

Tinc angoixa!



Text: Mireia Vidal

Il·lustracions: David Carretero

La Mia tancava els ulls cada cop que li passava. Primer sentia com si un cuc se li passegés per la panxa (per la panxa “de dins”, aquella que se li infla quan menja massa; la panxa de fora és on hi té el melic i les pessigolles). Després el cuc es convertia en un elefant gros que se li asseia sobre el pit i la Mia sentia que no podia respirar, tremolava, es marejava i se li omplien el ulls de llàgrimes. Aleshores els tancava, però les llàgrimes sempre acabaven escapant.

“Aquesta nena té angouxa”, havia sentit que deia la doctora als seus pares. Però a ella ningú no li va explicar què era l'anguixa, ni d'on venia, ni per a què servia, ni què podia fer perquè no tornés a aparèixer i la deixés viure tranquil·la.

I és que la Mia, des que tenia angoixa, que no vivia com abans. No volia anar a casa les seves amigues per si a la nit no podia dormir i li agafava, tampoc volia anar al cine per si asseguda entre tanta gent li agafava, ni volia pujar a l'autobús per anar d'excursió, ni de colònies, ni estar-se gaire estona al parc per si de sobte... LI AGAFAVA.

Però què t'ha d'agafar? Preguntava curiosa la seva germana petita. Aleshores la Mia explicava allò del cuc i l'elefant, i la Berta s'imaginava que tenia un zoo dins el cos i començava a riure. I la Mia se sentia malament, i li demanava que callés, i li feia vergonya i a poc a poc ho va deixar d'explicar. Ni a ella ni a ningú.

Només l'avi Manel sabia que a la Mia li passava alguna cosa.

—Vols venir a l'hort?—Va preguntar-li un matí de dissabte.

I la Mia ja corria a posar-se les botes plenes de fang per acompanyar-lo, quan el cuc de la panxa se li despertà i va tornar a sentir aquella por. “I si m'agafa?”, va pensar. I així va deixar d'anar a l'hort, al pantà, a buscar mores o a banyar-se al riu. La Mia cada dia estava més trista.

—Jo el conec el teu cuc.— Li va dir l'avi mentre sucava una mica de pa amb tomàquet per esmorzar.

—Com?—Va preguntar la nena, sorpresa.

—De jove en tenia un que sempre m'empipava i no em deixava fer allò que m'agradava. Com ara a tu.—Va afegir mentre tallava un tall de fuet.

La Mia es va mirar l'avi emocionada. Era la primera vegada que trobava algú que l'entenia i va somriure.



—Però ara fas moltes coses.

—Clar que les faig. Perquè em vaig fer amic del cuc i ja no em va tornar a espantar.

—Amic?—Va preguntar la Mia sorpresa.

—De fet, és el meu millor amic. I saps per què?

No va caldre que la Mia respongués, perquè els seus ulls oberts ja ho deien tot.

—Vine— li va dir l'avi, que va aprofitar per aixecar el porró i fer un tragueta de vi. I junts van sortir al jardí i van asseure's sota l'arbre gran que la Mia utilitzava per amagar-se del sol.

—Els cucs viuen a terra, i no pas a la teva panxa . —Va començar a dir l'avi.—El que tu sents no és pas un cuc.

—I què és?—Va preguntar la Mia encuriosida.

—Ets tu.—Va afegir l'avi tot fent una queixalada del seu pa amb tomàquet. —És el que queda de la Mia petita que cada dia es fa més gran. A tu t'agrada aprendre coses, oi?

—I tant!—Va respondre la Mia contenta.

—I això és bo, però tot el que aprens és nou, i dins teu encara hi ha una Mia petita que té por d'allò desconegut. Què passaria si estiguessis a la selva i et trobessis un lleó? Algú t'hauria d'avisar que corres perill, i la manera de fer-ho és fent-te sentir por.

—Però jo no sóc a la selva i aquí no hi ha lleons.

—Tens raó, però la teva Mia petita vol fer tan bé la seva feina que veu perills allà on no hi són. Encara ha d'aprendre.—Va afegir l'avi tot allargant-li un tros de fuet. —En vols?

Però la Mia no en tenia gens de gana. El que tenia era pressa per saber més coses d'aquella Mia petita que sentia a dins.

—I per què no aprèn?—Va preguntar.

—Oh, perquè té por d'equivocar-se i que t'enfadis amb ella. No creixem igual per fora que per dins.—Va afegir l'avi mentre mastegava—S'ha de tenir una mica de paciència i esperar que cada part creixi al seu ritme. El que has de fer es esperar-la.

—Esperar-la?—Va preguntar la Mia desconcertada.

—Exacte. Cada cop que sentis aquest neguit a la panxa, has d'ajudar a la teva Mia petita a fer una estirada. No la pots fer córrer. Atura't uns minuts i respira lentament perquè ella pugui agafar aire i fer-se una mica més gran.

—I com ho he de fer?

—Molt senzill. Només has d'aturar-te i agafar aire pel nas traient-lo a poc a poc per la boca. Mentre omplis els pulmons li dones espai per fer-se gran i pots aprofitar per xerrar-hi una estona i explicar-li com serà allò que vols fer. Si li expliques i ho coneix, no s'espantarà. I si tot i així, encara té una mica de por, pots provar de fer-ho per comprovar què passa. Segurament descobrirà que no n'hi ha per tant.

—Així va ser com et vas fer amic del teu petit TU?



—I tant! Li vaig haver d'explicar moltes coses al meu petit JO. Però també ell me'n va ensenyar d'altres. Gràcies a ell estic sempre alerta i ara que ha après a identificar els perills de debò, sé que sempre vigila i em sento segur. I si algun cop es confon i s'espanta d'alguna cosa nova, respiro tranquil perquè tingui temps per créixer.

A la Mia li va fer gràcia la imatge d'un avi petit que encara havia de créixer. Però si ja era molt vell. Però l'avi li va explicar que mai deixem d'aprendre i d'enfrontar-nos a coses noves. Alguns les aprenen més ràpid i altres més a poc a poc, però la majoria tenim pressa i no sabem esperar el nostre petit JO.

A l'avi se li havia acabat el pa amb tomàquet i va aixecar-se per agafar unes prunes.

—Però perquè creixi bé també li has de donar bons aliments , fer exercici i oferir-li les hores adequades de son. I quan et vulgui parlar de pors, explica-li coses bones. Necessita escoltar-les per confiar.

—Per confiar en qui?

—En qui vols que sigui? —Va dir tot escopint el pinyol de la pruna.— Has de demostrar-li que pot confiar en tu. Així ella també se sentirà segura i deixarà de patir. Caram, ara s'han acabat les prunes. —Va dir l'avi entristit—Vaig a l'hort, vols venir?

I la Mia es va calçar les botes de fang, contenta.

—Sí!

Fi



La guia de la salut i el benestar per als teus fills



Els contes de l'àvia és un recopilació de contes que l'Observatori de la Infància i l'Adolescència FAROS ofereix a la seva plataforma digital (<http://faros.hsjdbcn.org/>) per fomentar la lectura i difondre valors i hàbits saludables en la població infantil.

FAROS és un projecte impulsat per l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona amb l'objectiu de promoure la salut infantil i difondre coneixements de qualitat i d'actualitat en aquest àmbit.



Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital