



General | | Actualitzat el 15/10/2021 a les 07:04

Per què hem de deixar de dir-los «no passa res»?

Acompanyar sense invalidar allò que els passa. Ens ho explica la psicòloga Paola Roig

[inicicentrareport]Fa temps em vaig trobar amb una tira d'il·lustracions, on s'explicava la història d'un pare i un fill. A la primera il·lustració, el nen començava a caminar, ensopegava, queia a terra i plorava. El pare, s'acostava i li deia "**no passa res, vinga**".

A la segona, el mateix nen estava aprenent a anar amb bicicleta, i de nou, feia giragonses i queia. Una altra vegada el pare s'acostava i li deia "Vinga, no passa res". Això es repetia durant un parell o tres més de vegades. A l'última il·lustració es veia el nen, ja adolescent, amb la cara trista i uns auriculars posats, anant cap a la seva habitació. El pare, que veia la cara que feia el seu fill, s'acostava preocupat i li deia "**Què et passa fill?**" I ell contestava: "**No passa res**".

Òbviament hi ha cert dramatisme en això que us acabo de descriure, però em serveix per iniciar l'article d'avui. Hem parlat ja algunes vegades sobre la importància de no deixar plorar a les criatures. Però de vegades, **aquest no deixar plorar, es confon amb no permetre plorar**. M'explico amb un exemple:

Imaginem un nadó, en la seva nova faceta de gatejador. Com que està aprenent a base d'assaig i error, cau diverses vegades al terra durant el dia. I, algunes d'elles, plora. Ara imaginem aquest nadó al parc, amb la seva àvia.

Pot ser que en caure el nadó plori i aquest plor sigui més del que l'àvia pot sostenir. **Així que intenta distreure'l**: "Ai vinga no ploris, vols veure què tinc a la bossa, vols aquesta joguina? Ai, però si també tinc bastonets! Vols un tros de pa?".

Encara que ho faci amb tota la bona intenció del món, l'està privant d'expressar les seves emocions. L'està privant d'expressar el malestar, el dolor. Podrem preguntar-nos què passaria si aquesta situació es repetís cada dia a la vida del nadó. Si pensem en el que aprendrà aquesta criatura potser podem pensar que aprendrà a distreure's de les seves pròpies emocions. A buscar distraccions. A intentar tapar-les amb altres coses, com ara menjar.

Ara tornem a imaginar el mateix nadó a casa, amb la seva tieta. Va gatejant i no se'n adona que té una porta just davant. **I es fa un cop. La tieta s'apropa a consolar-lo i li diu "Porta dolenta. Ja està bé!"**. Aquesta tieta també ho està fent amb tot la bona intenció, però al final, sense voler, el que fa és **desplaçar la responsabilitat del que ha passat**.

De nou, tornem a intentar pensar què aprendrà la criatura si això es repeteix cada dia de la seva vida. Potser el locus de control del nen es veurà desplaçat. **El locus de control** és el grau en el qual les persones sentim que tenim el control del que passa a la nostra vida, des d'un esdeveniment rutinari fins a una situació de perill. Les persones atribuïm la direcció del nostre destí o bé a les nostres pròpies decisions o bé a forces externes. I potser, si això es repeteix moltes vegades, durant molt de temps, **potser aquest nen creixerà pensant que no és ell el que s'ha fet un cop amb la porta**. Si no que és l'exterior qui realitza accions que ell no pot controlar.

Amb tot això vull dir que no deixar plorar als infants també és acompanyar el plor. Acompanyar el disgust. Acompanyar i validar l'emoció que està sentint el nadó en aquell moment. Sense voler que marxi. Sense voler que desaparegui. **Sense "no passa res". Perquè sí que passa, sí que li**



passa. S'ha fet mal. Potser no ha vist ni com ha caigut. Potser no sap que això que sent a la cama es diu dolor. Les mares i pares som les grans traductores de les emocions dels nostres fills. I necessiten que ho fem. Necessiten que nosaltres puguem posar paraules perquè ells ho puguin fer quan es desenvolupi el seu llenguatge.

Bàsicament el que **necessiten és contenció**. Saber que algú entén el que els hi està passant. **Algú que li transmet importància**. Que algú se'n fa càrrec. Si tornem al nadó d'abans, seria dir-li: "Aï, mira, anaves gatejant, estaves tan content amb la joguina que no has vist la porta de l'armari. Ho he vist, sí. **Et deu fer mal el cap, oi?** Mira, t'has fet un cop amb aquesta porta, sí. Vine, que posarem una mica de gel que així no farà tant de mal".

Per últim imaginem a aquest mateix nadó gatejador a casa, amb el seu pare. Imaginem que, ja cansat, intenta posar-se de quatre potes i cau amb la cara a terra. El pare, que estava relaxat, de cop sent el plor del seu fill i s'espanta. "Vinga, vinga fill, no passa res, ja està eh, vinga no passa res". De nou, aquest pare està fent tot el que pot per consolar aquest infant. Però mirem-ho des dels ulls de la criatura. **Quin missatge interioritzarà si això es repeteix?** Potser pensarà que les seves emocions no són importants, que no "ha passat res".

Al final, acompanyar el plor de les criatures, no és fer gaire cosa més que el faríem amb qualsevol adulta. Dubto molt que si una amiga ens diu que ho està passant malament perquè ho ha deixat amb la parella **li diguem que "no passa res", li oferim menjar o menystinguem els seus sentiments**.

Potser esteu pensant que no és el mateix deixar-ho amb una parella, amb tot el que això comporta, que un cop d'un nen petit. Jo no sé si és el mateix, però el que està clar és que els infants viuen aquestes emocions molt profundament. **Són éssers purament emocionals**. La racionalitat encara no està tan present, està en formació. I, per tant, viuen les emocions de ple. El que els està passant ara, en aquest precís moment, ho envaeix tot, i és el més important del passat, el present i el futur.

Potser, si ens posem en el seu lloc, si intentem entendre com d'intensament senten les criatures les seves emocions, podem acompanyar-les millor. Sé que la tasca és difícil. Com ja hem parlat altres vegades, **la majoria de nosaltres no vam ser acompanyades així de petites**. I de vegades també és això el que costa.

Acompanyar un plor quan el teu no ho va ser. Sostenir un malestar quan el teu no va ser sostingut. Posar paraules quan a tu ningú te les va posar. **És normal que costi**. És normal que de vegades no surti. És normal que ens equivoquem, estem aprenent. El que importa és que estem intentant fer diferent, el que importa és que estem posant consciència, i que a poc a poc, estem plantant la llavor del canvi. [ficentrareport]