



General | | Actualitzat el 16/06/2021 a les 07:31

Què fer quan ja has provat de tot

T'has sentit mai frustrat? Desesperat? Que la situació et sobrepassa amb les teves criatures?

[inicicentrareport]Tens al teu nadó en braços. Es queixa una mica. El canvies de posició. Sembla que no funciona. Et poses dreta. **Aguanta una mica però es torna a queixar**, ara més intensament. I et comences a moure, amb aquell balanceig que ja fas de manera gairebé inconscient. Res, segueix plorant.

Provem amb la teta. L'agafa i la deixa anar. Sembla que s'hi baralli mentre segueix plorant i queixant-se. Potser vol l'altre. Però res, segueix plorant. I ho proves tot. La pilota de pilates. El xumet. El cotxet. La motxilla de porteig. I res funciona. I tu sents com els teus nervis van pujant, com la teva paciència es va acabant. **Ja no saps què fer.**

Us sona? Segurament si sou mares o pares d'una criatura menor d'un any alguna vegada us hi haureu trobat. I pot ser que finalment, després de llarga estona de plors i queixes la criatura es calmi i fins i tot s'adormi. **I potser vosaltres, esgotats, us pregunteu: però què li passava?** Potser comenceu a fer hipòtesis diferents: tenia fred, tenia calor, li feia mal la panxa, avui hem tingut un dia de massa moviment? El que sigui.

I és que el primer que us vull dir és que una mica, es tracta d'això. **Moltes vegades, no sabrem què els passa als nostres nadons. I no passa absolutament res.** Els nadons el que necessiten és alguna persona que estigui pendent d'ells.

Que vagi provant coses. Que estigui **acompanyant-lo en el seu malestar**. Potser no podrem fer res amb el que li passa. Però ella o ell sabrà que algú l'estava acompanyant. Que algú l'estava intentant consolar, que algú estava intentant alleujar el seu malestar.

I aquesta és una altra cosa important. **No sempre podrem alleujar el malestar de les nostres criatures.** Ni cal que ho fem. De vegades, només podrem acompanyar-lo. Això ens ho ensenyen des que són nadons, i és un aprenentatge que serà importantíssim per tot el que vindrà després. La nostra funció, en moments de malestar, és acompanyar-los. Moltes vegades no podrem fer res amb el que els ha passat, excepte **ser-hi**.

Si la nostra criatura de tres anys **cau a terra i es fa mal**, podrem oferir-li curar-li la ferida, posar-li una mica d'aigua, consolar-la i ser-hi. Dir-li que hem vist com ha caigut. Posar paraules al que ha passat. Dir-li que entenem que deu fer molt mal. I donar-li l'espai que necessiti per plorar i expressar el seu malestar. I tot això, ho podem començar a fer ja des de que són nadons. No sabem què li passa a aquest nadó que tenim en braços. I clar que provarem coses. Però si res funciona, potser, **només ens queda acompanyar el plor.**

I és que potser el nostre nadó necessita això. Plorar. Nosaltres, les adultes, tenim moltes maneres d'expressar el malestar. Podem posar paraula. Podem explicar. Els nadons no tenen aquestes eines, i **l'única manera que tenen de treure el malestar** fora és plorant. Així que pot ser que el nostre nadó hagi tingut un dia massa ple d'estímul. Pot ser que hagi sentit massa soroll. Pot ser que hagi passat fred. O calor. Pot ser que hagi trobat a faltar a la mare. O al pare. I que ara necessiti plorar-ho.

A moltes de nosaltres **ens costa molt acompanyar el plor**. Sovint, perquè el nostre plor quan érem nenes no va ser acompanyat. **Potser ens deien que no ploréssim, o ens deien "vinga, ja està"** o potser fins i tot ens deien que les nenes maques no ploren. Està bé poder mirar una mica enrere, veure d'on venim, veure com vam ser acompanyades quan érem nenes. **Sense**



rancúnia, sense acusacions, només per entendre d'on venim i on estem ara. Per poder entendre què remou el plor de les nostres criatures en nosaltres.

I per últim, parlant de mirar-nos a nosaltres mateixes, és important recordar també que fins als dos anys de vida la mare i el nadó vivim en el que s'anomena fusió. Mare i nadó comparteixen la mateixa esfera emocional. Així, tot el que la mare sent, tot el que la preocupa, el que la fa enfadar? li arriba al nadó.

Especialment tot allò que ens costa acceptar, tot allò que ens costa passar per la ment. Així, quan tenim aquest nadó en braços que no para de plorar, a part de fer-nos totes aquestes preguntes sobre el seu benestar físic (si ha menjat, si té fred, si necessita un canvi de bolquer?) potser podem afegir **una altra pregunta a la llista: com estic jo?** Si hi ha alguna cosa que ens estigui irritant, que ens estigui posant nervioses, que ens estigui enfadant. Els nadons són éssers emocionals, pur instint i emoció, expressen tot el que els hi passa, i pot ser que expressin també, allò que ens passa a nosaltres.

La idea **no és viure això des de la culpa. Tot el contrari**. Les nostres criatures són una gran oportunitat per coneixe'ns millor. Per poder mirar cap endins. Mirar allò que ens agrada, i també potser allò que no ens agrada tant. Poder mirar-ho, i acceptar-ho. I així, a mesura que les nostres criatures creixen, anar creixent nosaltres també. [ficentrareport]