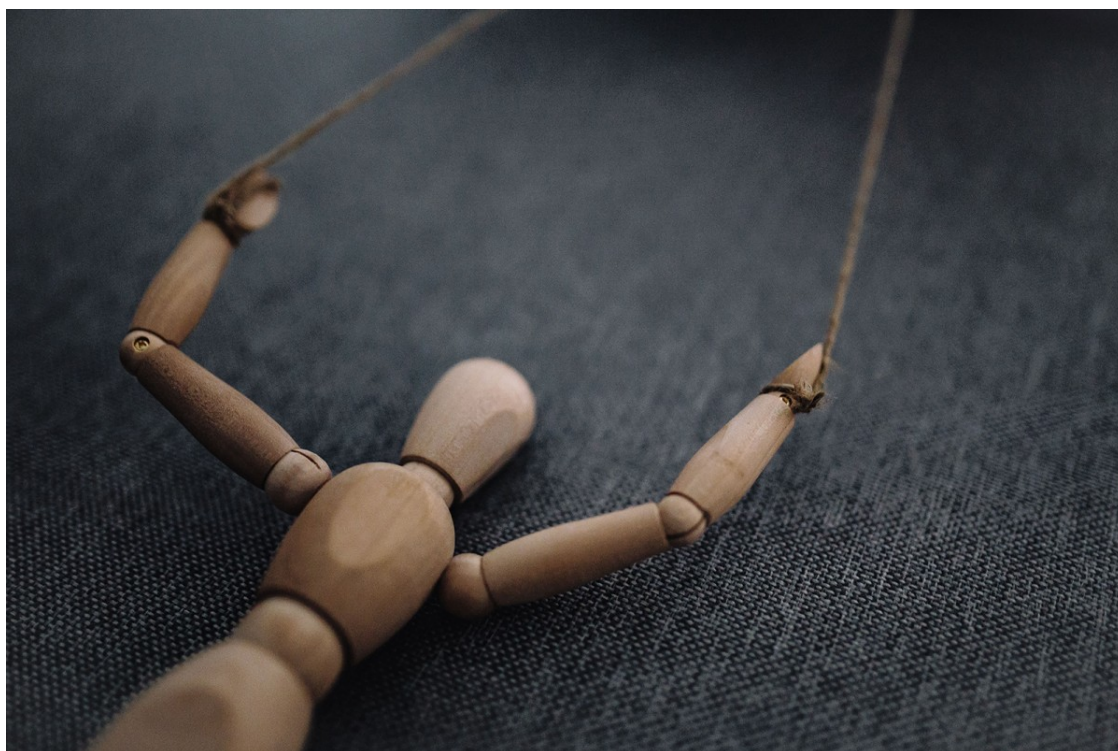


# Que el meu cos sigui el primer que veus, no vol dir que el puguis tocar

*«De forma individual i col·lectiva, decidim quan els menors han de ser obedients i sobre què els permetem dir 'no'» | «Si ensenyo a respectar el propi cos des de l'estima, podré fer el mateix amb el dels altres?»*



Tot el que experimenta un nadó quan neix és a través del cos: és el seu mitjà de comunicació i la seva principal font receptora d'estímul

*No era una paraulota a casa meva  
si deies no t'esperava el fuet  
van esborrar-la del nostre vocabulari  
ens la van treure de sobre a garrotades  
fins que vam convertir-nos en nens educats  
que feien que sí a tot obedients  
quan se'm va posar al damunt  
el meu cos volia rebutjar-lo  
però no podia dir no ni que m'hi anés la vida  
quan vaig intentar cridar  
se'm va escapar només silenci  
sentia la paraula no pincat-me amb el puny  
al sostre de la boca  
pregant-me que la deixés sortir  
però no havia penjat el cartell de sortida  
no havia muntat l'escala d'emergència  
no hi havia trapa per on pogués escapar-se la paraula no*

---

*vull preguntar a tots els  
pares i tutors una cosa  
de què va servir-me llavors l'obediència  
quan tenia a dins mans  
que no eren meves*

