió, sobre molts i molt diferents temes
- ser positius i valorar els fills
- mantenir dietes alimentàries saludables (Paterson C.)<sup>4</sup>.

El document es pot descarregar de la xarxa i permet aprofundir en aquests temes<sup>5</sup>

Seligman (2005), un dels fundadors de la psicologia positiva, proposa altres actuacions que van des d'incrementar les emocions positives treballant el contacte físic, la utilització del joc sincrònic, assumir papers directius en la determinació de normes i límits, assegurar l'afecte incondicional, potenciar estratègies on tots guanyen per evitar la rivalitat, proposar metes on es valora més l'esforç que els fracassos i desenvolupar fortaleses on es potencia allò que cada un fa bé dins de la família.

El Ministeri de Sanitat i Política Social de l'Estat espanyol va desenvolupar les I Jornades sobre Parentalitat Positiva en 2009<sup>6</sup> i posteriorment n'ha realitzat altres en 2010<sup>7</sup> i 2011<sup>8</sup>. Això demostra la importància que les institucions públiques estan donant a la família i l'educació. Igualment s'han publicat diferents materials pel Ministeri de Sanitat entre els quals destaca la *Guía para el desarrollo de las competencias, educativas y parentales*<sup>9</sup> (Martinez R. 2009). Aquesta guia es basa en:

- estudi de les característiques evolutives i del desenvolupament infantil i adolescent
- el treball en habilitats cognitives, de relaxació i d'autoregulació emocional
- la comunicació assertiva
- les estratègies de resolució de problemes i de negociació
- disciplina basada en l'autoregulació del comportament dels fills.

Aquest programa s'articula al voltant d'onze sessions. Un altre document interessant basat en els principis que defensem és *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias*<sup>10</sup>. A la xarxa, i més en concret a *YouTube*, apareix algun vídeo relacionat amb la parentalitat positiva<sup>11</sup>.



## La nostra proposta: Una parentalitat positiva basada en tres nivells

En aquest treball, pretenem aprofundir en les actituds i comportaments que s'han de treballar per part de les famílies i pels qui desitgen exercir una parentalitat positiva. Es tracta d'una proposta en tres nivells:

- el bàsic o indispensable per sentir-nos a gust com a persones i no presentar afeccions desorganitzades
- l'intermedi per créixer amb seguretat i maduresa
- el nivell superior convenient per veure la vida i el món amb significat i sentit.

Aquest article és el **primer nivell** d'una reflexió més àmplia i global que l'autor vol desenvolupar en els pròxims mesos i que apareixerà en un futur llibre sobre *Parentalidad Positiva y Apego*. En aquest escrit es mostren només les bases de la parentalitat: els processos i actituds bàsiques que qualsevol menor necessita sentir perquè les figures parentals l'ajudin a desenvolupar-se adequadament com a persona. Són processos sovint invisibles però que són captats per la ment del nen.

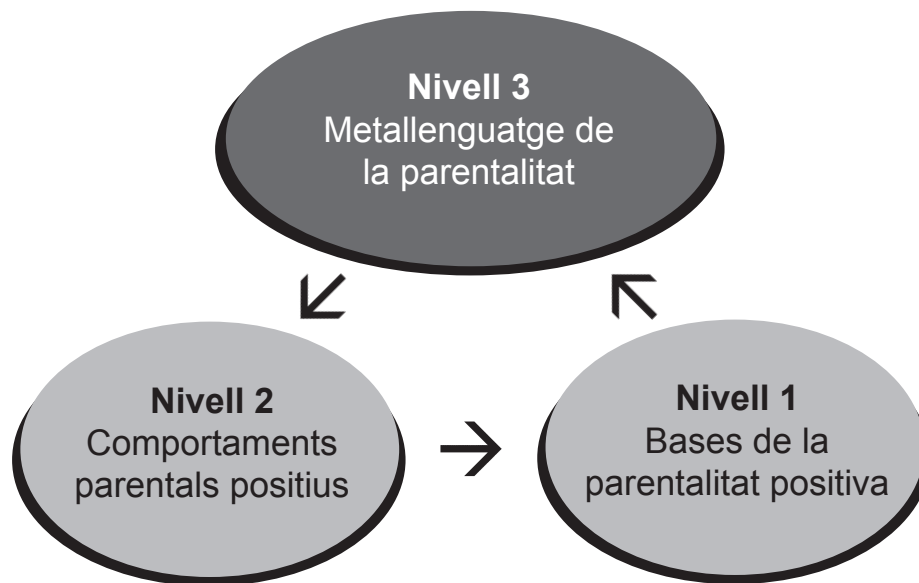
Les últimes investigacions han demostrat que el desenvolupament cerebral, les emocions i el desenvolupament de la ment van clarament entrelaçats (Barudy J. 2010, Siegel, D. 2011, Damasio, AR 2005, 2011). El cervell és un complex *sistema de sistemes* que barreja ordenadament les experiències vitals, les paraules amb les emocions que es produeixen en cada moment relacional. I les emocions són processades més tard pel cervell (còrtex frontal) que utilitza la capacitat d'anàlisi i l'estructura del pensament per donar sentit a la realitat que ens envolta. La ment organitza posteriorment la realitat de cada un amb un llenguatge representatiu, simbòlic i/o expressiu (Siegel, D 2006). Per això tot comportament parental no és mai neutre. Les accions parentals s'associen a emocions d'alegria, dolor, tristesa, sobresalt o calma que són interactuades amb les emocions del nen. Inicialment, durant els primers anys de vida, són les figures parentals que delimiten el llenguatge dels seus menors intentant educar-dirigir la seva ment, donant pautes per analitzar la vida quotidiana i els seus significats. Les figures parentals són, per tant, molt actives en el desenvolupament emocional i en el desenvolupament de la ment dels menors.

