

Prendre's amb calma les rebequeries Miquel Àngel Alabart

*Publicat al número 18 de la revista Viure en família, la primavera del 2006.*

Que el que demanem i el que se'ns dóna no són coses necessàriament coincidents és un fet que la vida s'encarregarà de recordar-nos durant tots els dies en què aquesta duri. Però és de ben petits que comencem a prendre'n consciència. Una criatura, cap a l'any i mig de vida, és a dir quan comença a formar-se una certa idea de si mateixa, comença a posar a prova els límits del seu jo (format bàsicament de desigs) i la resta del món. Això, lògicament, xoca sovint amb aquesta resta del món, que en un principi es compon, en aquest ordre o no, de mares, pares, germans, altres nens i nenes, sorra del parc, gronxadors, llaminadures i altres objectes de desig que no sempre accepten ser desitjats. "Jo vull això que depèn de tu, però tu no m'ho dones". I així, la intrèpida criatura descobreix la frustració. La combinació de frustració, hormones, nervis, entorn i altres factors fa que, en determinats moments, aquesta frustració esclati en forma de rebequeria.

No creiem necessari descriure amb pèls i senyals una rebequeria. Podem resumir-ho dient que es tracta d'una explosió nerviosa amb abundosos sotrats i altres moviments més o menys violents, crits i, en determinat nivell i segons el caràcter, cops cap a algú, insults i potser llançament més o menys afortunat d'objectes. I que tot això és especialment freqüent entre els 18 mesos i els 4 anys, si fa no fa. I que acostuma a venir a continuació que la criatureta ha fet una demanda que els seus adults de referència no volen o no poden satisfer.

Diguem-ho d'entrada: aquestes reaccions irades davant la frustració (de vegades, una frustració tan petita que més aviat sembla una excusa per a reaccionar) és el més normal del món, i podem veure fins i tot persones de 30 anys fent coses semblants. La diferència està en la freqüència i, en principi, en el contingut de la rebequeria (se suposa que la major part de gent adulta sap controlar el que fa quan està enfadada...). Per dir-ho una mica tècnicament, la rebequeria és una conducta que acostumen a tenir els nens petits i que es dóna com a reacció a un estat emocional de ràbia o frustració.

L'estrès no hi ajuda però: què fa que aquests sentiments afectin tant, en un moment donat, les criatures, sobretot en aquestes edats? Tot depèn, com sempre, de si les necessitats bàsiques estan cobertes o no. No és el mateix frustrar una necessitat real que frustrar un desig impossible o no recomanable de satisfer. I és més, és fàcil que la demanda que expressa ("jo volia la jaqueta groga!") sigui la forma que agafa una altra demanda ("necessito sortir a prendre l'aire!"). Segurament, si intentem estar connectats amb les nostres criatures, sabrem comprendre, davant una rebequeria, què li deu estar passant, què necessita realment. En tot cas, tenir les necessitats satisfetes ajuda a prevenir les rebequeries, senzillament perquè l'infant estarà menys estressat.

Així doncs, d'entrada, si creiem que la nostra criatura fa massa rebequeries, potser hauríem de mirar primer si podem reduir factors d'estrès en les nostres vides. De totes maneres, les rebequeries no desapareixeran només per això.

Aquestes també tenen la funció de descarregar la tensió que provoca la frustració davant situacions quotidianes poc satisfactòries. Com dèiem, hi ha tot un aprenentatge a fer sobre

com la realitat no sempre es correspon amb els nostres desigs, i cal passar per aquesta fase per poder créixer. L'únic que podem fer, en tot cas, és acompanyar els nostres fills en aquest camí.

