

Míriam Tirado: «El problema del bolquer és quan els pares volen que tot vagi més ràpid del que en realitat va»

Míriam Tirado Torras és periodista de formació, es va iniciar a El Pou de la gallina, on va obtenir el premi Tasis Torrent al millor reportatge el 1997 en col·laboració amb Joan Piqué, i a Ràdio Ciutat. Després de passar per Flash Ciutat i tretze anys a Catalunya Ràdio com a redactora i locutora, va estar una temporada a TVE, en el programa "Catalunya avui". Consultora especialista en temes de maternitat, paternitat i criança, és autora de cinc llibres, entre ells "Vincles" i "Límits", i de nou contes, entre els quals hi ha dos bestsellers: "Tinc un volcà" i "El fil invisible".



Míriam Tirado Torras. Foto: Francesc Rubí

? Com valores el teu pas per la revista El Pou de la gallina?

? Em va agradar molt i em va fer molta il·lusió quan hi vaig entrar. Només tenia setze anys i moltes ganes de ser periodista, però no en tenia ni idea. Hi vaig aprendre molt i ho valoro positivament. En aquell moment va ser important per a mi. Paral·lelament, estava també a Ràdio Ciutat, i ara no recordo prou bé si va ser el Joan Piqué o algú altre company o companya qui em va fer la proposta d'entrar a la revista.

? Amb Joan Piqué vau obtenir el premi Tasis Torrent. Què en recordes d'aquell premi?

? Tinc molt mala memòria, però recordo que em va fer molta il·lusió, perquè va ser el primer que vaig guanyar en la meua vida. Va ser el premi al millor reportatge, el 1997, i anava sobre el càncer, que era un tema delicat a l'època.

Periodista

? Tenies algun vincle amb la ràdio?

? La meva mare havia fet algun programa a Cadena 13. Quan vaig entrar a Ràdio Ciutat feia un programa amb dos amics i ens ho vam passar bé. Fa tants anys, d'això! Després hi vaig continuar com a Flash Ciutat, però només durant un curs escolar. Vaig deixar l'emissora quan vaig poder entrar a Televisió Espanyola.

? En recordes la data?

? Vaig entrar a TVE el setembre de 1999, amb un programa nou, després que l'agost haguéssim fet el càsting. El gener de l'any següent em va contractar Catalunya Ràdio i, com que em van dir que els dos mitjans no eren incompatibles, em vaig estar un any a la televisió, a més de fer ràdio. He de dir que a la tele era autònoma i facturava per lliure, ja que no tenia un contracte.

? En perspectiva, com va ser la teva etapa a Catalunya Ràdio?

? Vaig començar a Catalunya Informació, on també vaig acabar. Però, entremig, després dels dos primers anys, vaig passar a *Catalunya matí*, dos anys més en què treballava de nit, de la una de la matinada a les vuit, per al programa anterior al del Bassas. Vaig acabar esgotada. Després vaig passar a la secció d'Economia, on vaig fer de redactora durant sis anys més, amb tot tipus d'horaris, tarda, tancament i de matinada de les vuit a les tres de la tarda, on em vaig especialitzar en laboral i vaig assistir a tot tipus de manifestacions. Entremig, vaig estar alguns mesos a Societat i Cultura per cobrir alguna baixa. El 2009 vaig tenir la meva primera filla i vaig agafar dos anys d'excedència. Quan vaig tornar em van col·locar de nou a Catalunya Informació, com a locutora, ja que sobretot em valoraven el fet de tenir bona veu.

? En aquella època, els papers de redacció i locució estaven molt separats?

? Quan estava de locutora a Catalunya Informació, no escrivia pràcticament res. Ara les coses han canviat molt, els fan fer de tot. En aquella etapa, qui era locutora només feia de locutora. Durant la mitja hora que havia de locutar, tant la informació com els textos em venien donats pels companys. Només redactaven els que estaven a redacció, però ara tothom fa bastant de tot. Abans estava tot molt parcel·lat. Jo em queixava sovint, perquè a mi m'agradava fer una mica de tot i sobretot volia escriure i no podia.