Tot comportament parental no és mai neutre

En aquest escrit no apareix el **segon nivell** anomenat *comportament parental positiu*. Aquest nou nivell és necessari perquè la parentalitat es desenvolupi amb força donant com a resultat una psicoeducació parental segura i perquè el menor pugui créixer amb vincles positius. Dins d'aquest apartat s'inclouen conductes més observables i més visibles que les actituds que es plantegen dins del primer nivell. En aquesta part es reflexiona sobre registres conductuals com:

- jugar i fruir amb els fills
- plaer i gaudi amb la vida a través d'emocions positives, rialles, somriures i bon humor
- limitar la llibertat de la família i utilitzar la disciplina de manera assertiva
- desenvolupar el potencial dels fills
- ensenyar habilitats necessàries per a la vida
- exemplificar des del comportament parental
- tenir cura d'altres persones necessitades d'ajuda dins i fora de l'àmbit familiar.

Fig. 1 Nivells de la Parentalitat Positiva (Loizaga 2011)



No parlarem tampoc en aquest article d'un **tercer nivell** que fa que la ment del menor desenvolupi un nivell de maduresa més gran. Es tracta del *metallenguatge de la parentalitat*. O si preferim del desenvolupament de la *funció reflexiva parental* que les famílies realitzen de manera directament (Holmes, J. 2009, Marrone M. 2009, Bowlby, J. 1996, 1997). Aquest apartat cobreix l'avaluació sobre el mateix comportament parental, les accions o actituds que desenvolupen els pares-fills, la capacitat per analitzar els punts febles i forts per potenciar aquests últims i una visió coherent i/o respectuosa amb la

vida i el món que habitem. Es tracta de portar una vida respectuosa i compromesa amb les coses, el treball, l'oci, les amistats i l'amor. I donar significat a la vida amb una perspectiva ètica i espiritual.

El nostre article aprofundeix, per tant, en el primer nivell de parentalitat que sustenta les bases de la parentalitat. Precisament per considerar-se bàsic és imprescindible per poder desenvolupar-nos com a persones i evitar la desestructuració personal i el conflicte intra - interpersonal. La vivència efectiva d'aquest primer nivell farà que els menors puguin mantenir un nivell adequat de maduresa i, per tant, de salut.



## Xarxes socials que protegeixen: els tractes, bons i dolents, com a base de la parentalitat

Possiblement us hàgiu preguntat què ha de passar per sentir-vos a gust amb un mateix, trobar-se còmode amb els altres, ser relativament feliç i no presentar una disfunció psiquiàtrica o psicològica. És evident que part de la resposta a aquesta pregunta rau en el vostre *temperament heretat*. Però un és conscient que la forma com el van tractar els seus familiars, les seves famílies biològiques extenses i altres adults que han viscut a prop seu, han realitzat un paper molt important en la seva vida, és la seva *herència social familiar*, que és molt més important que la biològica i que poc té a veure amb la genètica.

**La seva herència social és molt més important que la biològica**

Les persones que exerceixen cures i parentalitat tenen formes molt diferents de calmar i relaxar. Això és perquè, molt sovint, hi va haver persones que el van respectar, el van calmar en situacions de tensió i el van considerar com a persona necessitada de suport i de cura. Moltes d'elles li van aportar *parentalitat i bon tracte* per poder desenvolupar-se com a persona. Això va afavorir que la seva forma de veure la vida i de veure's un mateix sigui positiva (Barudy, J. 2010).

Les persones que a vosaltres us relaxaven potser a altres els produïen tensió, i vosaltres ho veïeu i ho percebíeu. Fins i tot podien discutir, cridar, cridar o agredir altres persones que vosaltres estimàveu (per exemple el vostre pare a la vostra mare, o el vostre germà gran als vostres propis pares). El que ha passat entre les persones que habitaven els diferents llocs on un ha viscut (dins de casa, entre el veïnat, al barri o poble ...) l'ha marcat de manera tan important com la seva herència personal constituïda pel temperament i la seva herència sociofamiliar.

Però també en la seva vida hi va haver persones que el tensionaven, que li feien por, que el traumatitzaven i que, en definitiva, li ho van fer passar malament, ja que no respectaven el seu avenç personal o el distorsionaven amb més patiment o manca de suport a la seva autoestima.

La seva salut com a persona sempre ha estat mediada per totes aquestes condicions: *els tractes, bons i dolents*, que eren sempre emesos i donats per persones. Excepcionalment, algunes persones són calmades per animals que els ofereixen amor i companyia, juntament amb una tranquil·litat perseverant i fiable. Aquests animals també exerceixen parentalitat positiva en fer dels que els tenen individus més actius, afables i menys ansiosos (entre altres coses). Per això quan moren alguns dels animals de companyia podem sentir com la mort d'un germà social que ens va protegir i ens va acompanyar al llarg dels anys.

