



General | Elisenda Pascual Martí | Actualitzat el 23/08/2021 a les 08:42

El meu fill o filla contesta malament, insulta o pega quan s'enrabia amb mi

En parlem amb la psicòloga i psicoterapeuta Elisenda Pascual Martí

[inicicentrareport]El teu fill/a s'enfada, es descontrola, t'aixeca la mà i fins i tot pot ser que t'acabi picant. Com pot ser? Mai has utilitzat la violència, ni tan sols li has pegat mai cap plantofada.

És més, ja des de ben petit/a li has ensenyat que una bufetada és violència i li has intentat explicar que els conflictes es resolen d'una altra manera. Has treballat amb ell/a les emocions i ara et trobes en aquesta situació.

Per què passa això? Per què insulta cada vegada que li poses un límit? Per què et tira una coça quan explota? Per què t'aixeca la mà o t'amenaça amb actitud desafiant?

En parlem amb la psicòloga i psicoterapeuta Elisenda Pascual Martí, especialista en el tema.

[GotaVerdaPle]**Per què hi ha criatures que agredeixen o insulten als seus pares o mares?**

L'agressivitat forma part de la nostra vida per essència, és a dir, que naixem amb ella i ens acompanyarà tota la nostra vida. Algú es dirà: "doncs jo no sóc gens agressiu/va" i això em servirà per introduir **la diferència entre "agressivitat" i "violència"**.

L'agressivitat és l'habilitat que tenim com a éssers humans per empènyer quan volem nàixer, per córrer quan volem un gelat de xocolata, per perseguir un somni, evitar que algú se'ns col·li a la cua del teatre, etc. **L'agressivitat és part fonamental de la nostra vida i hem d'aprendre a gestionar-la per poder-la tenir disponible quan toca i fer-ne un bon ús.** Quan això no ho fem, poden passar dues coses:

[GotaVerdaBuit]La primera és que com que no tenen espais o habilitats de gestió d'aquesta força innata, **l'acumulem i ens surt en el moment menys oportú**, o bé, en surt en forma de violència. Aquí tindríem persones explosives, que mai saps per on et sortiran, que a la mínima sobre reaccionen, o bé persones que volen arribar on es proposen sense tenir en compte ningú més, etc.

[GotaVerdaBuit]La segona és quan la reprimim per educació o caràcter i acabem vivint sense direcció, com la dita diu: "qui dia passa any empeny", i sentint que no som protagonistes dels esdeveniments vitals. Aquí es trobarien **les persones que no saben posar límits fermes, que els costa alçar la veu per fer-se sentir, ocupar el seu lloc en una reunió o dins el sistema familiar**, etc.

A partir d'aquí podem comprendre que la nostra tasca com a mares, pares, acompanyants és la de, en primer lloc, **revisar la nostra pròpia relació amb la nostra energia agressiva** i, en segon lloc, **oferir recursos als infants que acompanyem per tal que puguin acceptar-la i regular-la saludablement**.

Quan un infant agredeix o insulta a la seva mare o al seu pare vol dir que **la seva energia agressiva està fora de control**. Els motius poden ser molt variats, però el que està clar és que existeix un malestar intern que fa que l'infant el tregui "fora". Això ja ens dóna una informació



valuosa: **el nostre infant no reprimeix l'agressivitat, sinó que l'acumula i explota en moments puntuals** (que acostumen a ser, curiosament, els menys adequats per a mi com adulta).

Als infants també els passen coses en el seu dia a dia que fa que acumulin malestar. Si encara et creus que la infància és la millor etapa de la vida i que tot ha de ser de color rosa, deixa'm despertar-te de cop del somni de cotó fluix per dir-te que **les frustracions, dolors, malestars infantils són reals** i, lluny de transformar-se tots en traumes vitals (com moltes famílies temen), la majoria seran experiències necessàries per aprendre el malestar i la tolerància a la frustració si els acompanyem amb presència, comprensió i respecte.