? Com és que ho vas deixar?

? Feia temps que volia plegar perquè em volia dedicar a feines de consulta sobre temes de família.



Foto: Francesc Rubí

Consultora

? Quan vas decidir especialitzar-te en maternitat, paternitat i criança?

? Tot i que encara no podia marxar, vaig veure clar que m'hi volia dedicar en exclusivitat, des del moment en què va néixer la meva primera filla, el 2009.

? Vas estudiar als EUA, amb la doctora Shefali Tsabary, psicòloga clínica...

? Amb gent d'arreu del món, vaig seguir els estudis en la modalitat online, i vaig acabar-los els darrers quatre dies presencialment a Nova York. M'he format amb ella, que ha creat el mètode Online Conscious Parenting Method, per atendre famílies.

? Quina ha estat la influència de la teva mare en la nova especialització?

? Molt gran. Segurament, si no hagués estat per ella, no hauria entrat en aquest món. Quan era adolescent, a la consulta de la meva mare venien moltes dones embarassades i sobretot els temes que es parlaven diàriament a casa eren molt sovint sobre maternitat i criança. Després, també va ser ella la que em va proposar escriure el primer llibre *Vincles*, (Angle) i em va animar decididament per escriure'n més. Cap de les meves amigues, quan jo tenia 21 anys, pensava en coses de nens, ni els interessaven aquestes qüestions. Només en podia parlar amb la mare, l'única persona amb qui podia compartir aquesta passió.

? Dius que les teves filles han estat les teves mestres?

? Sí. M'havia llegit tots els llibres que tenia la meva mare sobre el tema i abans de tenir filles pensava que ja ho sabia tot, però a l'hora de la veritat vaig veure que no. Va ser amb elles amb qui realment vaig aprendre de debò. Una cosa és la teoria i una altra de molt diferent la pràctica. Elles m'han ensenyat moltes de les coses que ara sé i les intento transmetre als pares tal i com les he viscut. Són temes molt vivencials i emocionals. Pots dir, quan el teu fill s'empenyi, estigues en calma. És molt fàcil dir-ho. La dificultat és practicar-ho, que és quan n'aprenem.

? Com ha funcionat la consultoria online a causa de la pandèmia?

? En aquells moments, el treball online ja representava el 80% del meu negoci. Fins i tot, em va augmentar la feina, perquè ja no feia presencials i tota la gent es va passar online, és a dir, el 20% amb qui encara feia presencials fins a l'arribada de la covid. Tot plegat, no em va generar un gran canvi. De molt abans, des que vaig començar, ja tenia muntada la web i a través de les xarxes tenia clients d'arreu del món, que troben pel seu compte els millors horaris per poder establir contacte.

? Has tornat ja al treball presencial?

? Hi tornaré quan no haguem d'anar amb mascareta. Em cansa molt parlar amb les famílies sense que em puguin veure la cara. Ara és un mal rotllo.

Mirada pròpia

? Quina és la teva mirada des de la maternitat i criança conscient?

? És entendre que tots venim d'un lloc i hem estat criats d'una manera o altra, però que ens afecta després en la forma com nosaltres criem. Intento posar una mirada amorosa cap al passat d'on

venim, per ajudar les famílies a connectar amb allò que van viure per després poder entendre millor els seus fills, perquè sinó sembla que el nen ho estigui fent tota l'estona malament, i això no és veritat, nosaltres també ens equivoquem. Els pares, de vegades, no estem on hem d'estar amb els nostres fills. Intento transmetre que la criança no és: jo ho sé tot i tu no saps res, jo t'ho transmeto perquè ho dic jo... Tots n'anem aprenent. Faig un acompanyament, però al mateix temps m'he d'anar revisant perquè ningú no neix ensenyat: moltes coses no les fem bé i n'hem d'aprendre. Intento que la mirada sigui respectuosa, amorosa, compassiva, i sense criticar els nostres pares que van fer el que van poder, però sí que podem reconèixer que també es van equivocar. Som aquí per aprendre.

