General | | Actualitzat el 15/09/2021 a les 07:38

Sí, les teves criatures també noten els teus nervis i la teva pressa

Parlem de la pressa i els nervis amb la psicòloga Paola Roig

[inicicentrareport]L'altre dia, el primer dia d'escola, mentre anàvem de camí, el meu fill es va parar a recollir uns fruits que hi havia en un arbust. Jo, quasi sense pensar, li vaig dir **"vinga va, segueix caminant"**. Ell em va mirar i em va dir: "Tranquil·la, de seguida acabo, d'acord?". Jo, inquieta, vaig mirar l'hora.

Anàvem molt bé de temps, de fet, encara quedaven vint minuts per l'hora d'entrada i només ens en quedaven cinc de camí. Tot i això, tot i saber-ho, **em notava inquieta.** Em costava aguantar mentre ell anava agafant els fruits, un per un, amb les seves manetes, **amb tota la calma del món.**

En aquell moment em vaig adonar de fins a quin punt tenim la pressa a dins. Portem ritmes frenètics en general. Anar corrent de casa a la feina. **De la feina a recollir als nens a l'escola. Potser una mica de parc, I vinga anem de pressa a casa** que encara ens hem de dutxar i demà hi ha escola. **Vinga, no paris. Vinga, segueix caminant.** Vinga, que fem tard.

Anem amb l'accelerador posat, moltes vegades sense estar justificat. **Les criatures porten un altre ritme, no viuen dins d'aquesta voràgine de presses i coses per fer.** Elles viuen en l'aquí i ara. En el que està passant ara mateix. En agafar aquests fruits que m'han agradat. Aquest pal que m'ha cridat l'atenció. O perseguir aquest colom que ara em passa per davant.

Sovint, a més , sembla que **com més ganes tinguem nosaltres de sortir de casa, més neguitoses estem,** més necessitat tinguem que tot estigui tranquil, **més difícil ens ho posin les criatures.** Imagina que avui és un dia important. Teniu tota la casa empaquetada en caixes. Bé, quasi tot. Encara queden unes quantes coses per guardar, que faràs quan puguis. Estàs nerviosa. En un parell d'hores ve el camió de la mudança i ha d'estar tot llest.

T'aniria molt bé que les criatures poguessin jugar una estona soles i així poder avançar. Però sembla que no hi ha manera. Un crit de "mama" cada quinze segons. El soroll de joguines que cauen a terra. Corredisses. "Ai! M'has fet mal!". Plors. Sembla mentida. Un dia que necessites calma i elles no paren. Què està passant?.

Primerament **pot costar d'entendre que just aquest dia que era tan important per a tu, la criatura t'ho posi més difícil que mai**. Faci més rebequeries que mai. Cridi més que mai. No ho entens. Pot ser fins i tot que t'enfadis amb ella. Que en algun moment pensis que ho fa per fastiguejar. Que no entenguis per què just avui ha d'estar així. **Just avui que tenim mudança. Just avui que canviem de feina. Just avui que tenim una reunió important. Just avui que estic molt nerviosa.** Però potser podem intentar mirar-ho d'una altra manera.

Els nens i nenes són criatures altament sensibles. **Tot el que passa en el seu entorn, i més si és als seus pares i mares ho perceben**. Ho agafen al vol. I, moltes vegades, ho viuen com a propi. Com si els hi estigués passant a elles o ells. **Si tu estàs nerviosa, si tu estàs inquieta, si tu estàs de mal humor, ells ho noten**. I segurament ho actuaran. Començaran també a estar inquiets. A moure's més. A cridar més. A treure-ho cap a fora. Davant d'això tu segurament encara t'inquietis més. I així entrem en un cercle viciós del qual resulta complicat sortir-ne.

Potser aquests dies - **que sé que amb les adaptacions i les noves escoles també poden anar carregats de nerviosisme** - pots començar a fer diferent. Pots començar a veure que les

teves criatures et fan de mirall. Et posen davant allò que estàs sentint tu en aquell moment. Els nervis. L'angoixa. La inquietud.

I potser, avui, enlloc de cridar, **en lloc d'enfadar-nos amb elles, podem parar.** Respirar. Podem agafar-les, mirar-les i posar paraules al que està passant. **"Sé que la mare està nerviosa, avui és un dia important. Vols que fem alguna cosa juntes?** Vols que respirem plegades? Juguem a atrapar-nos cinc minuts i després sortim?". Poder parlar del que estem sentint, del que està passant. Dedicar uns minuts a parar. A estar juntes. **Sense presses. Córrer. Treure'ns els nervis de sobre. Apagant el soroll de tot el que està passant a fora.**

Potser, avui, de camí cap a l'escola, podem aturar-nos amb ells a agafar els fruits de l'arbust. Podem parlar del color i la forma que tenen. De l'olor que fan. De quants n'hi ha en aquesta època de l'any. Potser **podem començar a frenar aquest ritme frenètic i viure una mica més com ells**. Una mica més en l'ara, i menys en el que vindrà d'aquí una estona. [ficentrareport]