

# L'OMBRA DEL NEN

POSAR LLUM PER  
AJUDAR A CRÉIXER

Tots volem acompanyar el millor possible el creixement emocional dels nostres fills i filles. Però de vegades projectem sobre ells ombres que no els corresponen. Prendre'n consciència pot ser el primer pas per una criança més «lleugera».

---

TEXT: **NOEMÍ GARCÍA DE MARINA VILAR**  
FOTO: **BENJAMIN HAAS**  
IL·LUSTRACIÓ: **MATÍAS ACOSTA**



Quan arribes a casa i tanques la porta, el que et queda a dins és el més important» És a casa on els nostres fills comencen a aprendre a viure. Tenim una gran responsabilitat perquè creixen seguint models idèntics o molt similars als nostres. Els adults els acompanyem en el seu procés de creixement, sobretot al llarg de la infància i l'adolescència, i tenim la gran oportunitat de construir uns pilars saludables que s'enduguin quan siguin adults. Desenvolupar la capacitat d'empatia amb les persones que els envolten, sortir-se'n enfortits d'experiències traumàtiques, fomentar estratègies de resolució de conflictes en l'entorn escolar, aquestes i altres eines són indispensables per anar endavant. De ben petits, una de les estratègies que ens neix de manera innata i com a conseqüència del vincle que es manté en els primers anys de vida és posar paraules als seus estats emocionals. Pensem per exemple en un nen d'un o dos anys que surt plorant de la llar d'infants, i reaccionem dient-li: «Plores perquè estàs cansat», o «Plores perquè tens gana». Per descomptat no tenen suficient vocabulari per explicar-nos «em passa això o allò altre». Fins a una certa edat i fins a un cert punt la intervenció





de l'adult en aquestes ocasions pot ser adequada i necessària perquè ells es coneguin i seleccionin el que realment senten. Però també és important no intervenir quan els nostres fills saben identificar perfectament què els passa o què senten en aquell moment precís, perquè així afavorim una major claredat amb les seves emocions.

Tenim la funció, com a pares, de conèixer, saber com són realment i no com ens agradaria que fossin, i això només s'aconsegueix prenent-ne consciència també nosaltres. Observant-los i escoltant-los també creixem nosaltres. Tots anem en el mateix vaixell i hem de mirar perquè no s'enfonsi. A mesura que anem creixent nosaltres com a pares, i anem descobrint com actuen a casa, o com ho fan davant d'amics o a l'escola, és una bona oportunitat per mirar dins nostre i adonar-nos del que portem nosaltres com a pares (de les nostres famoses «motxilles») i del que projectem en ells, com jo en dic, en forma *d'ombra del nen*.

### OMBRA I SISTEMA FAMILIAR

És molt probable que el que hem viscut en la nostra infància, adolescència, joventut i edat adulta i no ha quedat resolt repercuteixi en els nostres fills, i pot fer que ells actuïn d'una manera determinada segons les nostres projeccions cap a ells.

L'impacte d'aquesta projecció és conseqüència directa de la premissa següent: tot forma part d'un sistema, és a dir, d'un conjunt d'elements que interactuen entre ells i de manera conjunta amb l'entorn. Cada element es pot estudiar de manera individual o independent, però només pren significat en la mesura que és considerat part integrant d'un tot. I la família és el sistema més important dels nostres fills. Cada nucli familiar està format per un conjunt de persones i com a sistema es regeix per uns patrons. Cada membre actua de manera inconscient i amb uns rols que es van establint per les vivències i experiències que anem vivint. Per exemple, si una mare vídua té tendència

*Necessites que t'escolti, jo t'escolto;  
necessites una abraçada, jo t'abraço;  
necessites que et miri, jo et miro.  
Miro el teu món a través dels teus ulls,  
a la teva alçada i no a la meva.  
Perquè ets tu l'important,  
i perquè la teva vida és teva, i no meva.  
(Noemí García de Marina. «L'important»).*

### Un recurs: el detector d'ombres

Aquesta tècnica s'utilitza normalment amb els infants, però és un exercici molt útil també per tal que els adults coneguin el seu sistema familiar i com s'hi posiciona cada membre. Amb aquest recurs podrem posar atenció en allò que portem encara nosaltres amb la nostra família, i per tant, què podem estar projectant als nostres fills. Agafa un paper blanc, un llapis i una goma i **di-buixa la teva família d'origen**.

