



LA PACIÈNCIA MOU MUNTANYES

Una guia per als pares que acostumen a exasperar-se

Aquest matí he ajudat la meva filla, de vuit anys, a repassar l'ortografia d'algunes paraules que havien re-visat anit. Quan va cometre el mateix error tres vegades seguides, li vaig dir: «Pensa, Annie! Lletreja la pa-raula! A-S-T-R-O-N-A-U-T-A.» Se li van negar els ulls i em va mirar angoixada. No volia espatllar-li l'es-mozar ni rebaixar-li l'autoestima, però això és el que vaig aconseguir.

Per què? Perquè vaig perdre la paciència. És molt fàcil de perdre i molt difícil de trobar. I tanmateix és una qualitat essencial quan es tracta amb criatures. En un estudi realitzat l'any 1999 pels psicòlegs Harvey Mandel i Harold Minden de la Universitat de York, a Toronto (Canadà), la paciència encapçalava la llista de les habilitats que els pares creien que havien de tenir. I la impaciència va ser l'actitud que menys volien transmetre a llurs fills.

Però, ¿és innata aquesta qualitat que et permet tolerar la rebequeria d'un nen o la rebel·lia d'un adolescent, o bé podem aprendre a ser més pacients? Per a conrear-la, Jon Kabat-Zinn, expert en la reducció de l'estrès, de la Universitat de Massachussets, aconsella practicar l'art de concentrar-se a fi de suportar certes situacions. Sovint fallem en això amb els nens que són lents o ronsejaires perquè la nostra ment està ocupada en una altra cosa; per exemple, en les coses pendents de la feina.

L'objectiu és evitar de perdre el control de la situació i de les nostres emocions. «Quan hom perd la paciència, gairebé sempre és a causa de la frustració», explica Kabat-Zinn. «Aquest sentiment és negatiu, i tenim el perill de deixar-nos arrossegar per ell.» En comptes d'això, afegeix Martin, podem aprendre a controlar les pròpies emocions. Aprendre a ser més pacients consisteix, en part, en adquirir algunes habilitats que ens ajudin quan estem a punt de perdre el control.

MODERA LES TEVES EXPECTATIVES

Gary Walters, professor de psicologia de la Universitat de Toronto, diu que les nostres expectatives sobre el comportament dels nostres fills poden sobrepassar les seves capacitats, se-gons el seu grau de desenvolupament. Si, per exemple, portes un nen a un casament vestit amb una roba incòmoda, l'infant no estarà content ni s'estarà quiet durant la sobretaula; i si esperes que ho faci, diu Walters, «acabaràs en un cercle viciós, i el més probable és que acabis perdent la

Per a la psiquiatra canadenca Freda Martin, ser pacient és sovint una opció. S'escull parar atenció a una cosa que considerem important; per exemple, esperar al costat de la porta mentre el teu fill intenta cordar-se les sabates, perquè saps que si aconseguix dominar aquesta habilitat, serà més autònom i tindrà més confiança en les seves possibilitats. Tanmateix, diu Martin, «no cal esperar eternament». Pots aixecar el nen amb les sabates i tot i dir-li: «És hora de marxar», sense perdre la paciència ni enfadar-se.

1

paciència». En comptes d'això, aixeca't, surt a donar una volta amb el nen i posa-li una roba més còmoda un cop s'ha acabat la sessió de fotografies.

L'objectiu és evitar de perdre el control de la situació i de les nostres emocions

2

NO OBLIDIS DE COMUNICAR-TE

La impaciència, a vegades, és producte de la manca de comunicació. Karen Elliott, de Stouffville (Canadà), té dues filles, una de 15 anys i l'altra de 11. Explica que una de les coses que la treien de polleguera era l'aparent negligència de les noies respecte a l'ordre de la casa. Entre-bancar-se sempre amb les seves motxilles a la cuina la posava a cent. «M'enfurismava perquè no podia creure'm que no s'adonessin del problema. Però, finalment, vaig posar uns ganxos a la paret de la cuina! Les meves filles van comentar: "Mai no ens havies dit on volies que les posès-sim".» Una bajanada, però que va suposar un gran remei.

ADAPTA'T AL RITME DE L'INFANT

Patrick i Michelle Bartolo, una parella canadenca, es van adonar que si ajustaven el seu ritme de vida per adequar-lo al dels seus fills -de cinc i d'un any-, els ajudava a mantenir la calma. Michelle va comprendre que el gran necessitava més temps per a esmorzar al matí abans d'anar a la guarderia. «Preferia llevar-me més d'hora abans que enfadar-me. A vegades, en comptes de sentir-me frustrada, posava les galetes en una bosseta, perquè se les mengés pel camí.»