Acompanyar la criatura quan la rebequeria sigui normal no vol dir que a nosaltres no ens costi acceptar-la. Els pares també anem força estressats, i a més tenim tendència a pensar que les criatures raonen de la mateixa manera que nosaltres, encara que no tinguin més de 4 anys. Creiem que haurien d'entendre que hi ha coses que, senzillament, no poden ser. Però com hem vist, no és així. Quan un nen de 3 anys està cridant i protestant perquè no li hem comprat aquella lliminadura tan desitjada (o pitjor encara, perquè no ens sembla adequat que es vulgui endur 10 paquets de galetes del súper, o que es vulgui quedar dins el metro quan ja hem de baixar...), no espera un argument, ni tampoc vol calmar-se: això és el que volem nosaltres! Però com que no es calma, ni amb els arguments ni amb res, el més probable és que fem mans i mànigues, des d'amenaçar a cedir, perquè aturi el "numeret" (que acostuma a ser enmig del carrer, de l'autobús, d'una botiga), amb la qual cosa segurament ens tensarem més i no ajudarem gaire que es calmin.

El resultat és que el nen comprova astorat que la seva rebequeria, en principi espontània i gairebé només una reacció física, pot tenir algun efecte, ja sigui perquè provoca atenció i emoció en l'adult, ja sigui perquè aconsegueix el que demanava. Així que moltes criatures aprenen en aquesta edat que, en un moment donat, una bona rebequeria pot tenir efectes interessants. Abans d'arribar a aquest embolic, creiem que val la pena tornar enrere i veure què li passa a la criatura. Aquesta fa demandes, de vegades no realitzables tot i que no ho entén, i de vegades segurament les fa sabent que no són realitzables (com aquella nena que volia quedar-se a dormir al carrer). Depenent del seu estat d'ànim, de l'acumulació de frustracions i estrès i de les necessitats del moment (son, gana, atenció... i fins i tot necessitat de plorar i cridar), és possible que de cop esclati en una sorollosa rebequeria. Què necessita? Abans que res, necessita sentir que aquella barreja d'emocions és vàlida, que no ho censurem, que l'acompanyem.

Quan parlem d'acompanyar la criatura ens referim a mostrar-li que l'estimem, que estem allà, respectant el seu procés, sense intervenir-hi però sense abandonar-la. Això es pot fer quedant-nos al seu costat, observant amb calma el seu comportament, i potser descrivint-lo ("estàs cridant molt, sembla que tens ganes de pegar-me..."). També podem provar de posar nom als seus sentiments, descrivint el que ha passat ("volies el caramel i la mare no te l'ha comprat, oi? I t'has enfadat molt") o fins i tot mirant d'endevinar més enllà ("deus estar molt cansada" o bé "em sembla que tens ganes que estigui per tu"). En el primer moment segurament no vol contacte físic, però estiguem atents per quan

aquest sigui possible, ja que una abraçada li farà saber que seguim estimant-lo, i a més, servirà de contenció.

Mantenir la calma. Cal dir que bona part de les rebequeries tenen lloc en el "pitjor moment". Per què? Doncs segurament perquè també és el pitjor moment per a la criatura. Si tu estàs tens, el teu fill també, i la rebequeria té molts punts per aparèixer, fins i tot per les raons menys previsible. A més, potser el nostre estrès fa que estiguem desatenent les seves necessitats, i tard o d'hora en les farà saber. Tot això pot explicar també per què ens costa afrontar una rebequeria: perquè és just el que menys estem disposats a fer en aquell precís moment!

Però també hi ha una altra raó perquè no suportem les rebequeries: la pressió social. Una criatura fent una rebequeria enmig del metro crida, certament, l'atenció. No tots els pares i mares estem disposats a suportar cent mirades que, als nostres ulls, poden estar dient des de "quina mare amb més poca autoritat" o "segur que té gana i aquest pare no se n'adona" fins a "que el faci callar com sigui!". És clar que, en realitat, el que passa és que ens enfrontem nosaltres a la contradicció entre els nostres instints i el que ens han inculcat des de petits sobre el plor, la bona educació, les emocions, l'autoritat... Cal entendre, però, que davant la seva sobredosi d'adrenalina i altres hormones, el que la criatura espera trobar és, sobretot, seguretat, contenció i amor incondicional. Per tant, intentem mantenir la serenitat i pensar que, si no hem acostumat els nens a reaccions extremes, la rebequeria és tan espontània com la gana: d'entrada no ens estant intentant manipular, senzillament s'expressen. Davant la tria entre "els espectadors" de la rebequeria, que "exigeixen" una resposta, o la teva criatura, que en necessita una altra, amb qui et quedes?