-com puc verbalitzar el consentiment ara que soc adulta si no me'n van ensenyar mai de petita

## **Rupi Kaur**

---

Amb aquest poema així de colpidor, Rupri Kaur ens fa pensar sobre la línia fina que hi ha entre ser obedient i aprendre a dir «no». I jo em pregunto: què vol dir per a nosaltres ser obedient? Possiblement, molts estariem d'acord que parla sobre aquella actitud que busca que l'altre faci o deixi de fer el que un vol de manera indiscutible. Però quines idees tenim construïdes en relació al fet que els més petits no ens discuteixin allò que diem? Què passa quan ens porten la contrària? I quan comencen a marcar-nos límits en relació al seu cos? Com a adults, en quin moment decidim que això no s'ha d'expressar i han d'obeir-nos tant sí com no? En quin moment subestimem que hi ha un motiu darrere la seva petició, encara que ens agradi més o menys?

Al llarg dels anys d'experiència com a psicòloga i terapeuta familiar, he comprès el paper fonamental que, com a pares -entenent 'pares' com a mare-pare, mare-mare, pare-pare o mares i pares solters-, tenim sobre els més petits. Molt probablement, la cultura, la societat, la situació econòmica i la nostra història familiar farà que, davant de les necessitats del menor, prenguem unes decisions o unes altres. De forma individual i col·lectiva decidim quan els menors han de ser obedients i sobre què els permetem dir «no».

Deixeu-me compartir amb vosaltres, però, que tot el que experimenta un nadó quan neix és a través del cos. És el seu mitjà de comunicació i la seva principal font receptora d'estímuls. Durant els primers anys de vida, la memòria és sensorial, és a dir, que és a través del cos que memoritza allò que experimenta. Quan comencen a aparèixer el raonament i la parla, intervé la memòria més cognitiva, aquella que com a adults reconeixem amb facilitat. Això, però, no significa que fer-nos grans impliqui que el cos deixi de tenir memòria. Per tant, ens agradi o no, el que diem i el que fem repercuteix en els seus petits cossos.

Arran d'aquest coneixement i de la influència que tenim com a cuidadors principals dels més petits, em vaig plantejar les preguntes següents: com els ensenyem, nosaltres que som els adults i els responsables de la seva seguretat, que el seu cos és casa seva? Com eduquem perquè sigui així? Què ens han ensenyat a nosaltres sobre com respectar el nostre cos i el dels altres, sigui com sigui? Com eduquem per cultivar el respecte al cos? Si ensenyo a respectar el propi cos des de l'estima, podré fer el mateix amb el dels altres?

És per això que vull compartir amb vosaltres unes quantes idees que potser ens poden ajudar perquè grans i petits ens comuniquem sense haver de vulnerar el cos:

**No obligar a fer petons.** Com a adults ens plantejem si ho podem triar? Si no en volem fer, els hauríem de fer? Un menor ha de fer petons per educació?

**Respectar que rebutgin les nostres mostres d'afecte.** És possible que ens surti fer-los petons i/o abraçades, però si no els ve de gust que els en fem, els n'hem de fer igualment?

**Netejar-se els genitals un/a mateix/a.** Promoure l'autonomia i el respecte cap als genitals potser també comença per ensenyar-los a netejar-se'ls ells/es mateixos/es.

**Demandar permís quan es tracta dels seus genitals.** A vegades hi senten molèsties i ens

---

demanen ajuda: si ens donen permís, els els podem mirar. Però i si no ens en donen? Els podem ensenyar com fer-ho a través dels nostres.

