



Helena Alvaredo

Psicòloga i directora de Creix



Cada vegada és més comú que pares consultin professionals sobre com reconduir els seus fills davant de situacions que, inicialment, no resulten grans entrebancs, però que els seus fills viuen d'una manera desmesurada. La baixa tolerància a la frustració, la impaciència i la manca d'autocontrol són trets comuns en els nostres infants actuals. Causalitat? Probablement diversa, i està clar que els canvis que s'han produït en la nostra societat, tant ambientals com educacionals, han afavorit aquest nou patró conductual.

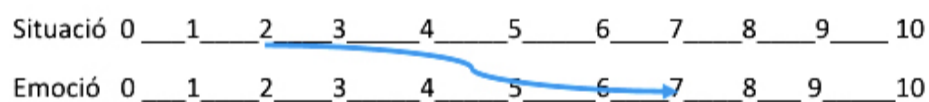
Comportament de PAS

Però hi ha un percentatge d'infants que tenen característiques pròpies de l'alta sensibilitat. Molts d'estudis actuals han aprofundit en el comportament de les PAS (Persones Altament Sensibles), però pocs han fet èmfasi que aquest patró ja s'inicia en etapes prèvies. Com el seu nom indica, en aquests infants existeix una major sensibilitat al medi natural i a les persones, reben més informació i s'adonen de subtils canvis que els seus iguals no perceben. Els seus nivells de creativitat són alts i tenen una gran capacitat d'empatia. Això fa que emocionalment sentin amb major intensitat i, per tant, són més reactius emotivament que un altre infant en la mateixa situació, són molt sensibles a les crítiques i sovint comentaris aliens a ells són viscuts com a referències pròpies, cosa que genera dificultats adaptatives relacionals. Pel que fa al seu comportament, solen ser responsables, perfeccionistes, molt autocrítics cap a si mateixos i cap als altres, i poden sentir-se sovint incompresos. Això crea major possibilitat de manifestacions ansiògenes o depressives, més tendència a l'angoixa anticipatòria o al plor. El patiment és patent i, com a pares, moltes vegades no sabem actuar davant aquestes vivències, que sovint són interpretades com a exageracions i/o demandes d'atenció.

Per què tenc un fill a qui no puc renyar com a la

Infants altament sensibles

La baixa tolerància a la frustració, la **impaciència** i la manca d'autocontrol són **trets** comuns en els nins actuals. Els canvis en la nostra societat han afavorit aquest nou patró **conductual**



resta? Per què tot ho viu com un atac personal cap a ell? Per què és susceptible i tot d'una s'ofèn? Exagera per aconseguir més atenció o, per contra, viu les coses d'aquesta manera? Ens queda clar que els infants altament sensibles perceben la realitat amplificada de manera significativa i, per tant, la seva reacció emocional serà molt més intensa que la d'un altre nin. Posem-ne un exemple: si dividíssim, per una banda, les situacions de 0 a 10 en relació a la importància que tenen, sent 0 una situació de nul·la dificultat i 10 una situació de dificultat greu, i les reacci-

ons emocionals de la mateixa manera, en què un 0 seria una nul·la reacció emocional i un 10 una reacció molt intensa, els infants amb una sensibilitat mitjana, adaptativa, davant d'una situació 2, tindran una reacció emocional 2, és a dir, en equilibri. En canvi, els infants amb alta sensibilitat, davant d'una situació 2, la seva emotivitat és, per exemple, de 7. Aquesta dessincronia entre situació i emoció és la que determina, en un inici, el seu patiment, i allò que genera com a resposta l'actitud dels altres envers la seva reacció.

D'acord, ara ja entenem

com funcionen. Però, com remeiar-ho? Està clar que aquesta reacció li dificultarà la seva adaptació vital i que en etapes posteriors, l'adolescència o l'edat adulta, pot desencadenar dificultats socials, tendència a l'aïllament i sentiments d'incomprensió relacional que provoquin altres mals psicològics.

Què fan els adults

Els adults que ens relacionem amb aquest tipus d'infants normalment feim tres coses: intentem fer-li veure que la seva reacció és inadequada i està fora de lloc; ens enfadam més que ells o entrem en sermons i reflexions desmesurades, o intentem controlar la seva reacció, sovint evitant i prevenint situacions que li generen el malestar o bé sobretament amb afecte

i tendresa el malestar que manifesta per tal de calmar-lo.

Les tres opcions, amb molt bona intenció, produeixen els pitjors efectes. O bé se senten incompresos o bé els debilitam perquè no s'enfronten a la situació i depenen de l'adult per reconduir-se.

Passes a seguir

La primera cosa que hem de fer és allò que els psicòlegs que ens dedicam a la teràpia estratègica definim com a *reestructuració cognitiva*. És fer veure al nostre fill o alumne que l'entendem i que la seva reacció emocional és deguda que és més sensible que els altres i que, per tant, a partir d'ara serà ell qui haurà d'aprendre a controlar cada vegada més aquesta reacció. Nosaltres definirem la situació de manera objectiva (per exemple, "Pau, el teu germà t'ha dit que t'esperis") i llavors ell reaccionarà com trobi. La nostra actitud davant de la seva reacció serà d'observadors i no d'interventors

(l'estratègia d'*observar i no intervenir* és la segona passa a realitzar), i se l'informarà prèviament que si en aquell lloc on estigui no és viable que quedi reaccionant d'aquella manera, se li indicarà que se'n vagi a un lloc tranquil fins que es calmi. Una vegada que s'hagi calmat, no incidirem de nou en el tema i ens mostrarem tolerants i amables; i si s'acosta en un sentit afectiu, nosaltres reaccionarem positivament, dient-li que així s'aprendrà a controlar.

Això provoca una millora comunicacional substancial: l'infant amb alta sensibilitat no se sent jutjat però, a la vegada, no li cream dependència de l'adult ni consolidam els mantenidors del símptoma (com podria ser la sobreatenció rebuda), i a més potenciam els seus recursos. Si volem fills que es controlin, els hem de permetre que aprenguin a controlar-se, donant-los l'espai i l'oportunitat de gestionar les seves emocions. —

Recomanacions

Zegers, K. Blog sobre persones altament sensibles

<http://personasaltamentesensibles.com/>

'El don de la sensibilidad'

Aron, E. Madrid: Obelisco