



General | | Actualitzat el 19/04/2023 a les 07:30

El meu fill ens ha vist discutir... Què li puc dir?

Dir-li que no passa res és fer-los mal sense voler. Ens ho explica la psicòloga Marta Segrelles

[inicicentrareport]Sovint les parelles, les famílies discutim. I pot ser que les criatures, sense que sigui la nostra intenció escoltin la conversa, desavinences i fins i tot crits. És força comú callar, fer veure que no ens han vist, que no ens han escoltat: **"Prefereixo no dir-ho, no vull que tinguin un trauma"**.

En moltes ocasions, aquesta frase apareix durant les sessions de teràpia. És una por molt comuna que ens fa donar-li voltes al cap i ens estreny el pit, saber que tenim la capacitat de fer mal sense intenció.

La veritat és que sí, fa por, però és veritat, tenim la capacitat de fer mal sense voler, tot i això, saber-ho ens dona la possibilitat de poder reparar i fer-nos càrrec.

[intext1]

[GotaVerdaPle]**Què vol dir fer mal sense voler?**

[GotaVerdaBuit]Podem fer mal sense voler per exemple quan estem intentant tranquil·litzar a algú i li diem "no ploris". El més segur és que se senti invalidat.

Costa d'assimilar-ho perquè no és això el que ens han dit, però hem de permetre donar veu a totes les emocions que sentim per desagradables o incòmodes que siguin. A la llarga és més beneficiós que ens deixin plorar a què ens demanin no fer-ho.

Amb les persones adultes potser és menys complicat, doncs, **les relacions segures les podem anar construint escoltant les necessitats pròpies**, demanant el que necessitem als altres i estant atents a què necessita de nosaltres la resta. Però amb les criatures no: **som nosaltres els encarregats de posar paraules al que senten i el que veuen**.

És la nostra tasca **fer evident la situació i clarificar-la** per tal d'alleujar la confusió i promoure la seguretat, doncs sinó és com la metàfora d'aquell elefant rosa que hi ha a l'habitació però que ningú en parla.

Posaré una situació que va ser un tema de teràpia la setmana passada, però que apareix en moltes ocasions. Aquest exemple fa referència en una relació segura on a vegades hi ha alguna dinàmica de comunicació poc adaptativa arrel de la dificultat emocional i la situació vital, però no aplica en situacions de maltractament.

[intext2]

Imagina que tens un fill de 6 anys que t'ha vist com discuties, i tu, que no vols que pateixi ni es preocupi perquè saps que és una discussió que l'hauries tingut diferent però fruit de l'esgotament vas explotar, li dius: "No carinyo, no va passar res, no et preocupis que no passa res".

L'escena a la nit va ser aquesta: El nen es posa a dormir i vosaltres comenceu a sopar, a l'hora de recollir us veu començar a discutir a la cuina per les tasques domèstiques, veu apujar el to, tu bufaves i anaves darrere de la teva parella assenyalant tots els plats que s'havien de posar al rentavaixel·la i era tasca seva.



L'altre t'anava escoltant mentre desaparava taula, fins que **també va començar a aixecar la veu** i a posar els plats al rentavaixel·la mostrant el seu desacord amb la manera de comunicar, fent molt soroll al posar als plats, i tu més enfadada per pensar que despertaria al nen.

Potser el nen amb el xivarri es desperta i us enfadeu perquè és hora de dormir i s'ha despertat...però, aquí han passat més coses.

[GotaVerdaPle]**Què podríem haver dit en aquesta ocasió?**

[GotaVerdaBuit]Si carinyo, ens vas veure discutir, estàvem parlant de les tasques de casa i vam apujar el to.

[GotaVerdaBuit]Em sap greu, segurament no vas entendre el que passava, t'ho explico.

[GotaVerdaBuit]Potser et vas espantar quan la mama apujava el to de veu, no t'agrada que parli així, oi?

[GotaVerdaBuit]Potser et vas espantar quan el papa feia soroll amb els plats i tenia cara d'enfadat, oi?

[GotaVerdaBuit]De vegades discutim, estàvem cansats i vam cridar, el que no vas veure després es que ens vam demanar perdó per parlar-nos així.

[GotaVerdaBuit]Ens vam equivocar ahir, no ens agrada parlar així, però avui hem trobat la manera de sentir-nos millor amb les tasques que ahir ens van fer discutir.

La nostra dèria molts cops és no voler generar-los un trauma, i a vegades, els hi acabem donant moltes explicacions que no saben com encaixar o els hi acabem traient importància quan per ells n'ha tingut i **no saben com encaixar tampoc la confusió**.

El que ens ajuda que l'impacte del trauma o de les situacions estressants sigui menor al contrari que a vegades creiem és poder parlar, pensar i somiar amb aquestes situacions que han sigut traumàtiques per tal d'anar elaborant i fent una història amb sentit i en coherència per entendre com funciona el món i les relacions.

El que ens traumatitza és que no hi hagi ningú que acompanyi una experiència que ens sobrepassa com infants, que no l'entendem i que qui ens l'explica ens diu "que no passa res" quan si passa, tot i que no sigui greu.[ficentrareport]