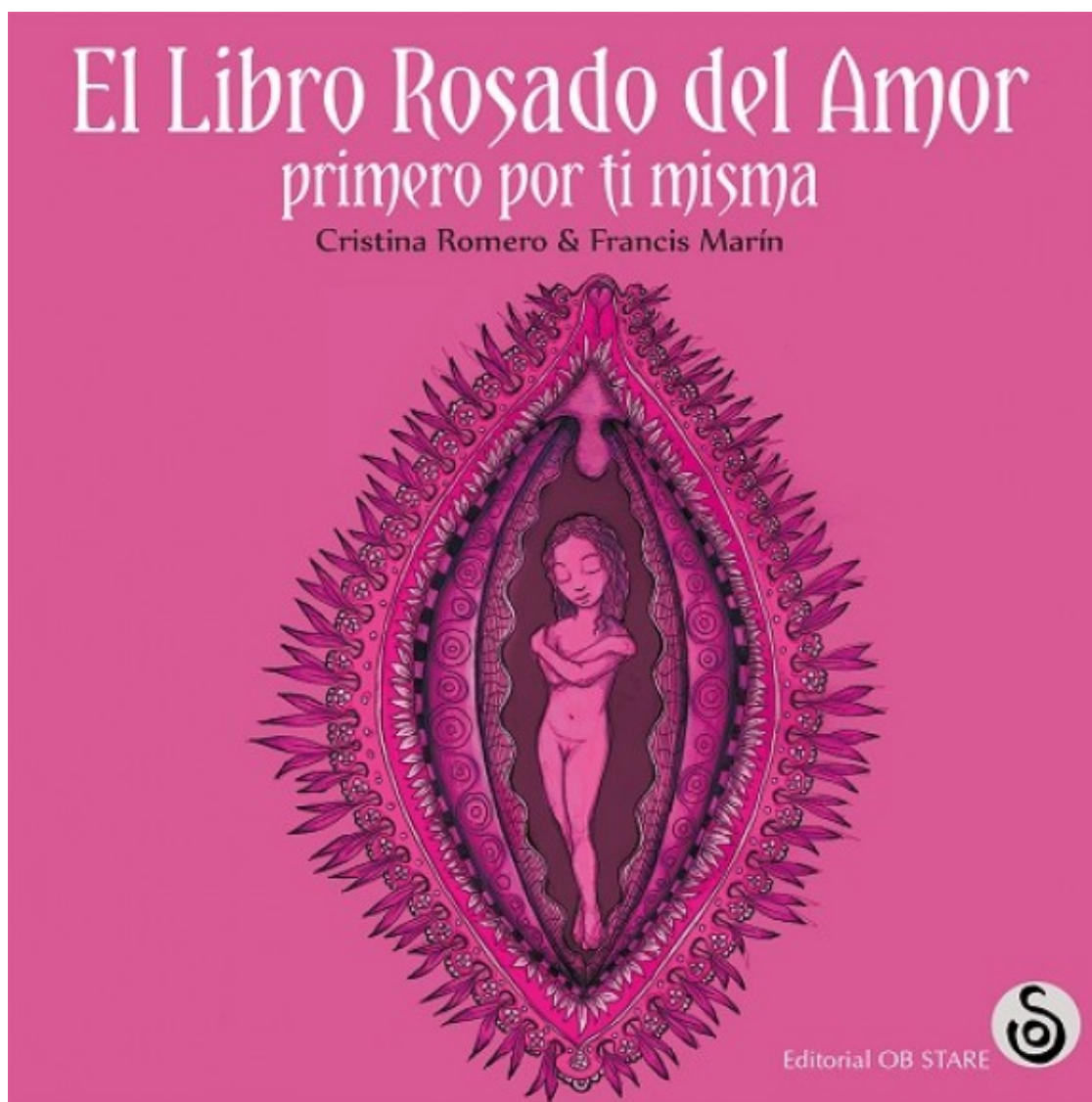
**Si algú toca els nostres genitals sense permís.** Si li hem ensenyat al menor que no es toca sense permís, potser li serà més fàcil comunicar que algú ha traspassat la línia.

**Si els neix la curiositat sobre els nostres genitals** i ens donem permís a nosaltres mateixos/es, potser també els podem explicar com són i parlar sobre el respecte i la intimitat que es mereixen.

Potser a nosaltres com a adults ens ha costat rebre respecte cap al nostre cos, però això no vol dir que els més petits no se'l mereixin.