CONTROLA ELS TEUS IMPULSOS

Si tens tendència a reaccionar de forma impulsiva, tens el perill de sentir-te frustrat fàcilment. Necessites aprendre a reconèixer els

SIGUES TOLERANT, PERÒ SENSE EXAGERAR

Per descomptat, és impossible ser pacient en tot moment, i tractar d'amagar la frustració fent veure que no passa res no serveix de res als nens. Martin i Walters consideren convenient de dir als nens que la seva conducta ens irrita, però la manera d'expressar l'enfadament és el que els ensenya a controlar les seves pròpies emocions. I és important fer atenció a la nostra impaciència, perquè és una llum vermella: un senyal que hi ha alguna cosa que no va bé i cal corregir-la. «Es pot arribar al punt de perdre el control constantment i això no resol res», comenta Karen Elliott. «Em sentia afeixugada per la feina, per la família, pels de l'església. Perdia la paciència amb les meves filles, però no amb les altres persones que em pressionaven.» Per què és molt més fàcil ser pacients amb els nostres companys i els nostres amics que amb els nostres fills? En part, perquè els nens no poden defensar-se. «Tenim molt de poder sobre els nostres fills, i és fàcil abusar-ne -explica Martin-. En canvi, si som impacients amb altres adults, és molt probable que ens ho retreguin.»

És impossible ser pacient en tot moment

Després de la meua reacció intolerant

senyals que t'indiquen que estàs a punt de perdre la paciència i a calmar-te, ens diu Walters. Fer una pausa és la primera mesura que cal prendre. «Vés-te'n a una altra habitació, respira profundament o compta fins a deu; decideix aleshores què cal fer i fes-ho!» Després d'una pausa, podràs controlar la situació amb la ment clara i una solució raonada. Aquesta estratègia acostuma a ser molt eficaç amb nens més grans que tenen un comportament recurrent. Per exemple, deixar cada tarda, la cuina bruta amb restes del berenar. Com negociar amb els fills sense haver de cridar ni d'enfadar-se? «És una bona idea reservar una hora del dia per xerrar amb els fills», diu Joan Bower, consellera de pares de Nova Escòcia, que té cinc fills i dos fillastres. «Parla amb ells, i explica'ls com et sents.»

RECONEIX ELS NÚVOLS DE TEMPESTA

El temperament –tant el teu com el dels teus fills– pot fer més difícil el repte de tenir paciència. «Sempre he sabut que no seria una mare molt pacient -admet Linda Davis, que té tres filles entre els 7 i els 15 anys-. Vinc d'una família en la qual tots èrem explosius, i quan les meves filles eren petites, jo explotava a cada moment.» Després va néixer la Laura, que ja té 10 anys; des del començament es va mostrar com una nena impulsiva, inestable, i amb tendència a sentir-se frustrada. «Es va passar tots els anys de preescolar enrabiant-se sovint -diu la seva mare-, i jo em deixava portar pel seu mal geni.» Per a resistir aquest impuls, Linda va haver d'aprendre a apartar-se i a reconèixer les seves pròpies emocions. Ara, després d'anys de pràctica, afirma que hi ha poques coses que l'exasperin.

Tot i que és un repte difícil, perquè el temperament exagera les emocions, els pares poden aprendre a controlar-se. «Cal reconèixer que l'explosivitat és un problema, -diu Walters- i que a més cal esbrinar quina n'és la causa.» El més important és entendre que es pot canviar de conducta, però com que això requereix temps i pràctica, es necessiten estratègies per a reaccionar en les situacions tenses. Per exemple, el que Linda Davis va aprendre: apartar-se'n.

amb l'Annie a l'hora d'esmorzar, em vaig aixecar, vaig sortir al carrer a caminar una mica i, quan vaig tornar, li vaig dir: «Ho sento, estic cansada i tu no en tens cap culpa. T'esforces molt, i -vaig afegir- els astronautes necessiten prendre dues tasses de "T" quan viatgen per l'espai.» Va funcionar. Va lletrejar la paraula correctament, i totes dues ens van sentir molt millor.

SUSAN SPICER.

Selecciones Reader's Digest. Abril del 2004