Entendre tot això ens pot ajudar a estar més sencers davant les rebequeries de les criatures, ajudar-les i, un cop passada la rebequeria, mostrar-los una altra manera de canalitzar les emocions. Podem ensenyar-los maneres de fer-ho, com ara que la teva filla digui "estic molt enfadada amb tu!" en lloc de donar-te un cop o senzillament posar nom a la veritable necessitat del moment: "em sembla que tens molta son". I també explicar-los, si és possible, com davant una frustració pot haver-hi elements "d'esperança": "ara no comprem les lllaminadures perquè ja has menjat un caramel abans, però recorda't que per sopar farem macedònia". És clar que no és la lllaminadura que ell volia, però és que així és la vida: sovint no és com esperàvem, però pot ser igualment sorprenent i al final potser acabem rient. Si de tant en tant ens ho recordem nosaltres mateixos i ho transmetem als nostres fills "per contagi", no deixa de ser una sana lliçó de vida... que s'acaba aprenent després de moltes rebequeries.

Punts importants:

La combinació de frustració, hormones, nervis, entorn... fa que, en determinats moments, aquesta frustració esclati en forma de rebequeria, més freqüent entre els 18 mesos i els 4 anys Una rebequeria és una explosió nerviosa amb

abundosos sotracs i altres moviments violents, crits i, en ocasions, cops cap a algú, insults i potser llançament d'objectes.

Tenir les necessitats satisfetes ajuda a prevenir les rebequeries, perquè la nena o el nen estaran menys estressats.

L'infant necessita sentir que aquella barreja d'emocions és vàlida, que no ho censurem, que l'acompanyem.

L'estrès i les rebequeries. L'estrès infantil és un dels factors principals que s'associen a la freqüència i intensitat de les rebequeries, ja que precisament aquestes són descàrregues d'energia i toxines acumulades. Quan diem estrès parlem de tot allò que obliga a la criatura a fer un sobre esforç per adaptar-se a situacions que no corresponen amb les seves necessitats.

Evidentment, són coses estressants les presses, els horaris llargs i densos d'escoles i pares, l'abús de desplaçaments o la falta de temps per al joc lliure, però també coses menys evidents com l'excés de televisió, els espais poc adequats, problemes

familiars, canvi freqüent de persones de referència, absència dels pares... És a dir, que si la teva filla o fill està gaire estressat...benvinguda la rebequeria! Pot ser la millor manera de desintoxicar-se de tanta tensió!

Algunes pistes davant una rebequeria. Planteja't per un moment si la seva demanda és completament irrealitzable. De vegades estalviar-se un conflicte val la pena, no cal posar-se tan tossuts com ells! Si estàs segur/a que no pots cedir, aquestes són algunes coses que pots provar:

- Intentar mantenir la calma. És molt millor per a tots dos. (Hem dit "intenta", ningú no és perfecte).
- Intentar observar la criatura posant-te a la seva alçada sense dir-li res i esperant amb paciència que li passi (ídem).
- Evidentment, evitar el mal físic que es pugui fer o pugui fer a altres, si creus que aquest pot ser important.
- Quan es comenci a calmar, dir-li fluix paraules que li facin adonar que l'entens ("estàs molt enfadat, oi?", "volies tal cosa...").
- Quan es deixi, fer-li una abraçada: la necessiteu tots dos.
- Proposar-li alguna alternativa: després de la catarsi, necessita aferrar-se a algun èxit!
- Si no pots fer res del que hem dit, pensar: "no passa res, no seré la primera mare o pare que perd els estreps davant una rebequeria ". I provar sort la propera vegada!
- I recorda: a més estrès, més freqüents i més surrealistes són les rebequeries. Mira a veure per on pots reduir-lo. I si viviu en un balneari... bé, en educació no hi ha regles exactes.

Si fa moltes rebequeries potser hauràs de triar en quines coses cediràs i en quines no. Posar-se inflexible sempre pot acabar creant una relació massa conflictiva. Si tot i així en fa moltes o ja no té edat per fer-ne tantes, potser val la pena consultar un professional.