



General | | Actualitzat el 03/01/2022 a les 09:00

Passar una tarda amb el teu fill o filla pot suplir una classe de ioga o mindfulness

Ens costa parar però els processos de criança no entenen les nostres presses

[inicicentrareport]No és cap secret dir que la societat on vivim és la societat de les presses. Tot ho volem d'immediat. **Tot ho volem ja.** Des dels serveis de missatgeria instantània, que ens permeten contestar al segon i saber a quina hora exacta va ser llegit el nostre missatge fins als serveis de missatgeria que t'envien aquell llibre que volies la mateixa tarda del matí que ho has demanat.

A vegades, i em podreu dir nostàlgica, **trobo a faltar la calma** de la meva adolescència. Haver d'esperar a arribar a casa per connectar-me al Messenger. Fer una trucada perduda i sostenir la incertesa de si l'altra persona l'havia vist, si me la contestaria o si em saltaria la bústia de veu i m'acabaria el poc saldo que em quedava. Esperar hores, o fins i tot dies, per rebre resposta a aquell *sms* tan delicat. Sí, la famosa nostàlgia millennial. Però més enllà d'això, sí que crec que la societat accelera el ritme a marxes forçades.

Ens costa molt parar. Cada vegada més. Per això també cada vegada s'oferten més cursos de **meditació**, de **mindfulness**, de **ioga**, perquè almenys, durant una hora a la **setmana** **necessitem, urgentment, baixar el ritme.**

Un dia em va dir el meu germà, després de passar una tarda amb el meu fill de dos anys, que **estar amb nens és meditació.** És estar en l'aquí i ara. Deixant tota la resta de banda. Estar amb tu mateixa. Observant a la teva criatura. Acompanyant el seu joc. I no sempre és fàcil. La ment ràpidament se'n va. A la rentadora que tenim per posar. A aquell mail de feina que no he contestat. O la notificació lluminosa del mòbil. Estem tan poc acostumades a parar que ens incomodem al fer-ho.

I és que, al final, **els processos de criança no entenen les nostres presses.** Un embaràs és un embaràs. Fa 500 anys i ara. Dura aproximadament quaranta setmanes, i és igual la pressa que tinguem. Aquest bebè naixerà quan ell o ella decideixi. Si ens deixem endur, l'embaràs és ja una gran oportunitat per començar a frenar. Per començar a deixar anar la pressa i el control que exercim sobre molts processos de la nostra vida.

Després, quan el nadó neix, la necessitat de baixar el ritme es fa evident. **El postpart requereix calma.** Requereix tranquil·litat. Foscor. Intimitat. Hores que s'allarguen com xiclet entre presa i presa de llet. I com costa a vegades. Com costa posar el fre de mà. Com costa baixar-nos del ritme frenètic i entregar-nos al ritme lent del postpart.

I això no ha fet més que començar. Les nostres criatures trigaran el temps que necessitin en començar a voler passar estones a terra. En començar a fer la croqueta. En començar a mostrar interès per joguines. En començar a voler desplaçar-se. I a vegades, les mares, ens hi capfiquem. I no deixem de pensar en el que vindrà després. Perdent de vista el que està passant ara.

Si busques a internet "**estimulació per a nadons**" trobaràs milers d'opcions. Cursos, xerrades i tallers per a tots els gustos. I jo sempre penso que perdem de vista el que és important. Compte, amb això no estic dient que l'estimulació no sigui necessària en alguns nadons. Necessària i vital. Però



no en tots. Hem de poder recordar que el que més estimula un nadó és el contacte amb els seus progenitors. Serà a través d'aquest vincle que podran construir tota la resta. Que podran edificar tots els seus interessos, curiositats i ambicions.

Estimular un nadó petit vol dir **estirar-te al seu costat a la manta de joc**. Fer-li un somriure. Acaronar-lo mentre li canvies el bolquer. Cantar-li aquella cançó que a tu et cantava la teva àvia. Parlar-li i explicar-li el que va passant. Posar paraules al que tu creus que està vivint en aquell moment. Res més que això.

Tot plegat requereix **presència**. I com deia abans, **ens costa molt regalar presència perquè no ens la donem a nosaltres mateixes**. Així que, gairebé sense adonar-nos, comencem a omplir la vida dels nadons i criatures de coses substitutòries. Mil i una joguines quan potser encara no s'han descobert ni les seves pròpies mans. Potser podem començar a deixar espai als processos. La primera joguina d'un nadó és el seu cos. Descobrir el teu cos per primera vegada és un procés al·lucinant. I si el deixem fer, el nadó ens anirà mostrant que l'aprenentatge va de dins cap a enfora. Que ella ja té tot el que necessita per créixer, nosaltres, només li hem de donar l'entorn adequat perquè així ho faci.

Aquests nadons aniran fent-se grans i **algun dia aniran a l'escola**. Sovint, en aquest moment els carreguem d'activitats, idiomes i esports. A vegades perdem de vista que les criatures ja passen moltes hores fora de casa, a l'escola, relacionant-se i aprenent. I que potser, el que necessiten ara és que tu hi siguis present. Tu, ara mateix, ets la seva persona preferida del món, i això no durarà per sempre.

Ja arribarà un moment en què et dirà que no vol passar la tarda amb tu, que vol anar a jugar a futbol. Ja gatejarà quan li arribi el moment. Ja mostrarà interès per les joguines. Ja et dirà que es vol apuntar a bateria amb el seu amic. Però calma. No cremem etapes abans de temps. **Intentem adaptar-nos, una mica, als seus ritmes**. A les seves necessitats segons el moment. Al que ara mateix ens estan demanant. No, la criança no entén de pressa. I si ho aprofitem, resulta una oportunitat inigualable per a poder frenar.

Perquè, com diu la Rigoberta Bandini:

"Abrazaré a mi inmadurez
Porque quizás algún día la querré
Abrazaré a mi inmadurez
Porque no hay nada más insípido que
Aquella fruta que arranqué
Antes de tiempo y después no saboreé"

Abracem la immaduresa de les nostres criatures, abracem el que està passant ara, i potser, podrem començar a abraçar també la nostra.
[ficcitrareport]