La psicologia positiva actual ha fet palès que els bons tractes rebuts són més importants que els dolents i que gràcies a aquesta protecció exercida per persones molt diferents podem tenir emocions positives que ajuden a afrontar la realitat i les dificultats de manera més adaptativa i, com a conseqüència, la nostra salut es fa més forta i sana (Manciaux, M. 2003, Maganto, C. 2011, Fernandez-Abascal 2011). Els clients que van aportar bons tractes poden (o no) ser més persones que la seva mare o pare biològic. De fet, quan es pregunta a la gent quants pares i mares han tingut, les persones no sempre ho tenen clar i sovint declaren que dos pares o dues mares (per exemple). De vegades l'àvia (potser la paterna en comptes de la materna), la parella de la meva mare (que no és el meu pare biològic i fins i tot pot ser una altra dona, ja que la seva mare era lesbiana ...), algú a qui dic tia (que és la meva veïna) poden haver exercit les funcions paternals i maternals que tothom intueix que les han de fer les famílies biològiques extenses (pare, mare, oncles i avis de sang). *La parentalitat positiva supera la consanguinitat*. Per això sentim agraïment envers algú que ens ha acollit i escoltat quan hi havia problemes en la nostra vida, domicili o en els ambients que vivim. Són persones que podem anomenar pares i mares adoptius, acollidors o socials. Com podem observar alguns ens estimaven després de ser abandonats pels nostres (biològics).

Les guerres, la mort i la malaltia són molt presents en les nostres societats. La vida humana sembla no tenir molta importància per a persones que han rebut maltractaments d'altres. De vegades ens toca viure amb morts produïdes per guerres, assassinats, terrorisme, màfies... El clima també mata per inundacions, sequeres... i la mateixa mare Terra que habitem es mou i tremola produint multitud de morts. Podem passar en minuts del bon tracte a la solitud, a la manca de protecció i potser als maltractaments. Qui exercia parentalitat positiva deixa d'existir per malaltia o mort i ara ens veiem sols, desprotegits i amb dolor: pares, mares i germans que desapareixen sobtadament de la vida. I en aquests casos les parentalitats positives cal buscar-les i s'han de refer. (Loizaga, F. 2010).

Entenem, per tant, per parentalitat positiva, el bon tracte rebut per diferents persones basat en la seva capacitat per estimar, acollir, tenir cura, calmar. En altres paraules, per protegir i produir bons tractes tot afavorint el desenvolupament cerebral, emocional, cognitiu i interpersonal.



## Conductes invisibles i missatges de relació: el dia a dia de la parentalitat positiva

Hi ha famílies que programen detingudament l'educació, els jocs i el temps lliure dels seus fills. Algunes, gairebé, fins i tot els temes de conversa que mantenen. I això pot ser efectiu, però la parentalitat positiva supera allò manifest, allò que es veu directament. La parentalitat positiva és fonamentalment *invisible* i es basa més en la comunicació no verbal i en els gestos que en les mateixes paraules que emetem (Barudy, J. i Dantagnan, M. 2007). Estimar és més que dir "t'estimo", acollir no és només dir "vine", protegir és més que "donar-te menjar" i calmar supera el dir "tranquil".



Com que el llenguatge que emetem als nostres fills sempre s'acompanya d'emocions (alegria, tristesa, enveja, amor, por, ira...) són aquestes les que marquen la relació que es produeix en la comunicació i, per tant, la relació emocional que es promou en els intercanvis verbals i no verbals dins de les famílies. Les emocions que acompanyen les paraules marquen l'estil de parentalitat. Hi ha emocions positives que ajuden a construir el jo de les altres persones i hi ha emocions negatives que l'humilien, el sotmeten, el neguen o l'ometen.

Les emocions que acompanyen les paraules marquen l'estil de parentalitat

Les paraules són processades per l'hemisferi esquerre però les emocions (invisibles) són processades per l'hemisferi dret. Els mamífers superiors i el gènere humà ha estat programat per entendre les emocions des dels primers dies de vida i les emocions van tenint sentit en la mesura que creixem com a persones. Per tant, la comunicació oral amb paraules és molt important. Però les emocions i *gestos* produïts en educar són molt més influents per provocar protecció (o desprotecció). Les persones adultes que exerceixen parentalitat també es relacionen entre elles i les emocions que es produeixen entre els qui estan educant (pares i mares) són interioritzades de manera automàtica pels fills i filles. Les memòries, ara, recorden "bons o dolents" moments. I el record es converteix en una cosa emocional que té molta més força que allò emès en forma de paraules. Els menors són experts a captar emocions agradables i a captar persones relacionant-se amb emocions positives (Loizaga 2009).

## Accions parentals que ataquen directament el desenvolupament emocional del menor: humiliar, sotmetre, ometre i controlar

Els menors es troben en inferioritat de condicions enfront de l'adult que en té cura. El menor necessita ser cuidat físicament i psicològicament (Lafuente MJ i Cantero MJ 2010). Igualment, necessita relació social adequada per avançar com a persona. Diverses accions usades de manera contínua ataquen directament el desenvolupament personal: *humiliar, sotmetre, ometre i controlar*.

