



Helena Alvarado

Psicòloga especialista en teràpia estratègica i directora de Creix

Tenim un problema de conducta!

Són molts els intents de **solució** que posam en marxa, però poques les vegades que ens aturam a pensar si **funcionen** o no

CAMÍ ALTERNATIU. El límit infranquejable és l'agressivitat cap a un altre. JORDI PIZARRO



Quan ens enfrontam a la difícil tasca de ser pares, el primer que trobam a faltar és un manual d'instruccions que ens permeti entendre i anar solucionant les dificultats que vagin sorgint en cada una de les etapes dels nostres fills. Una dificultat de conducta del nostre fill no és un problema, però sí que pot arribar a ser-ho quan nosaltres com a pares feim el que no toca fer, no feim el que toca fer o bé implementam intents de solució una vegada i una altra tot i que no funcionen. I sabem que no funcionen perquè el nin continua comportant-se de la mateixa manera. Són molts els intents de solució que posam en marxa, però poques les vegades que ens aturam a pensar si funcionen o no.

Solucions intentades

Un primer intent de solució és anar a la recerca de "per què" el nostre fill es comporta d'aquesta manera. Això ens durà un

temps bastant llarg i probablement no arribarem enlloc. Si a això hi afegim les tan estimades opinions de familiars, amics amb o sense fills i algun expert a la recerca d'experiències traumàtiques prèvies, amb total seguretat tindrem en un futur no gaire llunyà una situació clarament empitjorada.

Una altra de les coses que podem fer és entrar en escalada simètrica directa amb el nostre fill, perquè ha de tenir clar qui mana i qui ha de tenir la darrera paraula. I ens endinsam en un posicionament d'igual a igual, al mateix nivell els dos, que acabarà malament. Ell partirà a l'habitació amb una portada -amb una mica de sort- i nosaltres quedarem angoixats i amb sentiments de culpa per la pèrdua de control, sent ben conscients que no hem gestionat bé la situació.

També tenim l'opció de castigar-lo retirant-li allò que ell més aprecia o, si creiem que ha superat

el límit, llevant-li-ho tot. Davant la primera opció, si bé en el primer minut sembla que l'ha afectat, al cap d'una estona ja no recorda amb què l'hem castigat, i el pitjor, perquè l'havíem castigat. Està clar, doncs, que, en aquesta societat que

genera un alt consumisme, els càstigs materials tenen poc efecte. Sempre una cosa és substituïda per una altra. Davant de la segona opció, retirant tot allò que li crea interès, ens sorgeix una complicació més grossa,

i és el fet que ells són conscients que no poden empitjorar i que, per tant, és indiferent com es porti a partir d'aquell moment. Tenim, doncs, poques possibilitats de millorar la seva conducta amb càstigs múltiples.

Provem amb explicacions llargues i sermons, potser funcionen. Ens carregam de paciència i en un moment de tranquil·litat ens hi apropam afectuosament decidits que compreguem que allò que fa no és adequat, i donem voltes i voltes sobre el que és convenient i el que no, i ho projectam cap al futur amb la finalitat de fer-lo un home o dona de profit. Si ens hi fixam una miqueta, el nostre fill abaixarà el cap assumint que ha de passar pel calvari i, fins i tot, dirà sí amb el cap a les nostres demandes, que seran diverses i recurrents. Si féssim un experiment una mica arriscat cap al nostre amor propi, veuríem que, si al cap dels primers cinc minuts demanàssim què estam dient, el 95% dels nins resumirien la nostra tesi doctoral d'educació en un simple "que m'he de portar bé".

Com funciona

Ara que som conscients que el que estam fent no està donant el resultat adequat, seria interessant cercar un camí alternatiu que generi el canvi desitjat. El primer pas és deixar de fer el que amb molta bona voluntat feim i no funciona.

El següent pas és passar de preguntar-nos el "perquè" existeix el problema al "com funciona" i què és el que el manté. L'atenció (encara que de vegades de manera negativa) n'és la clau. Queda clar que tots els intents de solució disfuncional anteriorment comentats tenien el mateix efecte: sobreatendre la conducta alterada que, paradoxalment, volíem eliminar.

Solució funcional

La majoria de vegades intervenir de les maneres que hem anat comentant, a pesar de ser esgotador, és molt més fàcil que la solució funcional del problema, que és ni més ni menys que "no fer activa-

ment res". Prèviament al canvi d'estratègia parental, haurem de parlar amb el nostre fill i indicar-li que a partir d'ara serà ell qui es controlï quan s'enfadi. Que està permès que perdi el control i que quan acabi podrà continuar fent el que feia, sense que nosaltres ens enfadem amb ell, eliminant qualsevol solució intentada anterior. Únicament li posarem el límit infranquejable de l'agressivitat cap a un altre, no li permetrem aquest acte per cap motiu. Aquesta, denominada en el camp de la psicologia, "reestructuració cognitiva" deixarà bocabadat el nostre fill (bon senyal) i el posarà en una situació de "doble vincle": si s'enfada no entra en conflicte perquè nosaltres ho permetem i si es controla aconseguim el que volem. Passi el que passi perd el control de la situació i és l'adult qui té el poder. A partir d'aquí tot el nostre esforç ha de centrar-se a mantenir l'autocontrol. Això permet eliminar la començada sobreatenció. Nosaltres o bé l'observarem o ens retirarem de l'escenari per no atendre'l. En finalitzar, nosaltres no manifestarem cap reacció negativa i actuarem "com si" no hagués passat res.

Potser el nostre fill, assegurat en la posició anterior, intenti per tots els mitjans que tornem a implicar-nos-hi com abans (càstigs, sermons, empipaments, etc.), ja que és el que coneix i li comporta benefici; per tant, hem de mantenir-nos observant i no intervenir-hi. En la majoria dels casos, els comportaments alterats es redueixen tot d'una tant en freqüència com en intensitat i és aquest el moment de demostrar-li que ens agrada el seu nou comportament, però de manera subtil i sempre en forma d'apropament afectiu. Això permetrà començar a relacionar-nos amb el nostre fill d'una manera diferent de la feta fins ara i, en conseqüència, afavorir la comunicació entre nosaltres i els nostres fills, que és un dels principals objectius de ser pares. —

Recomanació de lectures

'Con la mejor intención. Cuentos para comprender lo que sienten los niños'

Ampudia, M.
Editorial Herder.



'Cuando el amor no basta. Consejos eficaces para resolver los problemas entre padres e hijos adolescentes'

Fiorenza, A.
Editorial Planeta