Tot i això, aquests esdeveniments difícils s'acumulen en el **"recipient del malestar"** (imagina't una espècie de cantimplora a la boca del seu estómac que es va omplint amb tot allò que cataloguen com a desplaent) i en funció del seu temperament i de la nostra reacció a la seva demostració de malestar, **aprendran una via (acumular) o l'altra (reprimir)**.

Aquest tipus de comportaments es poden donar en qualsevol etapa del desenvolupament, això sí, quan ja s'instaura com un hàbit i arriba a la pubertat, et recomano que busquis ajuda urgentment. **Les conductes agressives en una etapa de tanta intensitat hormonal, de necessitat de separació i d'entrada a l'adolescència** tenen una forma d'acompanyar-se que escapa el que explico aquí (tot i que l'essència n'és la mateixa, cal una ajuda professional urgent per tal que no escalin a un nivell molt més disruptiu).

És cert que hi ha etapes que a causa de la seva idiosincràsia poden portar a una tendència expressiva més evident, però cal que compreguem que cada infant és un món com també ho són **les seves experiències i com l'afecten**.

Una de les etapes intenses en relació amb l'agressivitat són els 2 anys. Aquest és un moment on la criatura comença a comprendre la seva diferència en relació amb el món que l'envolta, sobretot a la figura maternant. Això, sumat a la construcció de la seva autonomia on sent que **té "força" per modificar l'entorn**, pot dur a un comportament on l'aparició del "no" i de l'enuig se'ns faci difícil de gestionar.

Més endavant, **cap als 5 anys**, els infants comencen a experimentar amb els jocs de poder on, evidentment, **el component "força" es fa molt més evident**: qui és més ràpid, qui puja més alt, qui guanya als jocs, etc. Aquí l'agressivitat pot prendre forma de **conductes de força, cops, crits, insults**, com també comportaments més manipulatius com mentides, distorsions, triangulacions, etc.

Sigui quin sigui el moment o conducta amb què la criatura s'expressi hi ha alguns recursos que, com acompanyants adults, cal que integrem per tal de poder gestionar aquests moments de més agressivitat. Aquí te'n faig un petit resum:

[GotaVerdaBuit]**Mirada**: la forma com llegeixes el que està passant determinarà la resta d'accions que vindran a continuació. Per això aquest primer pas és essencial per transformar possibles situacions amb les quals vols evitar trobar-te. **Per exemple: quan la teva criatura et cridi, t'insulti o et pegui t'invito al fet que ho puguis mirar com quelcom seu i no t'ho facis personal**.

Els infants expressen amb tu el que, sovint, no s'atreveixen a expressar amb ningú més. I això per què? Doncs perquè tu ets "casa", tu representes el que és inamovible en les seves vides (per això quan els agafa la por a la mort temen perquè els deixis).

Podríem dir que tu ets tot això meravellós per a elles i ells i, alhora, això obre aquest espai de confiança cega en el que també et transformen en el seu espàrring. Com creus que pot transformar la teva reacció si t'ho mires des d'aquí? **Acompanyar una situació quan sabem que és externa**



és molt més manejable (encara que cansat i pesat a voltes) que no pas quan ens la fem pròpia, ens la prenem personalment i reaccionem amb la nostra pròpia agressivitat.

[GotaVerdaBuit]**Calma:** tal com et deia aquí dalt, en moments d'agressivitat infantil la nostra pròpia ràbia la fa exponencial. **Enuig + enuig és agressivitat al quadrat.** Allò que intentes que facin elles i ells, primer ho has de col·locar tu a l'espai amb el teu exemple. Mira el seu enfado i deixa'ls-hi a elles i ells. No te'l quedis. No és a les teves mans canviar la seva emoció, només regular-la i donar exemple. T'hi animes?

[GotaVerdaBuit]**Límits:** evidentment que hem de parar certs comportaments que no ens cuiden com els cops, els insults o els crits a la nostra cara.

Fer-ho des de la convicció que pots gestionar-ho et predisposa a sentir-te en **la fermesa i la força per regular la situació des d'un espai de cura.** Limitar no és castrar, sempre que ho fem des d'un espai de respecte. Sovint ens costa moltíssim gestionar els límits i cal aprendre a desgranar les conductes que ens acosten a una mirada amorosa.

