

## L'ENTREVISTA

“És bo que els fills s’avorreixin. I si els permetem estar avorrits veurem com ells mateixos, sols, transformen aquest avorriment en un aprenentatge”

# Míriam Tirado

Aquests dies de confinament una de les frases que més s’ha sentit a totes les cases ha estat “m’estic avorrint”. En una societat en què s’imposa l’hiperactivitat, l’avorriment està malvist. Però és negatiu avorrir-se? N’hem parlat amb Míriam Tirado, escriptora, consultora en temes d’educació i autora del llibre *Rabietas* (Ed. Urano, 2020).

LAURA CERA

### Aquests dies de confinament, té temps d'avorrir-se?

No! Estic treballant des de casa, però, a més, les meves dues filles també reclamen de forma contínua la meva atenció. A part, s'han de fer tots els àpats, rentar roba... Tinc la sensació que ara, a casa, tinc menys temps que abans. No, no m'avorreixo.

### Per què pensem que l'avorriment és una emoció negativa?

Perquè no estem gens acostumats a estar avorrits. Com que en condicions normals fem tantes coses, fins i tot vivim en un estat sobrepassats per les activitats, no sabem què és avorrir-nos. Aquesta és una sensació que per a molts és nova. I, a més, en aquesta societat, tenim la sensació que l'estat positiu i bo de la persona és tenir un alt nivell d'activitat. Molta gent té la percepció que no fer res és dolent, que està mal fet. I per això ens omplim l'agenda de milions de coses.

### Però és tot al contrari...

Evidentment. En realitat, tenir temps – fins i tot tenir temps per perdre – és una cosa bona. I també tenir temps per no fer res. Cal parar, escoltar-nos, fer aquelles coses que ens agraden i que sovint no podem fer per manca de temps... però tot això és nou, perquè fer poques coses no cotitza a l'alça. Sembla que les persones que fan més coses en un dia tenen més èxit o són més ben considerades per a la resta. Fins i tot moltes mares que acaben de parir i estan a casa amb els seus nadons diuen: “No he fet res, he estat a casa”. No donem valor al fet de cuidar els fills ni al fet d'estar a casa, quan en tenen molt.

### L'avorriment l'hem d'associar exclusivament a la inacció o també al fet de fer coses que no ens generen cap interès?

Fer coses que no ens generen cap interès ens provoca una sensació desagradable. En canvi, contràriament, podem estar sense fer res i sentir una sensació de plaer immensa. L'avorriment l'associem a una sensació de malestar perquè quan parem surten les coses que hi ha al fons de nosaltres: estrès, angoixa, ansietat, preocupació, etc. Aquesta confusió és molt habitual. No estic malament perquè he deixat de fer activitats, al contrari, ha estat en el moment que m'he

aturat quan m'he adonat de tot allò que hi havia al meu interior.

### I veure això no ens agrada o ens fa por.

Així és. Al final, per no contactar amb aquesta sensació interna, intentem escapar de l'avorriment i ens omplim el dia d'activitats. Als nens també els passa. Moltes vegades diuen que estan avorrits quan, en realitat, el que senten és gelosia o reclamen més atenció per part dels pares.

### Per tant, podem considerar l'avorriment com una emoció humana?

Sí, i l'hem de considerar com una emoció positiva; perquè sovint quan parem se'ns desperta la part creativa. Això és molt evident en els infants. Quan els nens paren, deixen de banda les pantalles, els pares no els fan cap proposta i són ells mateixos els qui han de buscar amb què ocupar el seu propi temps, comencen a inventar coses i connecten amb la seva pròpia creativitat. I, normalment, aquesta creativitat sorgeix a partir de les coses que a ells més els interessin. I, per tant, poden estar molta estona entretinguts. Avorrir-se té coses boníssimes!

### En una situació com l'actual, que els nens no poden anar a l'escola, com podem explicar als nens i nenes que avorrir-se també pot ser positiu?

En primer lloc, els pares i les mares no s'han de neguitejar si veuen els fills i filles avorrits. Molts pares no permeten que els seus fills s'avorreixin, perquè quan senten la frase “estic avorrit” ja li presenten deu mil propostes. Cal deixar que els nens experimentin l'avorriment. No passa res i és bo que els nostres fills estiguin avorrits. Si els permetem estar avorrits veurem com ells mateixos, sols, transformen aquest avorriment en un aprenentatge, en alguna cosa creativa, en joc... coses que després els aportaran molt de plaer.

### Estem educant els nens i nenes en la hiperactivitat?

Sí, lamentablement, és així. No els eduquem en això, però aquesta és la vida que portem els adults i ells la veuen. Ara ens veuen més a casa, però abans dels confinament molts pares només veien els seus fills just al vespre, en el moment de sopar, de preparar les coses de l'endemà i de dormir. La vida dels

adults és un continu d'activitat i els petits copien aquest model. De fet, entenen que això és la normalitat. Però l'estrès, per un nen, és un estat completament antinatural. Els nens estan fets per viure el present. En realitat, si els adults imitéssim els petits –un infant pot estar-se minuts mirant un cargol, sense més– i, no a la inversa, seríem més feliços. Els petits veuen plaer en coses que als grans ens avorreixen.

### Sovint associem l'avorriment als nens però ens oblidem que els grans també ens hauríem d'avorrir una mica més...

Només cal veure què ha passat aquests dies de confinament. Al cap de pocs dies d'estar tancats a casa ja tornàvem a estar estressats. Moltes mares em trucaven dient “no puc amb tot!” “Vull fer moltes propostes que m'arriben per les xarxes socials però no tinc temps!”. I, sobretot, molt preocupades pels fills. Si els nens no poden seguir el ritme de l'escola durant dos mesos, no passa res! Els nens quedaran marcats per aquest confinament segons si l'han viscut des de la felicitat o si l'han viscut des de l'angoixa, si els pares han connectat amb ells o si els han sentit absents... però no recordaran si han fet o no han fet mil activitats proposades a través d'Instagram o Facebook. Tot això només ens allunya de tenir estones mortes, que realment són molt vives.

### Hi ha persones més propenses a l'avorriment que altres?

Sí, hi ha gent que sempre té sensació d'avorriment. Ara, si tens fills, és molt difícil que un s'avorreixi. Amb ells sempre hi ha alguna cosa divertida a fer. Si no en tens, tot depèn de com sigui la teva vida i el teu grau de sociabilització.

