



María del Mar García Orgaz
Psicòleg Infantil

Trobar-se pares i fills

Alguns pares i mares se senten culpables perquè passen poca estona amb llurs fills, i atribueixen a aquesta absència qualsevol problema que sorgeix. Però és la qualitat del temps que s'inverteix en els nens, i no la quantitat, allò que fa que se sentin estimats. L'amor es manifesta amb trobades de debò i es tradueix en seguretat psicològica.

Viure «sacrificats» no és viure amb amor. Els pares que es mortifiquen, que se senten víctimes i deixen de banda les seves necessitats per atendre les dels seus fills poden viure aquesta situació amb ressentiment i comunicar-ho, d'alguna manera, mitjançant el llenyatge corporal. Aquests pares, a vegades, cauen en la sobreprotecció, no deixen que els seus fills siguin autònoms i els transmeten la idea que són incompetents.

Un altre cas és el dels pares que es passen tot el dia amb els nens, però criticant-los, o exigint-los molt, cosa que porta els menuts a sentir-se uns ineptes o bé indignes d'amor, perquè no poden assolir les expectatives de llurs pares. O el d'aquells altres * que ho donen tot als seus fills per tal de compensar allò que no tingueren durant la seva pròpia infantesa, o els que els omplen de coses materials a manera de substitutius d'ells mateixos.

«Els nens són molt sensibles al grau d'atenció que se'ls presta»

Trobar-se de veritat, pares i fills, no consisteix a estar físicament plegats però amb el pensament en una altra banda, sinó que s'aconsegueix amb una atenció intensa, amb un compromís directe i personal, obert a les qualitats pròpies dels nens. Ells són molt sensibles al grau d'atenció que hom els presta. Cal que sentin que estar amb ells és important per als pares, que això els interessa.

Acompanyar és diferent de trobar-se. Els nens no poden sentir-se valorats per uns pares que es troben absorbits pels seus propis assumptes. Aquest és el cas dels que es passen el dia planificant, sense estar en el present, aquells pares a qui «estar en tot» els impedeix «estar aquí del tot» una estona. Els nens poden arribar a pensar que als seus pares tant se'ls en dóna, d'ells.

En canvi, la trobada constant és innecessària. Els nens que senten periòdicament la presència sincera dels pares poden

tolerar d'allò més bé els moments en què aquests tenen l'atenció fora d'ells. Com més satisfets se sentin els pares amb si mateixos, més fàcil els resultarà brindar l'atenció concentrada, trobar-se amb els seus fills, transmetre'ls amor.

A més, cap progenitor no és capaç de crear un clima constantment segur per als seus fills. No existeixen els pares perfectes, ja que tothom, en major o menor mesura, tenim unes peculiaritats que arrosseguem de la nostra vida familiar anterior. Però els nens posseeixen uns factors interns que els empenyen a desenvolupar autorespecte; necessiten tan sols un mínim d'oportunitats per dur-ho a terme.

La base de la seguretat és la confiança. Per això, si pensem ser fora de casa durant una bona estona, si hem de dur els nens a cal dentista..., sempre que preveiem una separació o una situació que els hagi de causar tensió, els ho hem d'explicar, avisar-los-ho, perquè els nens

s'adonen que «passa alguna cosa» arran de les claus no verbals (la cara que fem de preocupació, les presses...). Si no li ho contem, el nen aprèn a confiar en aquestes claus no verbals i no en la nostra paraula. I els missatges mesclats poden afectar la seguretat i l'amor.

«No és bo que amaguem als nens els nostres sentiments»

No hem d'amagar als nens els nostres sentiments. Si no els dediquem prou temps perquè estem enfadats, tristos o amoïnats, però ho dissimulem, ells copiaran aquesta actitud nostra i aprendran a fingir. Val més que siguem sincers amb ells, adequant les nostres paraules al seu enteniment, perquè la nostra sinceritat els unirà a nosaltres. Els ajudarà a entendre que no som perfectes, però que som honestos, i també comprendran que ells es poden permetre la imperfecció, i podran confiar en nosaltres davant de qualsevol problema que els surti al pas. Aquesta actitud és la que, en definitiva, fomenta l'amor i el respecte.