General | | Actualitzat el 20/10/2021 a les 07:08

Quan ja no sabem com fer-ho i ho volem fer «bé»

La psicòloga Paola Roig ens parla de l'exigència que carreguem les mares i els pares en la criança

[inicicentrareport]L'altre dia, fent scroll per TikTok, em vaig trobar el vídeo d'una mare que deia: "Quan els dius a les nostres criatures: **no estic enfadada amb tu, estic decepcionada, els estàs fent encara més mal**, els estàs minant l'autoestima". Hi havia molts comentaris al respecte. I una resposta en forma de vídeo em va cridar l'atenció.

A la resposta una altra mare deia que **al final sembla que ja no puguem dir res**. Que tot i que intentem fer-ho el millor possible, que intentem sortir de la manera en la qual ho feien els nostres pares i mares, que intentem canviar les coses, sembla que mai arribem, que mai estigui prou bé.

I sobre això vull parlar avui. **Sobre l'exigència que carreguem les mares i pares en la criança de les nostres criatures.** Sobre com estem contínuament auto examinant-nos. Auto observant-nos. Auto criticant-nos. Compte, no em malinterpreteu. Està molt bé que posem consciència en la criança. Que vulguem fer-ho de la millor manera possible. Que vulguem canviar algunes coses. Que vulguem fer-ho diferent. Que vulguem fer-nos preguntes. I que vulguem trobar diferents respostes.

Però també penso que **hauríem de poder pensar fins a quin punt això ens causa angoixa.** Fins a quin punt això ens treu part del goig de la criança. Part del goig d'equivocar-se. D'aprendre d'aquest error. I de seguir creixent. Fins a quin punt aquesta exigència tan alta ens tapa la mirada. Ens tapa la realitat.

De vegades sembla que, amb tanta exigència, **amb tanta perfecció, tinguem la sensació que així estalviarem el patiment a les nostres criatures.** Que així no els hi farem mal. Que així seran prou sans. Que així creixeran sense cap trauma. Sense cap dificultat.

Rebo moltes consultes relacionades amb aquest tema. "Com deslletar sense que això causi patiment". "Com fer una adaptació sense que el meu fill ho passi malament". "Com fer que no li afecti l'arribada d'una germana". I així infinitament. I el que et vinc a dir avui, encara que sigui dolorós, crec que val la pena anomenar-ho. **No podem estalviar el patiment a les nostres criatures. Fem el que fem. Ni hauríem de voler fer-ho.**

Per a les nostres criatures som éssers totpoderosos. Tenim molt poder (físic i emocional) en les seves vides. En tenim tant, que és inevitable que els fem mal. Si un dia ens enfadem potser sentiran por. Si plorem, potser sentiran tristesa. Si posem paraules, potser no eren les que necessitaven sentir. Si no diem res, potser senten que no són prou importants.

I és que el secret més ben guardat de tots és que és igual quants manuals de criança llegeixis. És igual quants psicòlegs/psicòlogues o quants pedagogs/pedagogues vinguin a dir-te que la recepta màgica és aquesta o aquella altra. Tant fa. Perquè al final hi ets tu. Sola amb la teva criatura. **I ho fas com pots. Tan bé com pots i saps.** No hi ha cap manera, absolutament cap, que faci que els teus fills no pateixin.

I aquí està la clau de tot plegat. En acceptar, però de veritat, no de paraula, que no som perfectes. Que no existeix la manera perfecta. Que no existeix la mare perfecta. Que tu no ho ets. I que això també és un regal per les nostres criatures. T'imagines ser la filla d'una mare perfecta? Quina

pressió, no?

També és important **acceptar que les nostres criatures patiran.** Ho fem com ho fem. Perquè la vida també comporta patiment. Separar-te dels teus pares per primera vegada és difícil. Deixar el pit és difícil. Entendre les teves emocions és difícil. Aprendre a relacionar-te amb altres és difícil. Acceptar i integrar que vindrà una altra personeta a la teva família és difícil. **Entendre els límits és difícil. Créixer és difícil.** Mira si és difícil que a les adultes encara ens costa. A vegades sembla que encara anem a visitar als gurús de la criança esperant les respostes. Buscant a aquest ésser omnipotent que tot ho sap. Que tot ho controla. Que tot ho domina. Buscant a un pare o una mare que ens guiï durant el camí.

Ens passem tota la vida intentant créixer i independitzar-nos, intenant ser autònoms. És un camí al·lucinant. Ple de creixement i d'aprenentatges. De vegades és planer i plaent. I de vegades és costerut i complicat. **Però això és créixer.**

No volem evitar això a les nostres criatures. **Hem d'acceptar-ho. Elles i ells viuran dificultats.** De vegades aquestes dificultats serem nosaltres mateixes, com a mares i pares. I hem de poder conviure amb això. Conviure amb què de vegades serem nosaltres les que causarem el patiment a les nostres criatures. Perquè és inherent al fet de ser mares i pares.

Això no vol dir que ja ens sigui igual tot. **Que ja no intentem fer-ho millor. No, això vol dir que acceptem el fet que ho estem intentant. Que estem aprenent**, igual que ho fan les nostres criatures. Que estem fent-ho tan bé com sabem. Adaptant-nos a cada pas del camí. Aprenent dels obstacles que van apareixent. Revisant quan cal. Qüestionant-nos quan cal. Però sense oblidar mai que això no és el camí a la perfecció. Això és al camí a ser pares i mares suficientment bones. [ficentrareport]