- *Humiliar* en comptes de respectar l'equivocació. Humiliar és allò oposat a permetre créixer tot provant, intentant i equivocant ... La humiliació, en el seu grau més suau, ridiculitza i ironitza les actuacions que pot desenvolupar un fill. I la humiliació arrelada utilitza l'insult i el desprestigi, i ataca directament l'autoestima de l'altra persona, especialment dels menors. La humiliació implica desqualificar i menystenir les propostes i actuacions dels altres.
- *Sotmetre* en comptes de permetre actuar per un mateix. La submissió priva l'ús de la iniciativa personal i de l'autonomia necessària per créixer en llibertat. Per això l'adult que sotmet no permet accions diferenciades a les proposades per ell mateix. El màxim grau de submissió són els maltractaments físics i psicològics, el pegar, agredir, dominar amb la finalitat de provocar por i indefensió i aconseguir d'aquesta manera que es realitzi allò que desitja. Tant la humiliació i la submissió activen el sistema nerviós, generant estrès, quadres d'ansietat, depressió i traumatització.
- *Ometre* en comptes d'estimular. L'omissió és una forma molt especial d'agressió passiva. L'oblit i la indiferència es troben a la base d'aquest comportament. Ara no t'estimulo, et deixo, m'oblido de la teva existència. La clínica ens mostra el gran dolor associat a aquests comportaments parentals on el menor no se sent inclòs ni tingut en compte. La conducta d'omissió per part de l'adult és no adonar-se de l'existència de l'altre i negar l'existència veritable del fill. Sé que em necessites però no actuo i en no actuar et faig mal. No existeixes per a mi encara que tu vols que cregui en la teva existència. L'omissió no estimula el menor a actuar i aquest se centra en com aconseguir que l'adult el tingui en compte i el valori. L'adult amb la seva postura passiva-agressiva el traumatitza i el sistema exploratori del menor resta inhibit.

Fig.2 Accions positives enfront d'accions negatives  
(Loizaga 2011)

Accions negatives	Accions positives
Humiliar	Respectar l'equivocació
Sotmetre	Actuació per un mateix
Ometre	Estimular el menor
Controlar	Confiar en l'altre

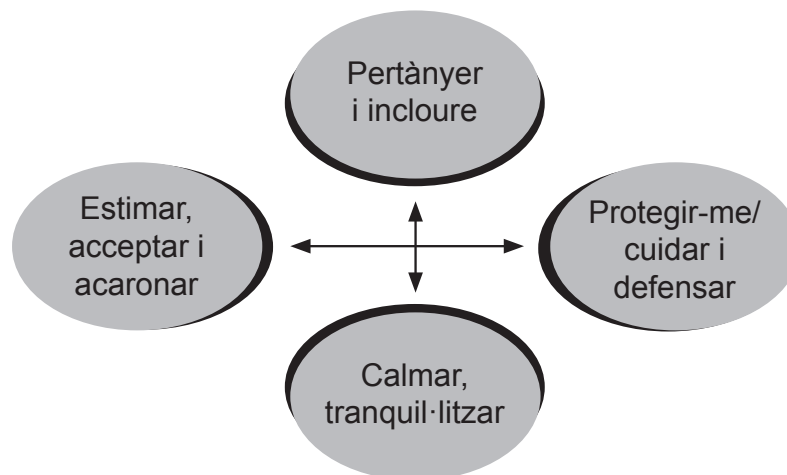
- *Controlar* en comptes de confiar en el menor. L'excés de control i l'intrusisme viola el dret a la intimitat que té qualsevol persona. És el control desafiant que exerceix l'adult perquè el menor no tingui actuacions autònomes, el qui en té cura exerceix un control intrusiu en les seves actuacions, porta endavant els plans que desitja i no permet un nivell suficient d'autonomia i individualitat per poder avançar com a persona. L'excés de control és el proteccionisme exagerat que vol tenir cura en tot moment de l'altre, tot evitant que el fill explori de manera activa i lliure.



## La base de la parentalitat positiva: Actituds i indicadors parentals bàsics

Al llarg dels apartats anteriors anem repetint quatre paraules (quatre verbs) que impliquen invisibles actuacions, però que han de ser practicats de manera activa per les persones cuidadores per tal de poder exercir la parentalitat adequadament. Tots ells ajuden a organitzar la ment del menor i dels futurs adults: *pertànyer*, *protegir*, *calmar* i *estimar*.

Fig. 3. La base de la parentalitat positiva.  
(Loizaga F. 2010)



**Actitud parental 1.** Pertànyer i incloure en el clan: pares i mares que exerceixen parentalitat positiva integrant els menors en les famílies extenses

Totes les persones necessitem sentir que som inclosos en altres grups interpersonals i especialment que pertanyem a un grup familiar. El grup familiar més bàsic per a un menor és la família nuclear. En el context occidental la família nuclear es basa en una mare, un pare i un o diversos fills. Però si al-

Totes les persones necessitem sentir que som inclosos en altres grups interpersonals i especialment que pertanyem a un grup familiar

guna cosa defineix el nou segle XXI és la transformació social amb les noves famílies existents (nuclears, reconstituïdes, d'un sol membre, acollidores, adoptives, homosexuals ...). Tot i que la família nuclear s'està convertint en l'excepció en el món modern, la família amb els seus diferents models segueix sent la institució més valorada i tots els membres que la integren reclamen precisament els quatre verbs bàsics (Valdivia, C. 2010).

