

# L'entrevista

## ELISENDA PASCUAL

psicòloga i psicoterapeuta, directora d'Acompanyament Familiar

# “Una altra manera de criar, educar i, en definitiva, de viure és possible”

IMMA GONZÁLEZ

**E**lisennda Pascual és psicòloga, psicoterapeuta, directora d'Acompanyament Familiar i, a més, escriptora. El maig que ve publica *Criar y jugar*, un llibre que és una invitació a conèixer una altra manera de criar, en què amor i respecte marquen el compàs.

**Es diu que l'alimentació influeix directament en la salut. Quins altres factors, des del teu punt de vista, influeixen en la salut?**

La salut és un terme molt ampli que, per a mi, inclou la part fisiològica i també les parts emocionals, cognitives i espirituals. Concebo les persones com un tot, on les diferents àrees internes ens atorguen complexitat i indivisibilitat, és a dir, jo no puc ser només el que menjo, sinó també el que penso, el que sento, etcètera. Un dels factors més importants en el moment de parlar de salut, des del meu punt de vista, és la capacitat de cuidar-nos que tinguem. Això inclou tant la manera com ens parlem, com ens nodrim, com ens estimem, etcètera. Poder-nos oferir tot un ventall de cures personals fa que la salut trobi moltes vies de manifestar-se a la nostra vida.

**¿Consideres que l'educació a les escoles del país presta prou atenció a aquest aspecte?**

Crec que és important preguntar-nos si les persones que treballen en un centre educatiu ho fan en un context de salut; si és saludable que una mestra sigui responsable de les necessitats emocionals, cognitives i socials de més de 25 infants, i si en aquestes condicions es pot oferir un espai òptim de salut. Des del meu punt de vista, delegar al context escolar les responsabilitats familiars és perillós. Oferir salut als infants requereix una revisió profunda de les prioritats socials, les polítiques de conciliació i, en definitiva, la manera com s'estructura el nostre sistema.

**Quins són els errors més comuns, relacionats amb l'alimentació, que cometen pares i educadors?**



“Si sabem el que mengen els nostres fills, ho podem viure amb culpa; si no ens plantegem les opcions més sanes, ho veiem normal”

Crec que, moltes vegades, poder fer valer el tipus d'alimentació sana que escollim per als infants ens comporta ser mirats amb prejudicis i crítica. Sempre hi ha la típica persona que et diu: “Però si els infants sempre han menjat caramels!” I ho fa amb cara de mirar-te com si fossis un castrador de la felicitat infantil. Poder perseverar en la manera que esculls per alimentar els teus fills és tot un repte que pot suposar discussions i malestars en entorns familiars. D'altra banda, també hi ha tota l'oferta de pro-

ductes processats i el màrqueting que s'hi associa. Anar al supermercat amb els infants es pot traduir en un constant posar límits a tot el que els crida l'atenció i que, normalment, acostuma a estar carregat de sucres refinats i conservants tòxics. Així, pot ser que finalment s'opti per oferir productes als infants que no són realment beneficiosos per a la salut. Si sabem el que mengen els nostres fills, ho podem viure amb culpa. En canvi, si no ens plantegem les opcions més sanes, ho veiem normal.

**Les conferències o publicacions de llibres generalment acostumen a arribar només a la gent que ja té interès pel tema. Què més es podria fer per conscienciar la població en general?**

Seria imprescindible que es generessin campanyes on es posés llum al fet que una altra manera de criar, educar i, en definitiva, viure és possible. Si en lloc de bombardejar-nos amb la importància de l'escolarització 0 a 3, o amb el benefici dels permisos de paternitat, ens expliquessin que la salut de les criatures radica en la presència de la figura materna durant, almenys, els 9 primers mesos de vida, i que les polítiques econòmiques i socials s'hi adaptessin, aleshores seríem molt més conscients i estaríem molt més informats de les necessitats reals infantils –i familiars– per poder aportar molt més benestar i salut. Comprend que la criança respectuosa és activista en el sentit que procura una transformació radical del sistema. Parafraçant Angela Davis, diria que “la criança respectuosa és la idea radical que els infants són persones”.

**¿Ens trobem en un punt d'inflexió en què les nostres decisions afectaran directament el nostre futur pròxim?**

Sí, esclar! Com a persones que vivim una vida, formem part de la història futura, alhora que som producte de la història passada. Tots i cada un de nosaltres som artífexs del nostre present i, en siguem conscients o no, estem sembrant el nostre futur. Per a mi, treballar en la criança respectuosa com a font de salut mental infantil és una esperança per al món que vindrà, perquè desitjo que les persones que l'habitin ho facin molt millor que nosaltres i sàpiguen aportar una dosi més gran de salut i benestar. Aquest esdevenir depèn de nosaltres, com a adults. Cal que mirem endavant sense oblidar que el futur es construeix des d'ara i que la manera com deixem el planeta pel que fa a ecologia, relacions, conflictes, etcètera, serà l'herència que n'obtindran els nostres fills. Què estàs disposat a fer-hi?

#seguimcreixent

**nexus**  
líder en medicina estètica  
Més de 22 anys al teu servei

f t s y i  
#ClinicaNexus

Ben aviat més de **2.200 m<sup>2</sup>**

EXPERIÈNCIA | PROFESSIONALITAT | GARANTIA | CONFIANÇA

Segrià, 26-30 · Pg. Ronda, 74-76 · 25006 Lleida Tel. 973 27 98 10 · 680 31 55 00 · [www.grupnexus.com](http://www.grupnexus.com)  
Centre autoritzat en medicina estètica i cirurgia ambulatoria per la Generalitat de Catalunya. Núm E25560740