

Elisenda Pascual i Martí

Criar i jugar

Educar des de l'amor i el respecte

Traducció d'Isabel Rosell Bellera

arallibres

Primera edició en català: abril del 2024

© Dels textos: Elisenda Pascual i Martí, 2018

© De la traducció: Isabel Rosell Bellera, 2024

© D'aquesta edició:

Ara Llibres

Carrer del Perú, 186

08020 - Barcelona

www.arallibres.cat

Direcció editorial: Joan Carles Girbés

Edició: Gerard Espelt

Correcció: Helena Vilchez i Marta Quellar (GroWords)

Disseny de coberta: Gemma Martínez Viura

Fotocomposició: El taller del llibre

Impressió: Rodesa

ISBN: 978-84-1173-068-6

Dipòsit legal: B 5379-2024

Tots els drets reservats als titulars del copyright.



*La criança respectuosa és la idea
radical que els infants són persones.*

ELISENDA PASCUAL I MARTÍ,
parafrasejant Angela Davis



Taula

Introducció	11
1. Mirades que cuiden.....	19
2. Límits.....	31
3. Rebequeries	37
4. Autonomia.....	41
5. Emocions: ràbia.....	47
6. Emocions: por	55
7. Emocions: tristesa.....	63
8. Emocions: alegria	69
9. Cohesió familiar	75
10. Autoestima.....	85
11. Empatia.....	93

12. Desaferrament.....	101
13. El lloc de cadascú.....	105
14. Gelosia entre germans	109
15. Mentides.....	121
16. Alimentació	127
17. Separacions familiars	137
18. Tecnologies	145
19. Petons i comiats.....	153
Tancament.....	161

Introducció

En plena era de la tecnologia i de la manca de temps, el fet que tinguis aquest llibre a les mans m'indica que t'interessa revisar certs aspectes de la teva criança, *ergo*, de la teva Vida. Com a mare o pare, segur que t'has adonat de la quantitat de transformacions que es produeixen en el moment en què t'has de responsabilitzar d'un ésser que acaba d'arribar al món. Sorgeixen dubtes i inseguretats que poden bloquejar-nos si no trobem la manera de sortir-ne.

Aquest llibre està pensat per acompanyar-te en certes situacions del dia a dia durant l'etapa de la criança. Inclou diversos temes perquè et centris en els que t'interessin. Està escrit amb la intenció d'ajudar-te a acompanyar les teves filles i fills amb tot l'amor i respecte que necessiten com a persones, però sense oblidar-te totalment de tu. Trobar l'equilibri en un moment vital en què la presència de la canalla és tan notòria i tan demandant pot semblar difícil i, fins i tot, inapropiat. Ets tu qui sap què et demana el cos, així que abans de jutjar-te, observa't i pregunta't si comptes amb una bona xarxa de suport. És a dir, si les persones que t'envolten et faciliten la feina de la criança o, ben al contrari, si la responsabilitat de mater-nar o paternar es considera una tasca anodina que no justifica la teva necessitat de temps i autocura.

La criança respectuosa posa èmfasi en els aspectes maduratiu i evolutiu que travessen els infants. Comprendre quines són les seves necessitats autèntiques et pot ajudar a entendre per què demanen el que demanen en certs moments i què necessiten de tu durant el procés. Les neurociències han aportat una enorme quantitat d'informa-

ció en el camp de la psicologia evolutiva que ha transformat de manera radical la perspectiva sobre l'acompanyament en el creixement dels infants. Aquesta nova mirada ens ofereix la possibilitat d'indagar en la ment infantil i juvenil i conèixer-ne els sistemes de funcionament: en quines etapes maduren les diferents capacitats, què necessiten en certs estadis, com perceben l'entorn, què esperen de les persones adultes del seu voltant, etc.

