

# EDUCAR SENSE PERDRE ELS NERVIS

Tania García

**E** Eumo  
Editorial

# ÍNDEX

<b>Volem que siguin feliços!</b> .....	7
<b>1. L'origen de les emocions</b> .....	15
<b>2. La importància de no controlar emocionalment els fills</b> .....	55
<b>3. L'acompanyament emocional, la clau de tot</b> .....	93
<b>4. Fomentar l'autoestima</b> .....	149
<b>5. Evitar les pors</b> .....	171
<b>6. Combatre l'agressivitat</b> .....	185
<b>7. Alliberar l'estrès</b> .....	205
<b>8. Consells per a famílies</b> .....	217
<b>Educar sense perdre els nervis en temps de pandèmia</b> .....	245
<b>Ensenyar a viure sent un mateix</b> .....	251
<b>Agraïments</b> .....	255
<b>Lectures recomanades</b> .....	257

## VOLEM QUE SIGUIN FELIÇOS!

La vida, tan intensa i efímera. Tan bonica i alhora tan difícil.

Més difícil es torna, potser, quan ens convertim en mares i pares, perquè llavors surten les emocions que vam sentir però que no vam poder expressar lliurement en la infantesa i l'adolescència, emocions que dormien dins nostre.

Ens trobem, de sobte, que perdem els nervis per coses que abans no representaven cap problema i que ara es tornen obsessions. Moments que abans consideràvem tranquils, com el fet de sortir de casa per anar a treballar, ara són un autèntic calvari.

Sembla que en convertir-nos en mares i pares esdevenim automàticament persones que exigim normes, horaris i fem demandes als nostres fills, com si penséssim, de manera equivocada, que si no ho fem es tornaran dependents, irresponsables, esgarriats, sense objectius. Fins i tot, creiem que poden arribar a ser adults de mals sentiments envers els altres.

Això és el que ens han ensenyat la família i la societat. Ens han fet creure que els pares són superiors als fills i que les criatures, a més, tenen l'obligació de fer sempre el que els pares i les mares diguin, i que només s'accepta allò que els progenitors considerin acceptable.

Ens han adoctrinat per no donar suport afectiu als fills quan s'enfaden, ploren o no volen fer alguna cosa, quan senten gelosia o ràbia, quan es mostren intolerants... Ens han inculcat que com més ajuda els proporcionem, menys espavilats seran i no tindran eines per anar per la vida; ens han obligat a creure que

la mà dura és el que funciona, com més difícil els ho posem, més forts seran. I nosaltres, que ignorem les emocions reals dels nostres fills (i també les nostres) hi hem caigut de quatre grapes, ens ho hem ben cregut, malgrat saber que quan érem infants o adolescents i estàvem enfadats, tristos i enrabiats, l'únic que ens calia era suport, diàleg, empatia i amor. Per això, guardem com una relíquia el record de cada vegada que vam rebre comprensió, que ens van escoltar, ens van abraçar o consolar. I ens aferrarem a aquests records amb dolor i amb afecte quan la mare o el pare en falti (o potser ja ens en falta algun).

La feina més gran que hem d'abordar és prendre consciència que aquestes teories són perjudicials per als nens i les nenes. És dolent pensar que els fills han de ser a imatge i semblança dels pares: això fa sentir les criatures insegures i inferiors, i fa que tinguin una autoestima molt baixa. I aquesta inseguretats i baixa autoestima els acompanyarà en la vida adulta.

Aquestes teories, és clar, estan basades en els interessos dels adults, que obvien les emocions i les necessitats reals dels infants, ens separen dels nostres fills i ens empobreixen afectivament fins a fer desaparèixer el vincle emocional entre nosaltres.

Ningú és millor que ningú. I, per tant, les mares i els pares no som superiors als nostres fills. Hi som per guiar-los, per ensenyar-los des de l'exemple i la serenitat, per donar-los l'oportunitat d'aprendre sense que prenguin mal, per ser al seu costat sense pretendre que siguin com nosaltres volem, sense manipular els seus sentiments més profunds.

Totes les persones necessitem ser estimades, respectades i acceptades tal com som.

Ens han ensenyat a tractar i educar els infants d'una manera adultista i conductista. És a dir, d'una manera en què el que

importa és canviar la conducta dels nens i les nenes sense tenir mai en compte les etapes de desenvolupament cerebral i emocional, d'una manera en què exigim que facin canvis que en realitat no volen fer o que no estan preparats per fer. Aquesta manera d'educar només té com a meta l'interès i el benestar dels adults.

