



General | | Actualitzat el 21/01/2021 a les 07:25

3 motius pels quals és important no deixar plorar les criatures

La psicòloga Paola Roig ens explica els motius

[inicicentrareport] En general penso que en la criança hi ha pocs dogmes, poques normes rígides que calgui seguir al peu de la lletra. **Sóc una ferma defensora que hi ha tantes maneres de criar i maternar com mares i pares al món**, i que, per tant, a partir de la teoria, cadascuna fa el seu camí, adaptat a ella i a la seva forma particular d'entendre el món i també, la criança.

Tot i això, crec que hi ha unes quantes coses que ens hem d'esforçar molt a desmentir. Temes sobre els quals cal urgentment canviar la mirada i ser clares. I **una d'elles és aquesta: No s'ha de deixar plorar als nadons.**

Abans d'entrar a explicar el perquè, m'agradaria aclarir que **plorar no és el mateix que una petita queixa**. Òbviament els nadons experimenten petites frustracions, i que deixem que les sentin no significa deixar-los plorar. Formen part de la vida, del creixement i del desenvolupament.

Per exemple, quan comencen a experimentar amb el moviment, pot ser que no aconseguixin fer la croqueta a la primera, i **pot ser que es frustrin** una mica. Podem **acompanyar aquesta frustració**, posar paraules. És des d'aquí, des d'aquest esforç que finalment aconseguiran fer-ho. Passa el mateix en **aquells moments en què no els podem atendre**, perquè estem per exemple a la dutxa, conduint o atenent a la nostra altra filla. Són petits moments inevitables.

També m'agradaria aclarir que **no deixar-los plorar no vol dir privar-los de sentir tristesa o dolor i expressar-los**. M'explico. Imaginem-nos, per exemple, un nadó que està començant a caminar. **Aprenderà a través de l'assaig i error**. I això significa que segurament caurà unes quantes vegades al dia. I algunes d'elles, segurament, plorarà.

Sovint, pel que hem viscut nosaltres, pel que s'ha fet a casa nostra, **tenim certa a tendència a silenciar aquest plor**. A distreure amb una altra cosa. I no deixar plorar no vol dir això. Vol dir acompanyar el plor. Acompanyar el disgust. Acompanyar i validar l'emoció que està sentint el nadó en aquell moment. Bàsicament sostenir.

És dir-li al bebè "Sí, he vist com has caigut. Quin ensurt, oi? Et fa mal el cap? Mira, t'has donat un cop amb el terra". **Posar paraules a les emocions del nadó**, validar-les, comprendre-les i sostenir-les.

Aclarit això, llavors, per què no hem de deixar plorar als nadons? Doncs ho he resumit en **3 raons bàsiques**:

Primer de tot, i tal com em diu el pediatre Carles González "**Jo no deixaria plorar a un nadó. Però tampoc deixaria plorar a la meva parella, ni als meus pares, ni als meus amics**. Quan una persona a la qual estimo plora, vaig a veure què li passa i intento consolar-la". Crec que és la manera més fàcil d'entendre-ho, que siguin petites no vol dir que mereixin menys respecte que qualsevol altra persona adulta.

Que siguin petites no vol dir que mereixin menys



respecte que qualsevol persona adulta

Quan responem al seu plor els hi fem saber que són importants, que són valuosos i que el món no és un lloc hostil. Els hi estem fent saber que les persones que **t'estimen es preocupen per tu, escolten el que et passa**, tenen en compte les teves necessitats i les atenen. Això és més important del que sembla.

Durant els dos primers anys de vida, amb totes les relacions i interaccions que viu el nadó (però sobretot a través de les més importants, la relació amb la seva mare o el seu pare) **desenvolupa un tipus d'aferrament**. Aquest tipus d'aferrament després el traslladarà a la resta de les relacions que vagi establint durant la seva vida.

Aquest **patró d'aferrament que s'estableix en la primera infància** és el que més tard el guiarà a l'hora d'escollir amics, parella i la manera en com s'hi relacionarà. Per tant, a l'hora de relacionar-se, per exemple en l'adolescència, serà ben diferent si un nadó ha interioritzat que les persones que t'estimen es preocupen per tu i t'atenen o si ha entès que les seves necessitats no tenen lloc ni són importants.

Per últim, recordem que plorar és la manera que té el nadó **d'expressar malestar**. D'expressar que alguna cosa no va bé, que alguna cosa necessita canviar. No tenen paraules ni poden gairebé gesticular ni manipular l'entorn. Així que plorar és el que els hi queda.

Si el nadó plora per expressar que alguna cosa no va bé i no l'atenem, el nadó aprendrà, a la llarga, **que faci el que faci res canviarà. Així que es resignarà**. Això és el que passa quan deixem plorar a un nadó durant una estona i després para. S'ha resignat.

Si aquest patró es manté i arriba fins a la vida adulta, ens trobarem amb una persona que ha interioritzat que faci el que faci res canviarà. I que per tant, no val la pena lluitar ni esforçar-se. Això es coneix amb el nom **d'indefensió apresada**.

Sóc conscient que hi ha mètodes per aprendre a dormir que consisteixen en deixar plorar als nadons. I funcionen. Si l'objectiu és que el nadó finalment s'adormi sol, ho farà. El conductisme funciona. De fet, gran part de l'ensinistrament caní es basa en aquestes premisses, i funciona. Però el que hauríem de preguntar-nos és **a quin a preu estem "ensinistrant" als nostres nadons**.

Per acabar, m'agradaria dir que a vegades el nostre nadó plorarà i és possible que nosaltres no entenem per què. Que provem amb la teta, movent-nos, canviant el bolquer? I tot i això no es calmi. Pot ser. **Totes necessitem plorar en algun moment**. I a vegades, el que necessitem no és que ens calmin el plor, sinó simplement tenir algú al costat, que s'està preocupant, que està pendent, que intenta consolar-nos.

Això mateix és el que necessiten els nadons. Entendre que estem allà per a ells i elles. Entendre que **som el niu que ells necessiten**. I que mereixen ser cuidats i atesos pel simple fet de ser, pel simple fet d'existir. [facentrareport]
[enquestaregistre]