El llibre també pretén ser un manual per aclarir certs aspectes de les relacions personals i de la nostra manera de mirar el món. Afirmem que la criança respectuosa genera persones sanes i amoroses perquè permet que cadascú es mostri tal com és, sense censures ni judicis. Això no vol dir —i t'ho aniràs trobant al llarg dels capítols— que hagi de donar a l'infant qualsevol cosa que et demani. Hi ha una gran diferència entre dir «no» al que no és adequat per al seu benestar i fer-li sentir que el que desitja és incorrecte. En aquestes pàgines, trobaràs com pot beneficiar-te el fet d'**acollir els infants tal com són i regular els seus comportaments sense canviar-los l'essència**. Sé que sona complex, però és un camí que no recorreràs en solitari: aquestes pàgines són una invitació a concebre una altra forma de criar en la qual l'**amor** i el **respecte** marquin el compàs.

Què entenem per *família* en l'actualitat? Com a mare soltera, aquest llibre em serveix? Hi trobaré recursos si soc un pare divorciat? Deixa'm dir-te que el concepte *família* és ampli i heterogeni. Si estàs pensant que com a família em refereixo al model nuclear ortodox —i obsolet, permet-me l'atreuiment— en què només existeix el pare, la mare i les criatures, treu-t'ho del cap. La família que treballarem aquí no exclou, sota cap concepte, els models familiars diferents a aquest, sinó que els inclou, no els jutja i els respecta. A mesura que avancis en la lectura, t'adonaràs que cada joc està pensat per a un mínim de dues persones i un màxim de les que tu vulguis. Comprenc que les famílies són organismes vius que es van transformant i ajustant al llarg de la seva història de vida, i no perduren pas com un ens estàtic i rígid que segueix unes normes tancades. Per tant, independentment del teu tipus d'estructura familiar, aquest llibre és per a tu.

Amb això aclarit, espero que compreu la finalitat i la profunditat d'aquesta obra, que és la d'**acompanyar els processos de Vida de la forma més respectuosa i autèntica possible i acollir i integrar les idiosincràsies individuals dins de l'acompanyament familiar.**

Per què CRIAR I JUGAR?

El joc és una eina indispensable en el nostre desenvolupament com a espècie humana, a través del qual, des de la infantesa, adquirim recursos i habilitats per enfrontar les situacions que experimentem. A més, activa la creativitat i la capacitat d'improvisació. Jugar és una força resultant de milions d'anys d'evolució i és totalment preconscient i preverbal. Aquesta força és la que ens proporciona la capacitat adaptativa i la que ens connecta amb l'alegria de viure.

Segons Scott Eberle, historiador del joc, es tracta d'una eina amb unes qualitats determinades que es repeteixen de forma cíclica. Ens parla de fenòmens com l'**anticipació**, la **sorpresa**, el **plaer**, l'**aprenentatge** i la **força**, tots ells elements que generen una sensació profunda d'equilibri.

Diverses investigacions¹ tant en l'àmbit del desenvolupament humà com en la zoologia demostren que el joc té efectes sobre el cervell necessaris per a un millor desenvolupament a la vida. El joc actiu estimula el creixement del sistema nerviós, així com de les àrees que processen les emocions i la presa de decisions. Per tant, és lògic pensar que participar-hi ens aportarà més estratègies internes per enfrontar la nostra experiència vital.

Tanmateix, cal tenir en compte un matís: no és només l'activitat *per se* la que ofereix la possibilitat d'adquirir habilitats per a la vida, sinó que és important que **aquest joc inclogui altres éssers humans amb qui interactuar**. No es tracta tan sols de preparar un entorn ple d'estímuls, activitats i propostes perquè els infants creixin amb més recursos, sinó d'afavorir que es relacionin amb altres iguals i amb nosaltres com a persones adultes.

1. Per a més informació, vegeu el llibre *¡A jugar!* de Stuart Brown (2010, Ed. Urano).

És comprensible que, a mesura que creixen, la necessitat de joc deixi de ser tan imperiosa o forta. El joc és un impuls biològic primordial per obtenir recursos importants i té més força durant els primers anys de vida, ja que el cervell necessita desenvolupar-se molt de pressa. Amb el pas del temps, el nostre cervell disminueix el ritme de creixement i, per tant, les ganes de jugar. De tota manera, m'agradaria que responguessis aquestes preguntes: recordes com et senties quan jugaves?, tens memòria de les teves aventures lúdiques infantils?, quin era el teu joc preferit?, amb qui t'agradava més jugar?, sents alguna cosa semblant en algun àmbit de la teva Vida actual?