En aquest llibre aprendrem com educar els nens i les nenes sense voler canviar-los ni modelar-los al nostre gust. Perquè el treball l'hem de fer els pares i les mares (i els professionals que tracten amb infants). És una transformació global de l'estructura educativa per tal d'entendre, d'una vegada per totes, que ningú no pot ser feliç si és obligat a fer allò que no vol o a sentir allò que no desitja, sense rebre atenció ni ser escoltat quan ho necessita; tampoc no s'és feliç quan un viu controlat o té por dels pares, quan rep crítiques o és castigat per expressar el que pensa, quan viu en un clima de desconfiança o repressió.

No ens podem formar com a persones i convertir-nos en adults emocionalment sans sent algú que en realitat no som. Perquè, tal com veureu en els capítols que seguiran, això és justament el que ens passa, en la infància i l'adolescència, quan no podem expressar el que sentim: amaguem el nostre veritable jo i ens obliguem a ser persones que no som.

Per ajudar-vos a fer aquest treball, que no és fàcil, el nostre fil conductor serà l'Alexandra, la protagonista dels relats que encapçalen cada capítol. Així podreu entendre millor el vostre comportament com a mares i pares i el comportament dels vostres fills i empatitzar amb ells.

El primer pas, doncs, és ser conscients que volem millorar i tenir ganes d'unir-nos a aquesta transformació vital, que implica un treball profund i minucios per deixar enrere el nostre ego adult, connectar amb els nostres fills i filles i adonar-nos que no

hem de controlar-los. Som amos de la nostra vida, però no de la vida dels nostres fills.

Per fer tot això cal aprendre de les nostres accions i, sobretot, de les nostres emocions. Ens adonarem que podem reaccionar de manera desproporcionada davant els nostres fills en el dia a dia, perquè ens guiem per teories adultistes, per un autocontrol limitat, pel poc coneixement que tenim de la nostra gestió emocional i pel total desconeixement del que necessiten els infants en els seus processos emocionals.

Molts pares i mares s'adonen que no són feliços quan reaccionen d'aquesta manera. Es passen la vida intentant que els seus fills facin el que ells volen, fent-los callar, que no plorin, que no s'enfadin, que no es barallin amb els germans, que facin els deures... I en són conscients perquè per aconseguir-ho castiguen, criden, amenacen, fan xantatge, exigeixen, manipulen i arriben fins i tot a l'agressió física (bufetades, pessics, estirades de cabells...). Totes aquestes reaccions són dolentes a curt i a llarg termini i només estan guiades per sentiments i desitjos adults, per la necessitat que els adults tenen de controlar.

I és que el control és un altre dels grans mals que ens han marcat amb foc; ens han convençut que cal controlar les criatures. Tant és així que han sorgit diverses tècniques de control «pacífiques» que es basen en les conseqüències, en els premis, en mètodes no punitius. Tot això crea gran confusió a les famílies, als professionals i, és clar, als infants. Se'ls fa creure que aquests mètodes són bons. Res més lluny de la realitat. Hem d'aprendre a educar sense controlar, perquè per molt que maquillem el control amb adhesius de cares somrients, reforços positius i frases pensades per asserenar, continuem exigint que els infants facin el que nosaltres volem, que obeeixin, que col·laborin obligatòriament, etc. Aquest

control disfressat continua sent un abús emocional que fa infelices les criatures, perquè no es mouen pel propi interès, sinó per interessos adults.

L'únic que demostrem en controlar els fills i filles és que no sabem controlar-nos a nosaltres mateixos, que perdem els nervis perquè no coneixem les nostres pròpies emocions. Posem en relleu, per tant, que necessitem domar i manejar els infants per millorar la pròpia autoestima. Sentim que, per fi, algú té en compte les nostres paraules i compleix amb les nostres expectatives. Ens oblidem del tot de les seves i anem fent girar la roda: aquests nens es convertiran en adults que ignoraran les seves pròpies emocions i necessitaran controlar els seus fills.