El *clan familiar* és molt més que la família nuclear en les seves diferents manifestacions actuals. El clan és format per les famílies extenses dels diferents pares i mares (biològics i socials). El clan existeix des de l'antiguitat i segueix existint avui. El clan té com a missió tenir cura dels seus i realitzar ritus perquè tots els qui hi pertanyen se sentin inclosos: els vius i els morts (Borobio, D. 2011). Per aconseguir-ho els clans celebren els nous naixements, les morts, el pas a l'adolescència, els enllaços matrimonials i moltes altres festivitats que els uneixen i els recorden que pertanyen a aquestes grans famílies extenses. Tots sabem que alguns pares i mares *priven* els seus membres de la pertinença als clans de referència. Això és a causa que tensions viscudes dins del mateix grup familiar han fet que aquestes persones neguin l'existència de part del clan, pel dolor que han sentit en discussions i enfrontaments passats.

Pertànyer a un clan inclou la sensació de ser *important i interessant* com a persona per a aquesta família, la percepció profunda que no ets un mer membre més sinó que existeixes en la ment dels altres: pares, mares, germans i famílies extenses. Observeu que hem emprat el plural per referir-nos als *altres*. Això és degut a què actualment una persona pot tenir diversos pares (el biològic i els pares socials afegits a les diferents mares) i diverses mares (la que proporciona l'òvul, la que et porta al seu ventre, la que et cuida durant anys i les mares socials que poden associar-se als teus pares biològics i socials per canvis de parelles que es poden produir). La paternitat i maternitat positives es produeixen quan les diferents persones *t'inclouen en la seva ment* i actuen amb coherència per fer-te sentir (menor i adolescent en creixement) que formen part de la seva família.

Els *indicadors bàsics* per analitzar la pertinença als clans familiars i que s'hauran de resoldre de manera positiva per les persones per considerar que pertanyen al clan familiar serien:

- sento que m'inclouen dins de la família nuclear?
- les meves aportacions són tingudes en compte i valorades dins de la família?
- puc incloure'm dins de les diferents famílies extenses de manera espontània?
- em deixen ser jo mateix les famílies extenses?

Els pares i mares tenen molt a fer perquè els seus fills i filles puguin resoldre positivament aquestes qüestions. Vet aquí part del treball de la parentalitat positiva.

## **Actitud parental 2. Protegir, defensar i tenir cura del menor. La utilització d'estratègies positives per prevenir la disfuncionalitat**

És clar que el menor ve al món immadur i amb necessitat de ser cuidat. Per això la manca de protecció i cures implica la mort del menor. Protegir el menor és proporcionar seguretat i salut: alimentació, llit, vestit i cures davant la malaltia. Sense això no pot sobreviure. Igualment, els menors necessiten cura enfront de persones que produeixen dolor o dany i davant d'un món que és viu amb desastres naturals com inundacions, terratrèmols, huracans... I un món que també produeix morts per les guerres, terrorismes i assassinats. Tots aquests esdeveniments desborden la capacitat d'assimilació dels menors i necessiten de cuidadors per poder sentir-se protegits. Per protegir i tenir cura els pares han d'actuar sobre tres àrees bàsiques:

- salut/malaltia
- persones que poden fer mal al menor
- el món que pot provocar por i sofriment.

Realment, el desenvolupament del menor no només es produeix per les cures físiques. Són les cures emocionals i les estratègies educatives-preventives que apliquen pares i mares aquelles que es consideren com a més importants. Tothom sobreentén que proporcionar alimentació, llit, vestits i cures davant la malaltia és una cosa inherent a la paternitat i maternitat i a les famílies extenses. Actuar per protegir la salut és *prevenir* que l'altra persona emmalalteixi, és ensenyar habilitats per confrontar-se amb altres que poden fer mal i ensenyar una lògica de raonament perquè els menors analitzin les pors de la vida de manera racional i lògicament (Loizaga 2009).

Per prevenir la malaltia les famílies han d'ajudar els seus fills amb hàbits favorables d'alimentació, son, descans i relaxació. I són els mateixos pares i mares amb actuacions positives qui *modelen* a través del seu exemple els hàbits favorables amb menjar sans, el seu estil de son, la seva manera de relaxar-se i de descansar. Per això les mares i pares que actuen d'aquesta manera sana prevenen les malalties dels seus fills i filles i les seves pròpies.

Com que hi ha persones immadures i de lligams insegurs o desorganitzats, tot menor se sent afectat per les relacions que altres persones produeixen sobre ells (persones desconegudes, conegudes, famílies extenses i la mateixa família nuclear). En les famílies extenses i en la pròpia família nuclear els pares i mares no sempre tenen inclinacions i vincles segurs. A causa d'això hi poden haver persones que fan mal físic, sexual, psicològic i emocional als menors. És la paternitat positiva la que ha d'actuar *posant fi i limitant* les actuacions d'aquests adults que fan mal. Però també hi poden haver altres menors, altres iguals, que produeixen patiment al menor en ometre'l, humiliar-lo o menysvalorar-lo. Per aquest motiu la parentalitat positiva cal que se centri a ensenyar *habilitats d'enfrontament* al menor perquè eviti la humiliació, el menyspreu o l'agressió provinent d'altres adults o d'altres iguals.



