

Cossetania Edicions

2a  
edició

Imma Sagrera

# DEL XUMET A LA BIRRA

*Històries i cabòries  
d'una psicòloga de capçalera*



prisma



*Col·lecció Prisma - 6*

DEL XUMET A LA BIRRA  
Històries i cabòries  
d'una psicòloga de capçalera

IMMA SAGRERA I DEPARES

**Cossetània**  
EDICIONS





Primera edició: novembre del 2004  
Segona edició: setembre del 2009  
© Imma Sagrera i Depares  
© Cossetània Edicions

Edita: Cossetània Edicions  
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
Fax 977 61 43 57  
cossetania@cossetania.com  
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Zero Preimpresión

ISBN: 978-84-9791-550-2

Dipòsit legal: B-28.887-2009





## INTRODUCCIÓ

Al llarg de mitja vida de pràctica en el món dels tractaments psicològics, he vist persones de tota mena, de tota condició social, cultural, familiar.

Els infants, les noies i els nois han estat la meva especialitat. I n'he après molt, de tots i cadascun d'ells. He après a interpretar els seus silencis i discursos, les seves pors, sovint tan disfressades, les seves conductes fàcilment diferenciades quan són dins d'un grup —per exemple, una classe—, davant els pares o amb mi, tots dos sols.

Mai no m'han agradat els guetos. Prefereixo incloure, doncs, els joves o nens dins el mateix món que les persones en general. Rebutjo les primeres etiquetes que en fem, quan diem: fill de pares separats, filla única, noi immigrat, noia discapacitada, homosexual, etc. El fet ineludible és que són persones i que, per tant, mereixen el mateix respecte que tothom des del primer dia que obren els ulls a una nova vida. I hauria de ser un respecte en tots els nivells. Normalment, no sacsegem, escridassem, empenyem, tothom que ens empenya o no fa el que nosaltres pretenem que faci. En canvi, tothom ha vist, alguna vegada, aquest tipus de conductes envers els nens, sobretot, quan són molt petits.

No malparlem tampoc dels nostres amics, germans, pares, davant els veïns, coneguts o companys de feina, ni els insultem. Però és fàcil també observar que, amb els nens, no existeix gaire aquest sentit de la discreció



## 6 *Imma Sagrera i Depares*

o de la diplomàcia. Se'ls diu directament que són tanoques, graponers, inútils, tocabandúrries...

El respecte a la condició humana, a l'ésser humà, independentment de l'edat, s'hauria de convertir en el nostre objectiu primordial tan bon punt iniciéssim una relació afectiva i/o educacional dins el món infantil i adolescent.

És clar que, per poder respectar l'altre, hauríem d'haver après a conèixer i respectar la nostra persona. Hem de saber quines creences hem fet nostres, en quina escala de valors ens hem mogut fins ara, quins són els nostres punts més febles, quins raonaments i de quina forma els argumentem per poder contrastar opinions contràries... També hem de respectar el nostre cos, donant-li el descans que es mereix, l'alimentació equilibrada que necessita, controlant els hàbits perjudicials que poden afectar-ne l'estat de salut... Si som capaços de respectar la nostra ment i el nostre cos, tindrem moltes més probabilitats de saber com atendre les necessitats físiques i psíquiques que ens presenti, qualsevol dia, un ésser més petit que depengui de nosaltres.

És imprescindible no oblidar la nostra pròpia història. Hem de recordar, per poder entendre l'altre, totes les espifiades que hem comès al llarg de la nostra vida, aquelles cabòries adolescents, les reaccions d'incomprensió que generaven les nostres reivindicacions i discursos... Hem de tornar a poder reviure, si arribada la maduresa ja no ho sentim, el nus a l'estómac que se'ns feia quan vàiem aquell noi o noia que ens agradava tant, la intensitat amb què vivíem els esdeveniments més trivials. Si no som capaços de posar-nos en la pell de l'altre, de retornar al present moments viscuts del nostre passat, serà del tot impossible que el nen o jove



pugui comunicar-se amb nosaltres, que es faci un transvasament d'informació i de sentiments que, sempre, acaba per convertir-se en un procés enriquidor per a ambdues parts.

