



Maria Àngels Farreny "Com menys paraules, millor"

Maria Àngels Farreny és **entrenadora personal** de respiració, meditació i lideratge i mare de la Míriam, de 35 anys. Viu a Bàscara i va fundar l'Escola Europea de Respiració Natura Respira 3.0, que mostra com una praxi respiratòria adequada millora la **gestió de les emocions**

FRANCESC ORTEU

FOTO: SARAI RUA

El càstig o les prohibicions no serveixen de res. A mi m'ho prohibien tot i vaig sortir molt rebel. Jo no he volgut prohibir res a la meua filla, només l'he volguda avisar dels riscos. Als catorze anys, quan va començar a tenir la menstruació, vam anar-ho a celebrar en un lloc que es diu Flash-Flash i li vaig regalar una capsa de condons. Si us plau, no em facis àvia abans dels quaranta, li vaig dir. I el primer cop que ho va fer va ser a casa, a la meua habitació.

Ho tenies clar.

És el més intel·ligent. Si ho feien a casa jo podia saber amb qui estava i li podia preguntar si realment estava segura que tal noi li interessava. Vaig fer amb ella exactament tot el contrari del que havien fet amb mi els meus pares. Els vaig contradir per sistema.

I passats els anys, com ho veus?

Doncs que vaig educar la Míriam segons el que cor-

responia a la meua època, de la mateixa manera que els pares em van educar segons el que corresponia a la seva. També ells van fer-ho tan bé com van saber. No tinc cap retret a fer-los. Així de simple. Tot es va fer bé.

Parla'm més de com vas educar la Míriam.

Un exemple. La nena era petita, tenia un any i mig, i llavors jo fumava. La nena feia allò típic de voler tocar la cigarreta, així que vaig encendre una espelma i l'hi vaig col·locar davant. La va voler agafar i es va cremar. No es va fer cap cremada però sí que va experimentar que el foc era perillós. I cada cop que veia alguna cosa encesa em deia: mama, pupa. En aquest tema podia estar ben tranquil·la.

Ara els pares som més tous.

No ho pots ser perquè de vegades els nens et desafien. Quan la Míriam tenia quatre anys estava jugant amb una figura que m'havia regalat un amic que després va morir. I jo li deia: no ho toquis, que

és una cosa que la mama s'estima molt. Però li va caure de les mans i es va trencar. Així que, sense dir res, em vaig aixecar, vaig anar a buscar la seva nina preferida i la vaig llençar a les escombraries. Zas. I la nena no va plorar. Ni una llàgrima. Ho va entendre molt bé. Vaig parlar el seu llenguatge. Vaig respondre al seu desafiament.

Tens raó.

Als nens ja els pots dir missa, que el que entenen són els fets. Són espavilats i saben si tu faràs o no el que dius. L'única manera d'establir una relació clara amb una criatura és anar sempre de cara, fent sempre el que dius. Per tant, com menys paraules millor. Que vegin els teus actes, predica amb l'exemple, amb l'acció.

Més acció que records.

Un cop m'havia mudat per anar al Palau de la Música i la cangur li donava el biberó. La nena havia agafat el mal costum d'escopir la llet i, com que estava enfadada, em va ruixar. Vaig quedar xopa. Llavors vaig agafar

el biberó i l'hi vaig abocar per sobre. Quan la nena era més gran, érem en un supermercat i va tenir una rebequeria. Jo me la vaig quedar mirant i em vaig tirar a terra cridant com ella. Va callar de cop.

Carai, ella i tothom en aquell supermercat.

El pare de la nena venia amb nosaltres. Ell tampoc no ho va entendre. Em va dir que estava boja. Però és que els nens, quan els parles en el seu idioma, queden desconcertats. No s'ho esperen.

Què has après de la Míriam?

Moltes coses. Mira, quan era petita i jo coneixia a algú, li acostava la nena. Si ella estirava els bracets, sabia que me'n podia fiar. En canvi, si la nena no volia saber res d'aquella persona, no volia dir que aquella persona fos dolenta, però sí que hi havia alguna cosa que la criatura havia captat. ¿Vols saber si tal persona pot ser un bon soci? Doncs posa-li als braços un nen petit. Ho veuràs de seguida. —

El pare que et va matricular

Lluís Gavaldà

De colònies

Sí, l'hem tingut de colònies. Fa dos dies el vam deixar a la porta d'un autobús, nosaltres amb el cor congut i ell carregat amb una motxilla que pesava un ase mort i amb mil recomanacions de la seva mare – "Mira de no perdre la gorra", "Recorda que a la carmanyola hi tens el dinar", "Fes el favor de canviar-te de calçotets cada dia, que ens coneixem" – que Déu n'hi do el que pesaven també. Quan ens va fer dos petons i va pujar-hi estava clar que tots tres fèiem el cor fort però ho vam dissimular amb la mestria dels que ja acumulen l'experiència d'unes quantes colònies. No, no calia patir gens, estaven en bones mans, en les mans d'aquests monitors d'esplai que es mereixen el cel, aquesta colla d'adolescents amb mocador al coll que, en comptes de dedicar els caps de setmana a buidar Xibeques compulsivament pels descampats o omplir pistes de ball en discoteques de l'extraradi, tenen el valor d'emportar-se quaranta marrecs malcriats quatre dies amb quatre nits a una casa de colònies i tenir-los entretinguts.

No us enganyaré, aquesta absència de nen ha estat pràctica, i molt. Hem pogut enllestir en aquests dies la feina endarrerida de feia mesos, la casa estava neta i endreçada en cinc minuts i als matins hem pogut fer el mandrós mitja horeta més, que sembla que no però s'agraeix. Ara bé, també us he de confessar que el silenci de la casa se'ns menjava. Es feia estrany fer vida normal sense la tabarra de les seves explicacions ni el seu rondinar constant a l'hora de sopar o anar a dormir. Pel carrer la cosa millorava, però tard o d'hora algun conegut ens ho esgarriava amb la pregunta inevitable: "I el nen? On el teniu?" Cagon-lamar, la gent!, quines ganes de recordar-nos-ho, tot just ara que estàvem mig distrets. Sort que sabíem que el nen estava fent tot el que li cal fer: omplir-se d'esgarrinxades buscant tresors en un bosc encantat, fer excursions o jocs de nit i, sobretot, desintoxicar-se de ciment i d'aquest món virtual de *tablets* i *smartphones* que els té acigalats tot el sant dia.

Ai, sí!, quin servei i quina falta fan els esplais. Ara només caldria trobar-ne un per a pares primerencs, aquells que es passen quatre dies amorrats a l'ordinador entrant al Facebook de l'esplai cada cinc minuts per veure si han penjat alguna foto del seu explorador urbanita. Si en sabeu d'algun, sisplau, reserveu-hi dues places. Ja ho trobarem.

Lluís Gavaldà és cantant