[GotaVerdaBuit]**Presència:** així, en majúscules. Estar present implica estar connectada amb la situació que s'està donant; **mirar més enllà de la forma que pren la conducta;** escoltar més profund que el que ens diuen amb paraules; comprendre des del profund d'allò que està succeint. La Presència és una actitud que s'entrena, s'aprèn i es cultiva.

[GotaVerdaBuit]**Contenció:** aprendre a arribar a la conseqüència al límit que posem pot passar per la **contenció**, ja sigui física (abraçada), espacial (una habitació amb la nostra presència) o energètica (quan romanem fermes davant de l'explosió i el repte de les nostres criatures).

[GotaVerdaBuit]**Recollida:** quan finalitza aquest episodi cal poder tancar i recollir. Ull a no avançar-nos en la conclusió, ja que sovint em trobo amb famílies que, per tal d'acabar abans, comencen a posar paraules enmig d'un atac emocional no conclòs.

Cal esperar a que els infants (i les adultes també, clar!) **estiguin calmats i la tensió emocional s'hagi reduït.** Més tard, quan ens banyem, sopem o quan ens llevem l'endemà, podem explicar-los "recordes ahir com et vas enfadar? I volies pegar-me i em mossegaves.

La mama et va haver de parar fort i a tu no et va agradar, oi?". I donar espai a que ens expliqui, a parlar-ne sense tabús. Fer-ho evident un cop ha passat la intensitat ajuda a processar la vivència. Això sí, hem de trobar les paraules adequades a cada etapa evolutiva. Tot un repte!

Davant aquestes eines que et comparteixo, cal també revisar quin és l'estil de maternar i paternar que encaixa més amb el teu dia a dia. Aquí sota et descriu breument **els 4 estils de personalitat descrits per Linares en funció de la relació entre els límits i l'afecte:**

[GotaNegraPle]**Autoritari- Perfeccionista (aL)**

En aquest cas ens trobem a les famílies que tendeixen molt a posar límits i a oferir poc afecte.

[GotaNegraPle]**Sobreprotector (Al)**

Aquest estil es caracteritza per persones amb molt afecte i poc límit.

[GotaNegraPle]**Negligent (al)**

Persones que no ofereixen ni límits adequats ni afecte suficient.

[GotaNegraPle]**Respectuós (AL)**

Famílies que troben l'equilibri entre els límits cap als seus infants, i l'afecte que els hi ofereixen.

En funció de quin sigui el teu estil, hauràs de **reforçar certs aspectes** en relació a l'acompanyament



de l'agressivitat dels seus fills i filles:

[GotaNegraPle]**Autoritari- Perfeccionista (aL)**

Aquí cal revisar els límits massa exigents, poc amorosos i autoritaris. Posar-nos sempre per davant dels infants genera frustració i falta de connexió autèntica.

[GotaNegraPle]**Sobreprotector (Al)**

Les persones que us identifiqueu en aquesta categoria cal comprendre que una criança sense límits pot generar conductes perilloses i perjudicials per a les criatures. Cal comprendre que els límits i la vida van de la mà.

[GotaNegraPle]**Negligent (al)**

Caldria aprofundir en la dificultat per connectar amb els infants i oferir-los-hi amor, afecte, presència i límits sans.

[GotaNegraPle]**Respectuós (AL)**

Aquí caldrà només pulir els moments on ens n'anem cap a un dels altres estils. Cada persona tenim una tendència més que una altra. Saps quina és la teva?

Recorda que l'autoconeixement és l'eina més poderosa que tenim en la criança dels fills i filles i en la Vida en general. Comprendre que el lloc des del qual llegim, processem i, finalment, actuem en els estats d'agressivitat infantil generarà jurisprudència de cara als vincles que anem establint amb els nostres infants. **La seva gestió emocional i la seva salut mental comencen ara**, en la seva infància i de les nostres mans. Més que una llosa pesada, això hauria de suposar un desafiament per tal de ser la nostra millor versió. T'hi animes?

[info]Segueix a l'Elisenda Pascual Martí a les seves xarxes[/info]