De llibres de psicologia n'hi ha per donar i per vendre. Alguns van adreçats a professionals, d'altres a pares i mares, d'altres són dels anomenats d'*autoajuda*... Jo no sóc escriptora, tot i que m'agrada escriure. De la mateixa manera que no sóc cantant, però em passo el dia cantussejant. El meu objectiu no era escriure un gran llibre de psicologia. Simplement es tractava de fer arribar la meua experiència personal, de forma senzilla i planera, al major nombre de parelles joves, o no tan joves, que tenen fills, que en volen tenir i que el sol fet d'engendrar-los ja els origina, sovint, un alt grau d'ansietat. No saben si ho sabran fer, això d'educar. Reben, força sovint, informacions contradictòries dels mateixos professionals que es dediquen al món infantil i juvenil (pediatres, psicòlegs, pedagogs...). Es tracta de sistemes educatius que són canviants, com les modes. Ara és millor la lactància materna, ara no. Ara s'han de posar els bebès a dormir de costat, ara no. Ara se'ls ha de donar tot tipus de llibertats (no sigui que els frustrem), ara no. Pensem que, per exemple, el mateix ha passat i passa amb les propietats beneficioses o nocives dels aliments amb referència a algunes malalties. Ara no s'hauria de prendre oli d'oliva, ara és el millor que hi ha. Ara el peix blau es descarta totalment de la dieta, ara és del tot recomanable. Ara els fruits secs són desaconsellables, ara resulta que són anticancerosos...

Hem "d'aprendre a aprendre" de la nostra experiència i de la gent de confiança que ens envolta (pares, avis, germans grans i petits, mestres...). Hem de



## 8 *Imma Sagrera i Depares*

desdramatitzar, també, la responsabilitat que tenim com a pares. Evidentment que hi és, aquesta responsabilitat, però la major part del temps que passem amb els nostres fills ha de resultar un temps gratificant, lúdic, recompensador. Per a ells i per a nosaltres. Hauríem de posar en una balança els bons i els mals moments que hem passat o passem amb els nostres fills. Si la inclinació és clarament favorable als bons moments, no cal que patim per res. La cosa funciona.

Tot i que reconec que la utilització del llenguatge no sexista afavoreix positivament la no discriminació del sexe femení, se'm faria extremadament feixuc, i gairebé pedant, escriure *nen/la* cada vegada que em refereixo a una criatura, *pare/mare* quan parlo dels progenitors, etc. Per tant, i perquè quedi clar, quan dic *nens* vull dir “nenes i nens”, *pares* equival a “mares i pares”, *avis*, a “àvies i avis”. I així successivament.

Els relats dels casos són, bàsicament, reals. Noms i situacions han estat deliberadament canviats per protegir la intimitat de les persones al·ludides. En cap cas voldria que ningú se sentís ofès davant un relat. La meva intenció mai no ha estat ridiculitzar o menysprear res ni ningú.

No em considero, ni de lluny, cap experta en el camp de la psicologia clínica. Més aviat es podria dir que, amb els anys, m'he convertit en una espècie de psicòloga de capçalera, partidària de l'eclecticisme, que, encara ara, m'imbueixo massa del dolor i el patiment dels altres. Potser, per altra banda, això és el que ha provocat que la circulació d'emocions entre ambdues parts hagi fluït de manera més natural, menys artificiosa.





## DE COM CREAR UN PETIT TIRÀ

Aquest petit o petita que ha estat deformant durant nou mesos el cos de la mare, que l'ha fet sentir més irritable o somnolenta, que li ha produït varices a les cames, estries a la panxa, càries als queixals, vòmits o nàusees matineres, inflamació dels pits... ja és al món! I ens oblidem de tot això perquè... és tan bufó!

Comencen les nits sense dormir i els canvis en la rutina habitual. Però també comencen els petits xan-tatges. El bebè aprèn aviat a callar quan el tenim als braços o bressolem el seu llitet, quan li ensucrem el xumet o li cantem cançonetes. El problema no està en el que fem, sinó en com ho fem. No podem córrer cap a ell cada vegada que plora, hem de donar-li un petit temps d'espera, que s'anirà fent més llarg a mesura que el nen es faci gran. Ja ha rebut, així, les seves primeres lliçons de tolerància. Val la pena canviar de recursos sovint: un dia el bressolem, un altre dia l'acaronem, en un altre moment li posem música.

El nadó no pot adquirir hàbits per si sol. Si necessita deu xumets, és perquè nosaltres els hem posat a l'abast. Si per adormir-se necessita un silenci absolut, és perquè l'adult ha creat aquest silenci al seu voltant. Si resulta del tot impossible que mengi si no és engan-xat a la tele, ens hem de preguntar qui ha instaurat el costum de posar-lo davant la tele, l'adult o el nen.