Els nens i les nenes han d'aprendre a estimar-se a si mateixos pel que són i pel que senten, a prendre decisions, a saber dir que no, a conèixer els seus sentiments i emocions, gustos i interessos més profunds. I per aconseguir-ho han de poder ser i sentir a cada moment des del cor, sense ser jutjats i sense por a la reacció o desaprovació dels pares, i no han de ser manipulats perquè facin o sentin una cosa diferent del que volen. Aquest aprenentatge l'han de fer amb la mare i el pare, que els han de donar tot el suport des de l'amor, el guiatge, el respecte, l'empatia, la connexió, la tolerància i l'exemple, mai des del rancor ni el control.

Sovint pensem que si no controlem les criatures tindran problemes, durant la infantesa i de grans, però l'únic problema, precisament, és el de ser educat sota control, havent d'amagar la verdadera essència d'infant.

Quan parlo d'aquest tema amb famílies i els pregunto què volen per als seus fills, totes solen coincidir: la felicitat. Sí, les mares i els pares continuem apostant per la felicitat com a meta principal en la vida dels nostres fills. Ni la millor carrera universitària, ni

el millor treball, ni diners, ni la millor casa... Que siguin feliços és l'únic que desitgem realment.

A més, a la majoria d'aquests pares els agradaria aconseguir la felicitat dels fills educant-los amb respecte, però això els fa por. Por de ser permissius, por que se'ls escapi de les mans. Creuen que si deixen de castigar, de cridar, que si no els fan seure a la cadira de pensar, que si no els instrueixen perquè facin el que ells volen, fracassaran com a pares i que tant ells com els seus fills seran sempre infeliços. Coincideixen a dir que, si tinguessin la certesa que els seus fills es convertiran en persones responsables, els educarien des del respecte i l'empatia.

Aquestes pors són lògiques: les creences socials estan molt arrelades i ens costa molt sortir-ne encara que sapiguem que són equivocades. Des de fa molts anys, s'estan fent investigacions i estudis en àrees diverses (neurociència, psicologia, biologia, psiquiatria, medicina...) que conclouen que controlar els infants i adolescents i educar-los amb por, sense tenir en compte les seves emocions i necessitats, genera efectes negatius en el seu desenvolupament cerebral que costen molt de superar, a vegades tota una vida. Al llarg del llibre anirem veient alguns d'aquests efectes negatius.

Per poder educar emocionalment els vostres fills i fer-los entendre que les emocions són part de la vida, primer cal que incorporeu aquesta educació en vosaltres mateixos, perquè no hi ha cap manera més eficaç d'ensenyar que fer-ho amb l'exemple. Us heu de comprendre, saber què són les emocions i on tenen l'origen, i identificar en cada moment com us sentiu i quines reaccions teniu; heu de saber calmar-vos i controlar-vos, i comprendre el paper que juguen les vostres emocions en el desenvolupament de la personalitat i autoestima dels fills. Només així podeu pro-



porcionar-los les eines necessàries per tal que coneguin les seves emocions, superin les adversitats amb resiliència, siguin assertius, gaudeixin de la vida intensament, tinguin la positivitat, l'empatia i el respecte com a eixos de les seves relacions... I, al cap i a la fi, perquè se sentin afortunats de ser qui són i de ser guiats per aquelles persones a qui més estimen, els seus pares i mares.

Aquest és el camí que emprendreu amb aquest llibre. L'he escrit amb tot l'amor, amb el coneixement i l'experiència que són fruit d'anys d'ajudar milers de famílies i professionals a generar el propi canvi.

Tot el que aprendreu ho podreu dur a la pràctica amb els vostres fills, tant se val en l'etapa en què es trobin, perquè us donaré pautes aplicables a totes les edats i que us serviran per sempre.

A l'inici d'aquesta presentació us deia que la vida se'ns torna encara més difícil quan ens convertim en mares i pares. Però la veritat és que quan eduquem els fills seguint el seu ritme, escoltant les seves necessitats, oferint-los tranquil·litat, suport i respecte, deixant-los ser i deixant-los expressar les seves emocions, quan els veiem com humans iguals que nosaltres (els éssers humans que més estimem), la vida no només es torna senzilla, sinó que pren tot el sentit i ens fa realment feliços.

Com va dir John Ruskin: «No hi ha cap altra riquesa que la vida». Gaudim-ne amb els nostres fills. Totes les etapes passen, els moments difícils se superen i l'amor incondicional que els donem avui, tant si estan enfadats com alegres, és el que duran demà.

Moltes gràcies per tenir a les mans aquest llibre. Desitjo que guii el vostre cor i les vostres emocions i que us ajudi a connectar amb la vostra essència i la dels vostres fills.

Un petó i felicitat.