



Neurologia de la indisciplina

LLUÍS VILALTA URREA

PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH



Vivim envoltats de soroll, d'una munió d'estímuls sensorials innecessaris. El cervell, especialista en economia, prescindeix de tots aquells senyals que són inútils per a la seva supervivència. D'aquesta manera es pot centrar en aquells estímuls que són veritablement importants. Això passa amb el soroll del cotxes al carrer, el brunzit de l'aire condicionat o milers d'estímuls visuals que rebem a cada segon.

Si teniu fills, penseu en les vegades que heu hagut de repetir insistentment una instrucció fins que el vostre fill o filla us ha fet cas. Tant de bo que no us hagi passat mai, però són molts els pares i mares que cauen en el mal hàbit de repetir les coses quaranta vegades fins que el fill obeeix. "Fill, deixa de jugar i vine a taula!" o "Rentat les dents i posat el pijama!" o "Vols fer el fotut favor de posar-te les sabates, que hem de marxar!". Suposo que a molts us seran familiars aquestes situacions.

Els éssers humans tenim la tendència generalitzada a insistir encara més quan una cosa no funciona, amb el pensament 70 erroni que insistint acabarem

tenint èxit. Sovint, el que era un missatge amb un to neutre, acaba convertint-se amb un crit o una amenaça. Però el preu de la repetició inútil de missatges és alt: desesperació i conflicte.

Davant d'aquestes situacions, cal tenir en compte dues coses essencials: que el cervell es desconnecta dels sorolls repetitius molestos i que la repetició fa l'hàbit. Si acostumem a repetir els missatges, això es torna un hàbit i els nostres fills no respondran fins que aparegui el senyal d'alarma (l'amenaça certa). Així funciona el cervell: prescindim del soroll i fem cas de l'amenaça.

Per tant, convé reconèixer que, quan una cosa no funciona, cal canviar-la, per evitar que es torni un hàbit inútil. No hauríem de repetir un missatge

o una instrucció més de dues vegades. El primer es produeix en una circumstància que considerem de diàleg normal. En el segon ens assegurarem que l'altre ens escolta i que el missatge ha estat entès (si cal, amb el recordatori de les conseqüències de la indisciplina, que hauria d'haver estat pactat prèviament). La tercera acció és l'aplicació de la conseqüència. Amb aquesta pràctica, creareu un nou hàbit i evitareu un desgast inútil.

Per tant, 1) pacteu les conseqüències de les accions quotidianes –i si cal, reviseu el pacte–, 2) assegureu-vos que el vostre missatge ha arribat amb claredat i 3) sigueu coherents, apliqueu les conseqüències pactades amb serenitat i fermesa. En definitiva, eviteu el soroll.



TALLER D'EDUCACIÓ PARENTAL

Dissabte 11 de març, al Centre Cívic El Gorg de Sant Vicenç de Montalt, de 10 a 12.30 h. Per aprofundir encara més en aquestes temes.