



General | | Actualitzat el 17/12/2021 a les 07:00

5 frases que has d'evitar dir al teu fill o filla quan plora

Sostenir el plor d'una criatura no és fàcil i per això us apropem alguns consells de la psicòloga Elisenda Pascual

[inicicentrareport]Acompanyar i sostenir **el plor del nostre fill o filla** no és fàcil. Ens confronta amb el dolor i el malestar de la nostra criatura. Això s'afegeix al fet que socialment el plor sempre l'hem connotat de forma negativa, i hem optat majoritàriament per censurar-lo o amagar-lo.

Per sort, però, l'evidència científica ha demostrat que en realitat és **un mecanisme molt poderós** que tenim al nostre abast i que ens pot servir en un moment donat tant com un reclam de supervivència com per expressar-nos o sanar-nos emocionalment. Vist així, canvia la cosa oi? I és en aquest canvi de perspectiva on comencem a entendre la necessitat d'**acompanyar el plor** evitant penalitzar-lo. De tot plegat ens en parla la psicòloga i psicoterapeuta **Elisenda Pascual**.

[GotaVerdaPle] Per què ploren les criatures? Els bebès ploren perquè és l'única manera que tenen per comunicar les seves necessitats o el seu malestar. Poden plorar per gana, per son, per dolor, molèsties o per reclamar la presència dels seus progenitors. I les criatures més grans? Per drenar emocions, buscar resguard, cridar l'atenció o aconseguir el que desitgen.

Així, el primer de tot quan el nostre fill o filla plora és **identificar-ne la causa**. És per malestar? Per cobrir alguna necessitat bàsica? Per haver-se vist desbordat/da per alguna emoció? Per reclamar atenció? Fent aquest primer exercici podrem actuar de forma molt més conscient i ens predisposarà a oferir-nos sense que ho hagin de demanar plorant.

[GotaVerdaPle] Quines són les conseqüències de no atendre el plor? En els nadons, si de forma reiterada no acudim a la seva crida davant el plor, aprenen a desconnectar-se del seu recurs instintiu. El plor genera un desgast d'energia enorme.

Quan a un nadó se'l deixa plorar sense una presència adulta que li transmeti amor i interès, el sistema adaptatiu d'aquest nadó -l'hipotàlem- li transmet un missatge semblant a aquest: «Deixa de plorar perquè com segueixis per aquest camí esgotaràs les energies que et queden i, vist el que s'ha vist, no saps quan vindrà la persona que et nodreix i et cuida. Així que més et val quedar-te calladet/a i sense moure't gaire, no fos cas que et moris de tant demanar el que necessites». Així que aquest nadó, fa cas al seu centre d'operacions i fa callar la seva conducta de petició.

El que aquest ésser humà aprèn és que és inútil transmetre la seva molèstia o inquietud perquè ningú no el consola. Si aquest patró es repeteix regularment, aquest nadó es desconnectarà de la seva habilitat interna per demanar ajuda.

En infants més grans, quan ja existeix la paraula i el desplaçament, el plor continua sent imprescindible per mostrar-nos les seves inquietuds internes. El mecanisme de maduració cerebral que els permet expressar amb paraules allò que els angoixa -l'abstracció- es conquereix a l'adolescència. Com més lluny estiguin els teus fills o filles d'aquesta etapa, menor capacitat tindran per fer servir un altre recurs que no sigui el plor per transmetre't el dolor.

El plor, per tant, és un mecanisme de regulació emocional que ens acompanya durant tota la vida i que hem d'aprendre a gestionar. Si com a persona adulta et costa permetre't el plor, és possible que tinguis dificultats per sostenir el del teu fill o filla.



[GotaVerdaPle] Has dit mai...

[GotaVerdaBuit] Quan plores estàs lleig/a?
[GotaVerdaBuit] Els nens/es (valents/es) no ploren
[GotaVerdaBuit] No n'hi ha per tant!
[GotaVerdaBuit] Si no deixes de plorar, marxem
[GotaVerdaBuit] Sembles una nena quan plores...

Totes aquestes frases i les seves derivades són un recurs per aturar o penalitzar el plor.

[GotaVerdaPle] Prova de dir...

[GotaVerdaBuit] Veig que et fa mal o et molesta alguna cosa
[GotaVerdaBuit] Pots plorar tot el que necessitis. Estic aquí.
[GotaVerdaBuit] Estàs plorant. Què necessites?
[GotaVerdaBuit] T'has fet mal. Vine, que t'abraço

[info]Segueix la psicòloga Elisenda Pascual a les seves xarxes[/info]
[ficentrareport]