



General | | Actualitzat el 01/09/2021 a les 07:50

S'estava portant súper bé fins que has arribat tu

Tot un clàssic analitzat per la psicòloga Paola Roig

[inicicentrareport]Avui és la tarda que deixes a la teva criatura amb els avis. Has aprofitat per quedar amb una amiga per prendre un cafè i a més fer alguna compra que tenies pendent. Notes que t'ha fet bé. **Estàs plena d'energia i amb ganes de recollir a la teva filla.**

Arribes a casa dels teus pares, piques al timbre i puges. T'obren la porta i tu esperes abraçar fort a la teva filla i marxar juntes cap a casa, fins i tot potser bereneu pel camí. Però arribes i només veure't es posa a cridar. A tirar coces. A córrer d'una banda a l'altra del pis. A tirar les joguines a terra. I la teva mare et mira i et diu: **Doncs s'estava portant estupendament fins que has arribat tu, eh?**

I tu no entens res i una pregunta no para de repetir-se al teu cap: què he fet malament? L'estaré malcriant? **Perquè fa això quan em veu?** Potser s'ha despertat la veueta de la culpa. Aquella que et diu que estàs fent alguna cosa malament. Que hauries de posar més límits. Que hauries de ser més ferma. Aquella veu que et fa sentir mala mare. Aquella veu que et menysté.

Potser no ha estat la teva mare qui t'ha dit aquesta frase. Potser ha sigut la teva sogra. La teva cunyada o fins i tot la mestra de l'escoleta. Però la qüestió és que la teva filla estava bé fins que has arribat. I que ara et sents malament. **Et sents culpable.** I sobretot et costa entendre el que ha passat.

I el que et vull dir avui és que no, no estàs fent res malament. Al contrari. Que bé que la teva criatura pugui deixar-se anar quan tu arribes. Que bé que pugui "portar-se malament". Que bé que pugui mostrar-te tot el que ha passat durant el dia. **Que bé que per fi pugui es expressar.** Perquè tot això és justament el que està passant.

Amb tu se sent segura. Amb tu se sent bé. Amb tu se sent continguda. I sostinguda. I es pot deixar anar. **Pot plorar. Pot cridar. Pot enfadar-se. Perquè sap que tu estaràs allà.** Perquè sap que tu no marxaràs. Perquè sap que tu l'estimaràs, també si s'enfada.

Durant el dia els hi passen moltes coses a les nostres criatures. Potser a l'escola ha tingut un conflicte amb una companya que no li ha volgut deixar una joguina. O potser la seva amiga no ha volgut jugar amb ella. **Potser en algun moment del dia t'ha trobat a faltar.**

Potser ha fet un dibuix i la mestra li ha fet canviar. Potser se li ha escapat el pipi i han trigat molta estona a canviar-la i ha passat incomoditat o vergonya. Potser fins i tot la seva àvia li ha fet un comentari que no li ha agradat. O l'avi no ha vingut a buscar-la avui i això l'ha posat trista.

Tot això que li ha passat durant el dia, ho ha anat guardant. No ha tingut un moment tranquil i segur per treure-ho cap enfora. **I de cop i volta, arribes tu i per fi pot deixar-se anar.** Per fi pot treure tot aquest malestar que ha anat acumulant cap enfora. En realitat no és tan difícil d'entendre si ens posem en el seu lloc.

A nosaltres com adultes també ens passa. Solem ser més educades i correctes amb una desconeguda que amb algú de la nostra família. **I malauradament també ens passa que potser hem tingut un mal dia a la feina, arribem a casa i acabem discutint amb la nostra parella,** que en realitat no tenia cap culpa de tot això que ens estava passant.



Doncs amb les criatures és el mateix. Potser no s'han sentit lliures de mostrar el seu malestar amb la mestra, la tieta o l'àvia. **I l'han anat acumulant a dins.** Contenint-lo a dins. I quan arribem nosaltres per fi es senten lliure d'expressar-se.

Com ells saben. Amb les habilitats que tenen. Encara no tenen els recursos o paraules suficients per dir: "mare, avui he passat un súper mal dia i necessito que m'abracis ben fort". Així que ens ho mostren i com saben i poden. Amb rebequeries, amb plors, amb cops, amb moviment.

Som nosaltres les que podem anar posant paraules a aquest malestar. Les que podem anar anomenant el que els hi passa. Les que podem anar dient: **"Em sembla que estàs molt enfadada". "Que estàs trista? Ha passat alguna cosa a l'escola?"**. "Necessites que ens abracem una mica? Estic aquí si ho necessites".

Si posem paraules, si l'ajudem i l'acompanyem a poder processar el que li està passant, a poder entendre-ho, a poder posar-li nom, potser quan creixi ja no necessitarà enfadar-se amb la seva parella quan arribi a casa després d'un mal dia a la feina. Potser podrà arribar i dir: **"He tingut molt mal dia, necessito una abraçada forta"**.

Que costi anomenar les emocions no és només una cosa de criatures, a les adultes, sovint per la criança que hem viscut de nenes, també ens costa. I poder fer-ho diferent amb les nostres filles és el primer pas cap al canvi. **Poder anomenar el malestar, poder sostenir la rebequeria, poder contenir el malestar, poder simplement ser-hi les ajudarà a entendre's millor.** I les ajudarà també a poder acompanyar millor les seves pròpies emocions en el futur.

Així que no. No estàs fent res malament. Simplement ets el port segur de la teva criatura. Ets aquella persona amb la que pot mostrar-se. Ets aquella persona amb la que sent la certesa de que seguiràs allà tot i que et mostri el seu malestar. **Sap que amb tu pot mostrar-se sencera. Tal com és.** Tal com es sent en cada moment. Sap que tu pots sostenir-la. Que tu l'estimes, amb les seves llums, i les seves ombre. Que l'estimes quan riu, i també, quan s'enfada. [ficentrareport]