---

### Lectures recomanades



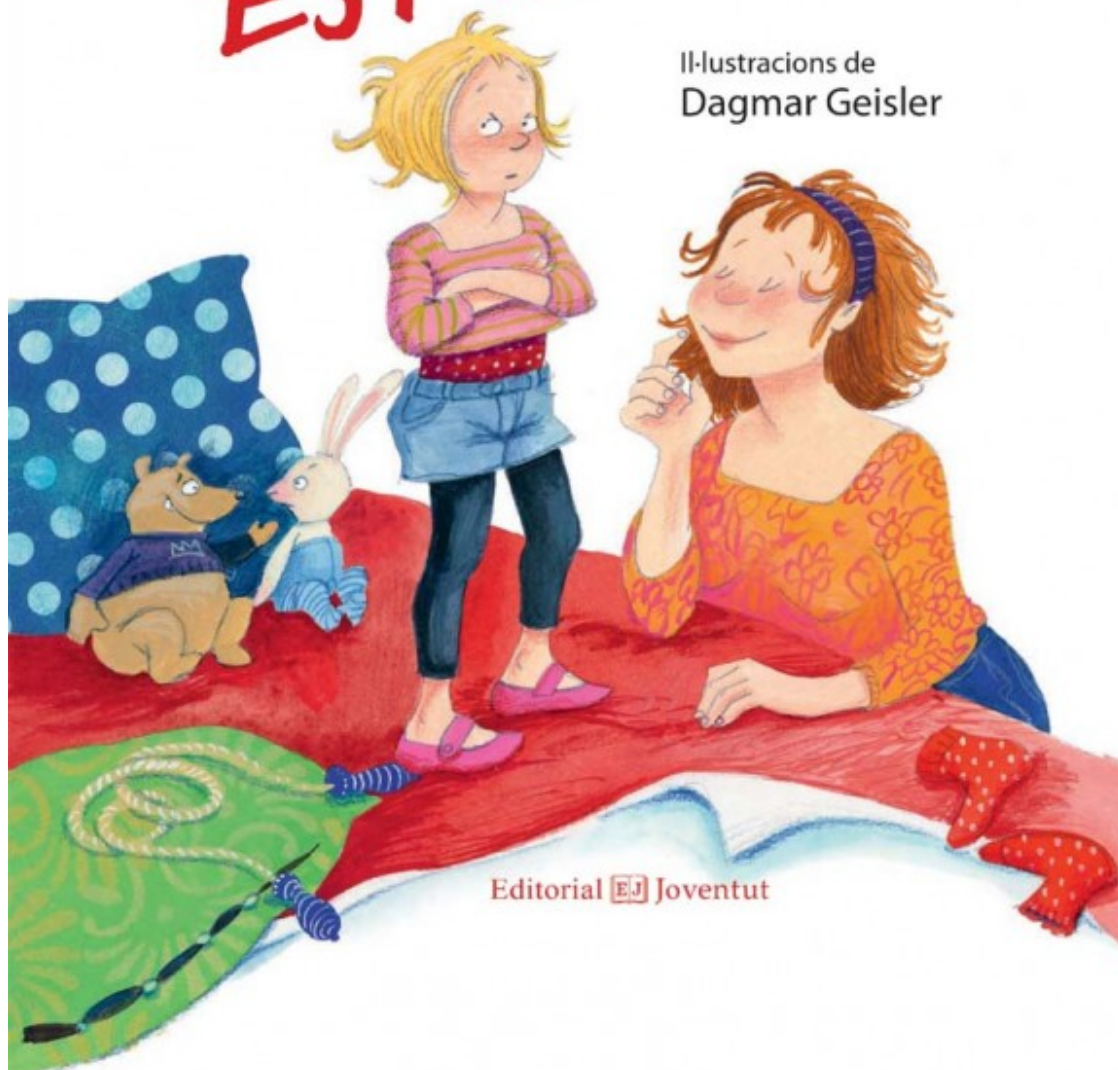
---

*'El libro rosado del amor', de Cristina Romero i Francis Marín*



# EL MEU 'COS ÉS MEU!

Il·lustracions de  
Dagmar Geisler



Editorial **EJ** Joventut

---

*'El meu cos és meu', de Dagmar Geisler*