“El rei de la casa” neix i engreixa el seu poder a partir de les primeres experiències de domini envers els adults més propers.





### Relat del primer cas: la mare que plora

*La mare de la Susanna no pot governar la seva filla. Se'n va el divendres de casa i no torna fins al diumenge. La noia té catorze anys, i ha arribat a agredir la mare (esgarrapades, puntades de peu...), si no pot sortir-se amb la seva. No és una conducta nova, sempre ha fet el que ha volgut, no la pot dominar. La història és llarga i patètica. La solució, difícil. El desenllaç pot ser tràgic, tant per a la mare com per a la filla. I la dona plora i plora, s'acomoda de tal manera a la situació de víctima que fa que la filla no pugui veure-la des d'una altra perspectiva. I se n'aprofita.*

Es tracta d'un tipus de relació no estesa, però sí freqüent. La relació entre pares i fills no es pot basar en un intercanvi horitzontal, hi ha d'haver una verticalitat, una imposició de normes internes per part dels pares, des del primer moment i gairebé inqüestionable. Si no és així, la pèrdua del "poder" és imminent i irrecuperable.

Podem veure contínuament la tirania de molts nens en els supermercats, botigues de "xuxes", etc., que, malauradament, acaben sortint-se amb la seva mitjançant crits, rebolcades per terra, plors... després que el pare o mare hagués respost la seva demanda amb un *no*.

I és que un *no* ha de voler dir *no*. Podem reflexionar abans de dir-lo, fins i tot podem dir *ja ho veurem*. Però si ja hem dit *no*, la tirania del nen i la vergonya que passem els pares amb la seva rebequeria no ens han de fer canviar d'opinió.

El mateix hem de dir de la situació contrària. Un *sí* vol dir *sí*. Quan li hem promès, assegurat, convençut que



faria o obtindria alguna cosa, hem de complir aquell sí.

Sembla difícil imposar normes i mantenir-les. Ho és realment si el que fem és un diccionari de prohibicions i sancions o si, al contrari, posem al seu abast tot allò que ens exigeix contínuament. És, en canvi, força simple pensar en un tipus de normes que serveixin, siguin útils, tant quan el nen tingui dos anys com quan es tracti d'un noi de vint: la higiene diària, el compliment de les seves responsabilitats (per petites que siguin) i, sobretot, el respecte mutu.

Un infant d'un any pot entendre perfectament *això no es toca*, si el que no ha de tocar són dues coses de la llar, per exemple, l'estufa i el forn. Li serà impossible interioritzar l'ordre si el que no pot tocar és: la figureta de la taula, la planta del passadís, el vídeo, el cendrer, l'estufa i el forn. Senzill. Mantinguem les dues ordres importants, l'estufa i el forn, i els altres objectes allunyem-los del seu abast. Ja tindrem la casa més de cara a les "visites" quan el nen pugui diferenciar entre una joguina de plàstic i una figura de porcellana.

Hem parlat de la imposició de normes, de la verticalitat de les relacions, però no voldríem fer confondre tot això amb un estat de totalitarisme, d'exclusió de l'individu, de dictadura casolana, d'anul·lació del pensament i del criteri en el nen petit. Si la norma és la higiene diària, el nen pot triar (des de ben petit) el moment que li agrada més banyar-se o dutxar-se (abans o després dels seus dibuixos preferits), el sabó que vol utilitzar, la temperatura de l'aigua...

Una altra norma pot ser preparar-se la roba que s'ha de posar l'endemà. Nosaltres podem aconsellar, i ell o ella és qui se l'ha de posar; per tant, ha de poder escollir



## 12 *Imma Sagrera i Depares*

depenent del fred o calor que tingui ell, no nosaltres, la combinació de ratlles i quadres que ens esgarrifa o de flors i violes que ens fa un mal d'ulls espantós.

Una situació que provoca discussions i estira-i-arrosses és el fet d'anar a comprar, amb els nois, la roba o el calçat. Ells poden escollir què els agrada i què no. Nosaltres posem un límit en els preus. I... sí. Pot ser que aquell dia la noia o el noi quedi molt frustrat perquè no ha aconseguit les sabetilles esportives x de cent vuit euros, que, a més, tenen alguns dels seus millors amics. Però també haurà après a posposar desitjos, a ubicar-se dins la seva pròpia realitat econòmica, a assumir les limitacions dels altres (en aquest cas els seus pares) i a no donar excessiva prioritat a la imatge externa de les persones. No hi haurà guanyat molt més del que ha perdut?