Són les cures emocionals i les estratègies educatives-preventives aquelles que es consideren com a més importants

Els indicadors bàsics per analitzar la protecció, cura i defensa del menor i que s'hauran de resoldre de manera positiva serien:

- Les meves figures parentals em proporcionen alimentació, llit i lloc per tal de sentir-me segur?
- Les meves figures parentals em cuiden davant el dolor i la malaltia?
- Les meves figures parentals m'ensenyen com desenvolupar una vida saludable?
- Quan he estat maltractat per una altra persona (adult o igual), em protegeixen actuant sobre aquesta persona per cuidar-me i protegir-me?
- Els meus cuidadors m'ensenyen estratègies vàlides per defensar-me davant l'agressió, la humiliació o la minusvaloració d'altres persones?
- Les meves figures parentals em donen sensació de control i seguretat davant dels conflictes que el món actual presenta?
- Les meves figures parentals són actives, lògiques i racionals en les seves anàlisis sobre la vida i el món?

### **Actitud parental 3. Calmar, tranquil·litzar i contenir pors. Maneig racional de les emocions**

Les persones passen moments i períodes difícils en la seva vida i necessiten en aquestes situacions conversar, dialogar, expressar opinions i parlar de pors. És ara quan la parentalitat fa un paper important ja que s'espera que els adults hagin viscut al llarg de la seva vida moments similars o almenys hagin reflexionat sobre qüestions delicades. Els nens i nenes tenen vergonyes i inseguretats, temes i vivències que creuen úniques, experiències que consideren que altres no poden entendre. L'adolescència i joventut és precisament un període en què les persones es replantegen el futur de la seva vida, la visió del seu cos, la relació amb les figures parentals, les vivències sobre les famílies biològiques i extenses, la identitat sexual i les relacions afectives o sexuals amb altres persones. I aquests temes generen dualitat, confusió i pors. Els adults han passat i s'han enfrontat al llarg de la seva vida a temes similars que han d'haver resolt. Esteu prenent consciència que no és fàcil haver resolt molts dels temes anteriors ja que comporta haver tingut al seu torn adults que els haguessin calmat - tranquil·litzat en la seva infància i adolescència de les seves pors i inseguretats. I aquests adults haurien d'haver estat els seus pares, mares i famílies. És a dir, les famílies extenses dels mateixos menors. Ara els seus fills i filles s'enfronten als reptes que un mateix plantejava quan era nen o nena.

Un tema bàsic en parentalitat positiva és la relació existent entre les parelles parentals biològiques i les noves parelles socials. Els nens i nenes són extremadament sensibles a les relacions que es produeixen entre els *sistemes parentals de parella*. Les relacions existents de respecte o desqualificació que s'ocasionen entre pare i mare biològica o les noves relacions que s'originen amb les noves parelles socials (nous pares i mares socials dels

menors) després de processos de separació o divorci són claus per al desenvolupament emocional dels nens i nenes. Les discussions fortes, la *humiliació* d'uns envers altres, l'agressivitat i els maltractaments en les parelles parentals afecten fortament l'estructura de la ment infantil, ja que els menors senten profund dolor en veure que persones a les quals estimen se'ls tracta amb desdeny, descuit i falta de respecte. Aquest és un repte fonamental de la parentalitat positiva.

En la mesura que avancem en la nostra reflexió ens adonem que l'estrès i les petites ansietats es troben presents en la vida dels menors i en la vida dels adults. Les inseguretats, pors i l'estrès que provenen de nosaltres mateixos o que ens provoquen altres persones (per exemple les discussions entre les famílies extenses) generen alta activació del sistema nerviós, del sistema comportamental i de les emocions cognitives associades. En aquestes situacions la ment activa el *nivell fisiològic i cognitiu*. I el cos que està mediat pel sofriment associat a tot això. És ara quan les figures parentals (les veritablement positives i importants) exerceixen un paper decisiu i crític. I no totes les figures parentals serveixen per a això, ja que algunes es troben en processos d'estrès encara més forts que els presentats pels menors.

Evidentment, els menors que tenen figures parentals adequades i positivament sanes busquen ara activament aquestes figures, ja que elles tenen el *poder de calmar*, assossegar i asserenar la ment i, com a conseqüència d'aquesta capacitat, assossegar el sistema nerviós, el sistema comportamental i el sistema cognitiu. La parentalitat positiva ara es fa nítida, ja que els menors saben escollir les persones que els calmen i que són capaços d'oferir orientació positiva. Tranquil·litzar és un procés associat a l'escolta empàtica i al respecte envers l'altre al marge del contingut de la conversa. Quan la figura parental aporta escolta sincera, suport incondicional i orientació bàsica, el menor es calma, es tranquil·litza i tots els seus sistemes es relaxen.

Els *indicadors bàsics* per analitzar el nivell de tranquil·lització de les figures parentals serien:

- la figura cuidadora és capaç de calmar i tranquil·litzar si expresso les meves inseguretats i pors?
- la figura cuidadora (posseeix alt, mitjà o baix nivell d'estrès) és capaç d'integrar noves inseguretats si ella mateixa està altament activada pel seu propi estrès?
- la figura cuidadora ha treballat les emocions associades al tema que em produeix inseguretat com per poder conversar-hi?
- fins a quin punt les figures parentals en la seva relació de parella es respecten, humilien o agredeixen?
- si les figures conjugals mantenen una relació d'altas discussions, seran conscients del dolor que em produeixen?