Un cop acabat el dibuix, pensa que parla per si sol i ens dona moltíssima informació. Para atenció a la col·locació dels membres de la família, el grau de separació entre uns i altres, qui has dibuixat primer, on esteu situats, si esteu per ordre d'edat d'esquerra a dreta pare, mare, germans, etc.

projectar sobre un dels fills les seves pors a quedar-se sola, aquest nen pot créixer sota l'atmosfera emocional de la mare i projectar-ho en forma de por en tots els seus escenaris: amb una falta d'atenció a l'escola, amb poques amistats, insatisfacció personal, tristesa, etc. En definitiva, actuarà amb un patró que el farà actuar sovint de la mateixa manera, perquè cada família construeix una consciència formada pels fets significatius que han anat passant, creences, valors i maneres de fer, i de posicionar-se.

Cada casa té unes normes de funcionament que afecten tots els membres de la família, de manera conscient o inconscient. I el canvi en un dels membres afecta tota la resta, ja que estan interconnectats. En el cas de la mare vídua, quan el seu marit va morir tot el sistema es va moure i es va ressituar amb l'única finalitat que els membres restants sobrevisquin. Els fills i la mare segueixen interconnectats, però s'ha hagut de reestructurar el sistema. En aquest cas, la mare, per no projectar la seva ombra als fills, ha de ser molt conscient del rol i posició que té cadascú, perquè si no és així inevitablement s'originaran conflictes i discussions que fins i tot es poden manifestar com a patologies individuals que acabin amb algun diagnòstic.

L'ombra del nen implica la manifestació d'aquesta informació heretada majoritàriament per nosaltres, els pares, es nodreix del sistema familiar, i la trobem a l'inconscient dels nostres fills.

### PERTINENÇA

L'objectiu primordial dels nostres fills quan neixen és sentir-se acceptats en la nova família, pertànyer al sistema, i saben molt bé com fer-ho. La prioritat és que els seus pares estiguin contents amb ells. Si la mama o el papa estan bé, tot va bé, però si això es desequilibra, immediatament neix la culpa i el malestar dels petits, i si a mesura que es van fent grans aprenen a actuar igual, és a dir, pendents que nosaltres no ens enfadem amb ells és quan entrarà en joc la lleialtat i la traïció (indici que estem projectant sobre ells alguna cosa).

Si som capaços d'ocupar el lloc que ens correspon en el nostre sistema familiar i permetem desenvolupar el projecte de vida dels nostres fills de manera lliure difícilment els estarem projectant ombres. Posem per cas que el nostre fill únic adolescent vol marxar d'Erasmus a Itàlia el mes que ve. Ha estat un any dur perquè no fa gaire que el nostre matrimoni s'ha trencat. Sort en tenim, d'ell, que ens fa companyia cada dia. Si el nostre fill se sent lliure i ocupa el lloc adequat en el seu sistema familiar, podrà construir amb seguretat i confiança el seu futur i pensarà: «Marxar a Itàlia és una oportunitat molt bona per a mi, sé que podré explicar les meves raons a la mare, i encara que ella no estigui d'acord amb què marxi, em respectarà i no em privarà del seu amor».

Si per contra, nosaltres no entenem que els nostres fills han de créixer, canviar i evolucionar i desvincular-se, el nostre fill creurà: «Si no faig el que la mare desitja, no em parlarà, estarà enfadada amb mi, dolguda, decebuda, etc. Per tant, serà millor que faci el que em diu i així el meu amor quedarà sota cobert».

Un creixement sà i madur implica que hem rebut amor en la mesura justa i en el moment precís i alhora hem pogut tornar lliurement allò que no ens pertocava. Fem el mateix amb els nostres fills. ■