És indispensable que la canalla jugui i jugui durant hores, per tant, per què no aprofitem aquest impuls per treballar en família les dificultats que experimenteu en el dia a dia? Tornar a connectar amb el gaudi que proporciona el joc pot brindar-te, ja no tan sols l'oportunitat d'ajustar temes que requereixen una mirada extra, sinó també la reconexió amb aquella font de plaer de la qual ja gairebé no surt ni gota.

Com puc treure profit d'aquest llibre?

En primer lloc, he de dir-te que aquest llibre no pretén ser, sota cap concepte, un manual ni un receptari de famílies felices. No hi ha cap fórmula màgica que garanteixi una criança senzilla amb un resultat òptim, però la capacitat d'acompanyar els infants des de l'amor i l'acceptació s'hi acosta una mica. Al llarg dels capítols, trobaràs conceptes que potser qüestionen els teus ideals de maternar o paternar. No et demano que te'ls prenguis com a veritats absolutes, perquè no ho són. La mirada que et plantejo aquí és una opció més, una eina per aplicar en moments en què les teves reserves sembla que s'han esgotat. Si et funciona, la pots utilitzar per revertir les situacions del dia a dia en què us encalleu. **Qüestionar la teva actitud en certes situacions amb els fills o filles és un acte necessari per revisar el rol que exerceixes en tot el procés de criança.**

Desempallega't de la culpa i deixa de sentir-te incapaç de canviar el que no funciona. Prova de recarregar l'autoconfiança mit-

jançant el joc, que t'aproparà a la transformació de tot el que passa en la relació amb les teves filles i fills. Si el que t'emana del cor quan els acompanyes és més semblant a l'amor que a l'odi, tinc raons per pensar —com deia Winnicott— que ets una mare *prou* bona o un pare *prou* bo. Ser referent de la criança dels infants és una tasca complexa que no ens ha ensenyat ningú. Aprendre'n conjuntament amb aquest ésser que arriba al món és la millor manera, però per fer-ho necessites estar oberta, com a persona adulta, a qüestionar-te com vius i com actues. Ja no estàs sola, ara existeix algú més a qui deus la responsabilitat d'estimar, protegir i respectar. Estic segura que ho fas tan bé com pots, que t'esforces a tenir-hi complicitat. Tanmateix, malgrat els esforços, de vegades la roda no gira en el sentit que t'agradaria. Si és així, potser és moment d'aturar-te i revisar com ho estàs fent, no et sembla?

En els següents capítols trobaràs una sèrie de temàtiques amb què potser experimentes dificultats. En tots faig una breu introducció al tema en qüestió per situar-te en un marc teòric que contingui la realitat que estàs vivint amb les teves filles i fills. Veuràs que parlo d'etapes evolutives, de moments del desenvolupament, etc. Tot plegat, de forma senzilla i amb exemples perquè et sigui fàcil identificar-te amb la situació. A més, cada capítol té associat un JOC EN FAMÍLIA per agafar idees de com treballar-ho a casa.

La criança en l'àmbit domèstic és determinant per fomentar el benestar de la canalla, ja que els missatges i els comportaments maparentals són decisius en el seu desenvolupament. Si ets mare o pare i estàs llegint aquestes línies, és important que tinguis en compte que **els teus fills i filles desitgen, per sobre de tot, el teu reconeixement, la teva mirada i el teu amor**. Per aconseguir-ho, seran capaços de qualsevol cosa: portar-se bé o malament, assolir les metes que els proposes per complir les teves expectatives, renunciar als seus desitjos per complaure els teus, etc. L'infant triarà el camí que li reporti més presència teva i el que s'adigui més amb el seu temperament intern. I, de vegades, serà el camí que menys t'agradarà.