Quan la figura parental aporta escolta sincera, suport incondicional i orientació bàsica, el menor es calma, es tranquil·litza i tots els seus sistemes es relaxen

## **Actitud parental 4. Acceptar, estimar i acaronar. Et dic t'estimo i t'expresso gestos d'amor**

La percepció de ser estimat és pràcticament el resultat de totes les actituds anteriors. No obstant això, per a un menor ser estimat és una mica més: és la sensació de ser acceptat com a persona amb les *limitacions, peculiaritats i estranyeses* que el caracteritzen juntament amb els aspectes positius que l'acompanyen. Es tracta de l'acceptació de la persona en la seva *totalitat*: física, psicològica i social. És el seu cos, la seva forma de ser i la seva manera de relacionar-la que accepto i vull.

L'apreciació de ser estimat requereix senyals verbals i *gestuals inequívokes* que tu m'interesses i que gaudeixo de la teva companyia. Les paraules i verbalitzacions d'amor, acceptació i afecte compten per a la ment, ja que asseguren allò que s'està percebent (que em volen) de manera més nítida i segura. Però els gestos tenen major transcendència que el llenguatge parlat en ser l'*idioma més creïble* (Davis F. 2006, Knapp 2010) i que millor expressa les emocions. Els gestos d'acceptació avancen des de la mirada respectuosa envers l'expressió de petons, abraçades i carícies espontànies - sinceres que fan sentir al menor que se l'estima.

Per a molts adults l'expressió física i conductual de les carícies és molt problemàtica. A causa d'això no poden expressar amb petons, abraçades i carícies que estimen els seus fills. Els nens i nenes aprenen amb rapidesa que l'adult pot estimar però perceben que li costa expressar-se amb el cos. En aquest cas han de fer un esforç per pensar que se senten estimats ja que les paraules i els gestos no són coincidents. Un pot preguntar-se si li costa besar, abraçar o acariciar (Loizaga, F. 2008).

*Besar* pot ser una conducta emesa de manera espontània i freqüent. I de fet per a moltes persones és una expressió fàcil que solen desenvolupar quan els seus fills i filles se'n van al llit o quan marxen o tornen del carrer.

*Abraçar* és una carícia molt més profunda que sol presentar-se amb molta menys freqüència. En general abracem quan veiem les persones intranquil·les, nervioses, quan les necessitem o trobem a faltar, quan han passat per moments difícils, quan es troben en moments de dol o necessitem demanar-los perdó. Per a tot això solem necessitar abraçar. L'abraçada aprofundeix en l'afecció i en el vincle. L'abraçada és molt més que un simple petó. L'abraçada demostra la *proximitat i interès* entre dues persones i això resta marcat amb aquest gest íntim: abraçada. Les abraçades completen la proximitat dels qui exerceixen parentalitat. Feu un esforç per recordar les abraçades que vàreu rebre de les vostres figures parentals i us adonareu que si no s'han produït, la sensació de proximitat amb els vostres progenitors no és del tot completa. Evidentment, podeu sentir que us estimaven però els gestos d'afecte tanquen la percepció positiva de ser estimat.



*Acariciar* sembla més propi del món dels nadons que del món dels menors quan es van fent grans. No obstant això, molts individus demanen *mims, pessigolles, massatges i carícies suaus* de les persones a les quals estimen. Els nens i nenes no són aliens a això i poden sol·licitar en moments de relaxació o de tensió aquests senyals dels seus progenitors per sentir-se més relaxats, aferrats i vinculats a qui els estimen. Aquestes actuacions dels adults exerceixen parentalitat positiva.



A la vida familiar les verbalitzacions d'afecte i les manifestacions gestuals d'amor s'alternen donant una *sensació de plenitud* de la cura, afecció i vincle. Són dues formes diferenciades però complementàries de dir *t'estimo*. Els menors que senten en la seva vida les dues manifestacions asseguren l'afecció amb els seus adults de referència ja que tenen més facilitat per sentir que els adults els estimen en profunditat.

Els *indicadors bàsics* per analitzar la competència d'estimar i acariciar de les figures parentals serien:

- em sento acceptat amb les meves estranyeses, peculiaritats i en el meu estil personal per les figures parentals?
- sento que m'estimen i que em valoren com a persona?
- rebo mostres i senyals de suport personal en moments de dificultat?
- em mostren afecte i carícies en situacions que ho necessito?
- em fan petons?
- m'abracen en moments de tensió, dolor, dol?
- m'acaricien si els demano que ho facin?

Les verbalitzacions d'afecte i les manifestacions gestuals d'amor s'alternen donant una *sensació de plenitud*

Félix Loizaga Latorre  
 Doctor en Psicologia  
 Professor a la *Universidad de Deusto* (Bilbao)

## Bibliografia

- Barudy, J.** (2010), "Los desafíos de la adopción: el impacto de los contextos de malos tratos en el desarrollo del cerebro infantil". A: F. Loizaga (dir.) (2010). *Adopción hoy, nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Barudy, J.; Dantagnan, M.** (2010), *Los desafíos invisibles de ser padre o madre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Gedisa. Barcelona.
- Borobio, D.** (2011). "Familia, ritos y fiesta". *Revista Familia*, 43, pp. 11 – 25.
- Bowlby J.** (1996), *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós. Barcelona.

