



¿La canalla menteix o imagina?

¿Ens hem de preocupar quan els nens imaginin massa? ¿Es convertiran en mentiders patològics?

OLGA VALLEJO

FOTOS: GETTY

La mentida porta implícita una connotació negativa i moltes vegades etiquetem com a mentides coses que no ho són. El que solen fer els nens abans dels 7 anys no és mentir sinó imaginar, inventar o jugar, i no hi ha cap tipus de mala fe en les seves invencions. Sovint a partir d'aquesta edat ja passen a tenir consciència del que és realitat i del que és fantasia.

L'Ana recorda perfectament la primera vegada que la Júlia va parlar d'una suposada amiga que no existia. "Anàvem en cotxe i ens va dir que era amb l'Aina, que feia molts anys que eren amigues i que s'ho estaven passant molt bé –explica–. Em va deixar tan descol·locada que amb prou feines vaig poder dir un «Ah, sí?». Em vaig amoïnar, no sabia si aquella amiga imaginària podia ser un problema". Amb el temps ha sabut que tenir aquests amics és normal i no ha de ser un problema. La Júlia té 4 anys i no ha tornat a parlar de cap Aina desconeguda, tot i que de tant en tant deixa volar la imaginació.

La Lucía també té 4 anys. La Marta, la seva mare, diu que no recorda exactament quan va començar a dir mentides, però fa poc més d'un any, coincidint

amb el naixement del seu germà Max. De tant en tant s'inventa alguna excusa: "Quan està cansada o vol cridar l'atenció diu que el Max li ha pegat, i ara encara podria ser, però la primera vegada el nen era un nadó i amb prou feines es movia. Nosaltres li diem que no es poden dir mentides, que és millor dir la veritat i així podrem confiar en ella".

L'Ariadna Pérez-Domingo, que és psicòloga infantojuvenil, investigadora de la UAB i treballa a la Fundació Sant Pere Claver, recomana que no s'acusi els nens de mentiders, perquè no se'ls pot jutjar com als adults: "És millor dir-los que han dit una mentida, que estan fent broma o que estan inventant. Si fantasiegen val la pena donar-hi un punt de realitat". Sense saber-ho, l'Ana va encertat-la el dia que la Júlia li va dir que havia vist un gos blau amb unes

orelles molt grosses, ella va repetir l'"Ah, sí?" i va rematar-ho amb un "Jo no n'he vist mai cap". Pérez-Domingo creu que s'ha de donar una mica de marge a les mentides. Els nens estan aprenent, no coneixen les normes socials i per tant no són conscients de la gravetat del que poden haver dit. Considera que aquestes mentides són una oportunitat perquè els nens aprenquin i madurin amb l'ajuda dels adults.

Pot ser un problema?

En principi abans dels 7 anys no cal preocupar-se gaire si les criatures diuen mentides. Es recomana que els pares es fixin si passa molt sovint, si el nen sempre està al seu món i això li impedeix viure la vida real, o si és excessivament fantasiós. Si això passa, aleshores sí que és millor no deixar passar el temps i consultar un professional.

A partir dels 4 o 5 anys, aproximadament, i en funció de la maduresa de cada nen, ja poden ser conscients de què és i què comporta dir una mentida. "Comencen a tenir la capacitat de diferenciar que el que és al seu cap no és necessàriament al cap dels altres i poden aprofitar-ho per posar a prova l'adult, per veure com reacciona", explica Pérez-Domingo.

Nair Zárate Alva és doctora en psicologia a



.....
Amb les mentides es recomana no tractar els nens amb el patró dels adults

.....
En realitat són una oportunitat perquè els nens madurin amb ajuda dels adults

l'associació Loapsi (Logopedia, Aprendizajes y Psicología) i membre del grup de treball d'intel·ligència emocional del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, i afirma que tots mentim: "La mentida pot ser fins i tot terapèutica, però comença a ser un problema quan dificulta la nostra vida quotidiana".

La mentida adolescent

El Marc té 18 anys i no menteix, però ara fa 4 anys, en plena adolescència, els seus pares –la Mariona i el Pau– no podien creure pràcticament res del que deia. "Va arribar un punt que dubtàvem de tot el que ens explicava. Ens adonàvem que mentia sistemàticament i no enteníem com havia arribat a aquella situació. No sabíem com treure'l del bucle, ens sentíem culpables i impo-

tents –explica la Mariona–, i incapaços de reconduir la situació vam anar al psicòleg. Va ser una època difícil però tots n'hem sortit enfortits".

L'adolescència és una època de canvis biològics i emocionals en què pares i fills han de canviar la manera de comunicar-se. Els uns i els altres han de reajustar-se i no resulta fàcil. La mentida és una possible via d'escapament, es pot mentir per evitar conflictes o per sentir-se estimats pel grup. Aquest període crític també pot afectar els germans, si no es gestiona bé pot ser un model negatiu per als més petits, per això els pares hauran de tenir unes bones estratègies per atendre a grans i petits.

La Nair Zárate assegura que les mentides no solen ser l'únic problema, però són el més cridaner:





RAONS. Els més petits menteixen sense ser conscients de les conseqüències. En els joves pot amagar problemes de comunicació amb els pares.

“Són un símptoma més que alguna cosa està passant, i poden estar acompanyades de conductes agressives i impulsives, una baixa autoestima, quadres d’ansietat o problemes de comunicació amb els pares”. El Pau admet la sorpresa quan la psicòloga del fill els va dir que voldria parlar amb ells cada dues o tres setmanes. “No és fàcil adonar-te que tu també tens part de responsabilitat en tot el que està passant. Em sabia greu veure que no ho havia fet prou bé. Va ser una cura d’humilitat i un bon aprenentatge”. Els pares i els educadors són els millors coterapeutes per ajudar els psicòlegs a saber com està el pacient i com evoluciona.