És important comprendre que **la salut mental dels infants comença a casa** i no pas al col·legi, a les activitats escolars o a les consultes de psicòlogues especialitzades en infància. Així que és vital que et sentis capaç d'acompanyar-los en les diferents situacions que viviu en el dia a dia de la manera més coherent i respectuosa possible. És a casa teva, en el marc familiar, en les dinàmiques que establis i que es repeteixen diàriament, on es gesten els valors que forjaran les persones adultes que esdevindran. Les teves filles i fills agafen de tu tot el que els mostres, i no només el que prové de les teves paraules. De fet, el gruix de missatges parentals que els arriba prové de la comunicació no verbal (gestos, expressions, posicions corporals, tons de veu, etc.). És el canal que tenen més obert i disponible durant la primera infància —fins als 7 anys—, mentre acaben de madurar les estructures cerebrals que processen la informació abstracta del llenguatge. **Seran el nostre fidel reflex i, per no disgustar-nos amb la imatge que ens retornen, hem de ser ben conscients d'aquella que els projectem.**

Mitjançant la lectura d'aquests capítols, desitjo que aprenguis a posar límits amb amor i respecte, a sostenir el seu enuig sense caure en el propi, a adaptar el teu ritme als seus processos de vida i a comprendre les seves necessitats evolutives sense sentir que estàs mostrant consentiment tota l'estona, entre d'altres. Potser tot això et durà a un lloc nou, diferent al d'ara. Si et funciona, et convido a seguir aprofundint en aquesta nova perspectiva d'acompanyar la criança; si no, descarta-la i busca la que s'adeqüi més a la teva forma de ser tenint en compte que els teus fills i filles seran el termòmetre que t'indicarà si el que els dones és adequat o no. Si els conflictes, les enrabiades, la tristesa i les dificultats no disminueixen, hauràs de seguir cercant la forma de generar pau a casa. **Fer-ho igual que els teus pares o fer tot el contrari no t'assegura acompanyar amb èxit les necessitats dels teus fills i filles. L'única manera d'aconseguir-ho és observar-los profundament i escoltar les seves demandes, més enllà del que el teu model de pare o mare et digui.** Si el

teu nadó et demana braços, és perquè ho necessita; si la teva filla et vol pegar, és perquè el que viu dins seu la supera; si el teu fill no deixa estar la tauleta electrònica, potser necessita connectar amb tu a través del joc i les rialles. Indaga, pregunta-li què li passa i assumeix que si vols una realitat diferent hauràs de començar a fer les coses d'una altra manera.

Durant uns quants anys al llarg de la meva pràctica professional, vaig atendre totes les demandes familiars a domicili. Podia veure, olorar, palpar i sentir com eren les dinàmiques internes de cada casa. La informació que vaig arribar a obtenir-ne és valuosíssima. A poc a poc, les demandes van començar a augmentar i van arribar a ser tantes que vaig acabar centralitzant-ho tot a la consulta, amb la qual cosa he perdut el valor afegit de ficar-me a dins de les cases. El llibre neix des d'aquesta nostàlgia. L'he escrit per recuperar la sensació d'estar amb tu en el dia a dia; per posar-t'ho més fàcil amb eines i dinàmiques que et serveixin de suport en la gestió dels conflictes amb els teus fills i filles; per recordar-te que connectis amb l'amor que t'hauria agradat rebre i que els el puguis entregar sense deutes pendents; per aportar el meu granet de sorra en l'àmbit de la criança i el benestar familiar. En definitiva, aquest llibre neix amb la decidida intenció d'acompanyar-te, sempre que et calgui, en el camí de la criança, perquè tinc la ferma convicció que **ningú sap millor que tu què necessiten les teves filles i fills i que ningú millor que tu els ho pot donar**. I si no ho saps, només et cal descobrir-ho.

Per tal d'evitar el masculí genèric, he optat per escriure un capítol parlant en masculí i l'altre en femení de forma alternada. D'aquesta manera, dono el lloc que correspon a totes aquelles filles i nenes que també acompanyem i ajudem a créixer. Per tal que tinguin clar, des de l'inici de la seva vida, que són anomenades, validades i que tenen dret a un espai propi. Incloure el femení en un llibre de criança conscient i respectuosa és alimentar la idea que els infants mereixen créixer en condicions d'igualtat des de la base.

El món només pot ser un lloc just quan no excloem la meitat de la seva població del discurs genèric.

Et dono les gràcies per ser-hi, per haver decidit endinsar-te en una nova mirada d'acompanyar la Vida i per aportar uns grams més d'amor, respecte i benestar a aquest món.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive 'W' followed by a flourish and a long horizontal stroke.