- Bowlby J.** (1997), *El vínculo afectivo*. Paidós. Barcelona.
- Damasio, A.** (2005), *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica. Barcelona.
- Damasio, A.** (2011), *Y el cerebro creó al hombre*. Círculo de Lectores. Barcelona.
- Davis F.** (2006), *La comunicación no verbal*. Alianza. Madrid.
- Eyd, G.** (2011), “La famille en Europe, intimité et solidarité”. *Revista Familia*, 43, pp. 27 - 37.
- Ezpeleta, I.** (2005), *Factores de riesgo en psicopatología infantil*. Masson. Paris.
- Fernandez-Abascal, E. G.** (2011), *Emociones positivas*. Pirámide. Madrid.
- Geddes H.** (2010), *El apego en el aula. Relación entre las primeras experiencias infantiles, el bienestar emocional y el rendimiento escolar*. Grao. Barcelona.
- Holmes J.** (2009), *Teoría del apego y psicoterapia*. Desclee de Brower. Bilbao.
- Knapp M.L.** (2010), *La comunicación no verbal: el cuerpo y el enfermo*. Paidós. Barcelona.
- Lafuente M.J.; Cantero M.J.** (2010), *Vinculaciones afectivas. Apego, amistad y amor*. Pirámide. Madrid.
- Loizaga, F.** (coord.) (2008), *Nuevas técnicas didácticas en educación sexual*. Mc Graw Hill. Madrid.
- Loizaga F.** (coord.) (2009), *Intervención psicoeducativa con familias*. CCS. Madrid.
- Loizaga F.** (dir.) (2010). *Adopción hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Loizaga F.** (2010), “Intervenciones familiares para avanzar en el vínculo y en la base segura. (Un viaje al tren de los apegos)”. A: Loizaga F. (2010) *Adopción hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Lopez M.** (2009), “La mejora del estudio de los hijos /as. Un reto posible”. A: Loizaga (2009) *Intervención psicoeducativa con familias*. CCS. Madrid.
- Maganto C.** (2009), *Como potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Pirámide. Madrid.
- Manciaux M.** (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa. Barcelona.
- Martinez R.** (2009), *Guía para el desarrollo de la Competencias emocionales, educativas y parentales*. Ministerio de Sanidad y Política Social. Madrid.
- Múgica J.** (2010), “Claves y recursos narrativos para el abordaje de la condición adoptiva de niños y niñas adolescentes”. A Loizaga F. (2010). *Adopción hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Marrone M.** (2009), *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Psimática. Madrid.
- Odgen P. y otros** (2009). *El trauma y el cuerpo. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*. Desclee de Brower. Bilbao.
- Salgado, A.** (2011), “La familia, causa de fiesta: abordaje de las relaciones familiares desde una perspectiva del bienestar psicológico”. *Revista Familia*, 43, pp. 51 - 69.

**Sanders, M.** (2008), "Triple P –Positive parenting program as a public health approach to strengthening parenting". *Journal of family psychology*, Vol. 22, No. 3, 506 - 517

**Sanders, M. R.; Markie-Dadds, C.; Turner, K. M. T.** (2003), "Theoretical, scientific and clinical foundations of the Triple P–Positive Parenting Program: A population approach to the promotion of parenting competence". *Parenting Research and Practice Monograph*(1), 1–21.

**Seligman, M.E.** (1998), Building Human Strength. Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 28, 1 – 4

**Seligman, M.E.** (2002), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. Oxford University Press. New York.

**Seligman, M.E.** (2005), *La autntica felicidad*. Ediciones B. Barcelona.

**Siegel, D.J.** (2006), *Ser padres conscientes. Un mejor conocimiento y comprensi3n de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral de nuestros hijos*. Ediciones La Llave. Barcelona.

**Siegel, D. J.** (2011 ), *La mente en desarrollo. C3mo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Desclee de Brower. Bilbao.

**Valdivia, C.** (2010), *Madres y padres competentes*. Grao. Barcelona.

**Vera Poseck B.** (2006), "Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología". *Papeles del Psic3logo*, 27, 3 - 8

**Vera Poseck, B.; Hervás G.** (2009). *La ciencia del bienestar*. Alianza. Madrid.



**1** Doctor en Psicologia, màster en Sexualitat Humana i Salut Mental. Expert en Teràpia Familiar.

Professor a la *Universidad de Deusto* (Bilbao) de l'assignatura de Teràpia Familiar i Psicologia Clínica del Desenvolupament. Imparteix seminaris sobre Avaluació i Intervenció des de la perspectiva Familiar i de l'afecció en diferents Universitats. Entre les seves publicacions destaca *Intervención Psicoeducativa con Familias* (Madrid: CCS, 2009) i *Adopció Hoy, nuevos desafíos, nuevas estrategias*. (Bilbao: Mensajero 2010).

<http://felixloizaga.blogspot.com>

[floizaga@deusto.es](mailto:floizaga@deusto.es)

**2** Hi ga abundant informació a Internet

**3** Pot veure's <http://www.triplep.net/>

**4** <http://www.bbc.co.uk/news/uk-14403919>

**5** <http://www.centreforum.org/assets/pubs/parenting-matters.pdf> (document)

**6** <http://www.parentalidadpositiva.jorfam.es/> (14 i 15 de desembre de 2009) <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/parentalidadPos2009/jornadasParentPositivasPonencias.htm> (ponències)

**7** <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/parentalidadPos2010/home.htm> (programa i ponències del 14 i 15 de desembre de 2010)

**8** <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/diaFamilias2011.htm> (Ponències 2011)

**9** <http://www.observatoriodelainfanciadeasturias.es/documentos/f06042011105301.pdf> (manual)

**10** <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf> (Manual)

**11** Vídeo de youtube. Parentalidad Positiva. <http://www.youtube.com/watch?v=Eipx39DqcPY>