Moltes vegades, els pares es queixen que els fills mai no els fan cas quan els avisen per començar a dinar o per marxar del parc on juguen o per rentar-se les mans. Només atenen la seva demanda quan ja estan molt enfadats i fan un crit de guerra. I a la llarga, ni així.

Tornem a parlar dels hàbits que, inconscientment, els hem instaurat. He vist, moltes vegades, la mare que parla amb una amiga en un banc del parc infantil mentre el seu nen juga amb els amiguets. La mare avisa el nen tot dient-li que ja han de marxar cap a casa. El nen hi va, però quan veu que la mare continua la conversa amb l'amiga, torna al lloc on era, del qual li resulta molt difícil marxar. S'ho està passant tan bé!

La situació es repeteix diverses vegades fins que el nen ja no respon a les demandes de la mare. El desenvolupament és fàcil d'endevinar. La mare s'enfada i li diu a l'amiga: "Aquest nen mai no em fa cas i demà es quedarà





castigat, sense parc.” Segurament no serà conseqüent ni amb el càstig imposat. Demà tornaran a anar al parc i es repetirà la situació.

El nen ja ho ha entès. No cal fer gaire cas de la mare, ni tan sols quan crida molt. Tot el sermó quedarà en un simple ruixat de primavera.

El poder, perquè sigui efectiu, ha de tenir credibilitat.

Una vegada, en una sala d'espera d'uns laboratoris clínics, m'esperava, igual que tothom, per fer-me, o més ben dit, perquè em fessin, una extracció de sang. Hi havia, al meu costat, una mare amb el seu fill, d'uns sis anys. El menut ploriquejava que no volia que el punxessin, que li farien mal, que no hi volia entrar. La mare li jurava i perjurava que no el punxarien, que només se'l mirarien.

La meva sorpresa, i la del nen, per descomptat, va ser quan va sortir del despatxet on l'havien fet entrar amb un cotonet pressionat contra el braç i els ulls plens de llàgrimes. Mai de la vida no tornaria a creure's la seva mare, ni jo tampoc, si l'atzar ens fes coincidir una altra vegada. Quines penques!

Una de les normes que hauria de quedar fixada en el nen és la del respecte cap a ell mateix i cap als altres. Avui d'això se'n diu tenir adquirides les *habilitats socials* necessàries, uns anys enrere es parlava d'*educació* i ja en la prehistòria (dècada dels seixanta) hi havia, fins i tot, el llibre d'*Urbanidad*, llibre de text a les escoles convertit en matèria obligatòria, que t'havies d'aprendre de memòria i en la qual, la nota que et posava el mestre era tan o més important que la nota de “mates”.



## ÍNDEX

Introducció .....	5
De com crear un petit tirà .....	9
<i>Relat del primer cas: la mare que plora</i> .....	10
La diferència entre <i>ser</i> i <i>tenir</i> .....	16
<i>Relat del primer cas: la nena enjojada</i> .....	18
El sentit de l'humor .....	24
<i>Relat del tercer cas: canvi de nom</i> .....	24
Els premis i els càstigs .....	31
<i>Relat del quart cas: la nena que mossegava</i> .....	34
La importància de la prevenció en la salut mental .....	38
<i>Relat del cinquè cas: de com s'arriba a     dissimular un patiment</i> .....	39
El nen i el psicòleg .....	47
<i>Relat del sisè cas: un secret és un secret</i> .....	50
A pares iguals, fills diferents .....	54
<i>Relat del setè cas: l'heroi anònim</i> .....	57
Els avis .....	61
<i>Relat del vuitè cas: "Ho diré a ta mare"</i> .....	67
L'adolescència .....	69
<i>Relat del novè cas: ni teva ni meva</i> .....	74



## 110 *Índex*

El paper de l'escola .....	78
<i>Relat del desè cas: xantatge encobert</i> .....	81
<i>Dime, niño, de quién eres</i> .....	86
<i>Relat l'onzè cas: i la madrastra era un bruixa</i> ... ..	90
Tres receptes màgiques .....	93
<i>Relat del dotzè cas: “Ja n'estic     fins al capdamunt”</i> .....	95
Així doncs, val la pena tenir fills? .....	101
<i>Relat del tretzè cas: un pit de pollastre</i> .....	102