S’aprèn a no mentir?

La Nair Zárata explica que treballen amb els nois i noies que menteixen

.....
“Mentir és un problema quan dificulta la vida quotidiana”, diu la psicòloga Nair Zárata

.....
A l’adolescència la mentida és una possible via d’escapament per evitar conflictes

perquè aprenguin mecanismes i estratègies que els ajudin a suplir la mentida i que estiguin satisfets amb el que poden aconseguir: “Aprenen tècniques de relaxació i de resolució de conflictes, treballem l’autoestima i els pensaments i els ensenyem habilitats socials perquè es relacionin sense problemes i se sentin acceptats”.

Amb els pares també hi ha feina per aconseguir que la relació amb els fills millori. “Els ensenyem a relaxar-se, aprenen a solucionar conflictes, a ser assertius i no agressius amb els fills, i desenvolupen una sèrie d’habilitats parentals que faciliten que aparegui la nova actitud que esperen del fill”, diu la psicòloga. Si tothom hi posa de la seva banda és possible que en menys de 6 mesos el pacient rebi l’alta. —

Mentides

Quins tipus hi ha?

—
 La psicòloga Ariadna Pérez-Domingo destaca la importància d’endevinar quin és l’objectiu i la funcionalitat de la mentida.

—
Mentides per jugar (“Tinc un amic que vola”)

QUÈ FEM?

Val més donar-hi un toc de realitat i seguir el joc. No cal frustrar-los constantment.

—
Mentides lligades a desitjos (“Tinc una casa amb 4 piscines”)

QUÈ FEM?

Que captin que tu saps que no és veritat i donar-los peu que t’expliquin el perquè. Per exemple, per què voldrien tenir 4 piscines.

—
Mentides lligades a malestar (“Jo no he fet res, ell m’ha empès”)

QUÈ FEM?

Els acompanyem i els donem raons per fer-los veure que aquesta no és la millor opció.

Llibres per treballar la mentida

—
 El juny d’aquest 2014 la revista *Psychological Science* va publicar “Les històries morals clàssiques promouen la honestat dels nens”. L’article científic conclouia que històries clàssiques com *Pinotxo* i *Pere i el llop* només es preocupen per les conseqüències negatives de la mentida i no posen el focus en els valors positius de l’honestat. Els professionals recomanen que es potenciïn els beneficis de dir la veritat.

—
‘Pinotxo’, Carlo Collodi (Editorial La Galera)

El clàssic del titella que cobra vida i li creix el nas quan menteix.

—
‘La princesa i el pèsol’, Hans Christian Andersen (Ed. Combel)

5 contes sobre les conseqüències de l’engany i les mentides.

—
‘El pastor mentiroso’, Infante (Ed. Combel)

4 històries que ajuden a entendre que no està bé fer trames.

En família

Carlos González



Qui té por de la llet blanca?

Melville, l’autor de *Moby Dick*, dedica un capítol sencer del seu llibre a demostrar que el color més terrorífic és el blanc. El blanc del més perillós dels óssos i del més terrible dels taurons; el blanc de les solituds gelades i de les boires impenetrables; el blanc “que fa més pànic a l’ànima que el vermell espantós de la sang”.

—
 Entre els nombrosos exemples de coses blanques i terribles fa servir set cops derivats de la paraula *llet*, però no com a nom sinó com a adjectiu: “La lletosa blancor”. Melville no diu que temi la llet, però molts pares sembla que tinguin por de la seva blancor. Per què, si no, se senten obligats a fer que tingui un altre color (habitualment marró quan està en forma líquida, i rosat o grogós quan està en forma de iogurt o derivat)? I un altre gust, esclar. Més dolç. Curiosament, els nens petits prenen el pit (i la llet també és blanca) o el biberó durant mesos i anys, però el primer cop que els ofereixen llet en un got sembla que per alguna misteriosa raó hagi de portar sucre, xocolata o totes dues coses. Però, ¿no prenia llet blanca i pura la setmana passada? “És que sense xocolata no se la pren...”, diuen.

—
 Sí. Probablement els nens petits prenen més quantitat de llet amb xocolata o sucre que sense. Precisament aquest –evitar que prenguin massa llet– és un dels motius per recomanar que no facin servir el biberó després de l’any. O pit o llet en got. Els nostres nens ja mengen massa. Mengen massa en general, i d’aquí la greu epidèmia d’obesitat infantil que patim, i mengen massa làctics en particular. No és bona idea afegir-hi sucre perquè encara en mengin més. Hi ha nens de dos o tres anys que prenen cada dia gairebé litre i mig entre llet i derivats, sobretot derivats ensucrats d’aquells que “estimulen les defenses” i tot això. Si els oferissin llet blanca, sense sucre ni cacau, probablement en prendrien molta menys (i també menys sucre!), i així podrien menjar coses sanes, com cigrons, pomes o macarrons.

—
 El iogurt blanc, *natural*, sense sucre, es pot considerar equivalent a la llet. Qüestió de preferències. Quasi tots els altres derivats làctics porten sucre, sovint molt de sucre. El iogurt amb fruita i el de gustos porten deu grams de sucre (una barbaritat, més d’un sobret i mig). Un nen petit pot prendre perfectament el iogurt sense sucre (“És que és molt àcid!”, diuen. Doncs més àcida és la fruita!) És normal que els nostres fills mengin algun cop xocolata, sucre o llatinades. Però esperem com a mínim que ho demanin. Mentre no sàpiguen que existeixen aquestes coses, poden prendre la llet i el iogurt completament blancs. Sense por.

Carlos González és doctor en pediatria