? Amb quins recursos o eines treballes?

? Per mi és molt important el treball amb la respiració, el propi cos i la meditació. Intento transmetre als pares que si ells no estan en calma és molt difícil estar-ne amb els fills. En la formació específica que vaig fer amb la Shefali, com que ella és índia i prové d'una cultura oriental, la meditació pel treball personal i la consciència són molt importants.

? Algunes persones diuen que els arribes a l'ànima? Com t'ho fas?

? És una qüestió d'empatia i de posar-me en el lloc de l'altre, per intentar entendre el que han viscut i el que han patit, tot posant-hi paraules. La gent necessita que el seu dolor sigui vist. Quant pots connectar amb el dolor que intueixes que ha patit aquella persona és quan pots sentir que li has arribat a l'ànima. És important saber què passa i sobretot posar-hi paraules per poder reconèixer-ho, ja que sino fa més mal... Curar, o transitar-ho millor per fer-ho més petit.

? Els pares necessiten un manual d'instruccions?

? No n'hi ha. Necessiten tibar tota la informació que puguin trobar. Soc periodista i he crescut sabent que la informació era molt important i bàsica. Qualsevol àrea de treball necessita un mínim d'informació. De fet, fins i tot per comprar-nos un cotxe ens informem sobre quins són els millors. La informació és bàsica; tot i que no trobaran instruccions, sí que obtindran un camí propi, basant-se en la informació veraç, actualitzada i que els ressoni dins, veritable.

? Com són els cursos de maternitat i paternitat conscient?

? Ara els meus cursos, com ja he dit, són *online*, amb gent de tot el món. Tenen duracions diferents: n'hi ha de tres mesos i d'altres d'un mes. Els clients disposen d'un material teòric que han de llegir i d'uns vídeos que han de veure, amb exercicis que han de fer, a més d'una trobada setmanal del grup amb mi, per fer preguntes i respostes, on toquem tots els temes. També tinc una consultoria privada, on em dedico exclusivament a una sola persona o a la parella.

? Quina és la finalitat del taller *Connecta amb tu*?

? L'he fet un d'aquests diumenges per primera vegada, a Súria, tot retornant al presencial. A poc a poc es va reactivant tot una altra vegada. S'havia d'haver fet el 20 de març del 2020, però en començar la pandèmia vam haver de tornar els diners a tothom i tancar-nos a casa. Justament ara l'he recuperat perquè la gent té moltes ganes de fer-lo. És un taller, on els pares i mares que tenen un dia a dia tan atafegat, amb tot el que han passat de la crisi i la pandèmia, reconeixen que estan malament. Per poder estar bé amb els nens és bàsic poder estar bé amb un mateix. De vegades cal fer tot de coses per poder trobar-se amb ells mateixos, que és el que oferim amb el taller.

? Pots facilitar l'adaptació escolar?

? Intento ajudar els pares perquè entenguin els fills en aquesta etapa. Si els entenen, tot és molt més fàcil, evidentment. Els explico quines són les etapes de la infantesa, com poden acompanyar-

los quan ploren, què fer a casa les tardes perquè el nen pugui recuperar-se... És una etapa complicada perquè molts nens són massa petits i se senten desprotegits, i els pares es preocupen i pensen que el seu fill té algun problema. Han de saber que això és normal. Els fills necessiten estar amb els pares i no els agrada estar en un espai amb tants nens. Cal una adaptació escolar per tal d'anar fent a poc a poc.

? L'operació bolquer és una complicació per als pares?

? De vegades, sí. Si els pares no s'hi posen, normalment va tot fàcil i bé. El problema és quan els pares volen que tot vagi més ràpid del que en realitat va. Voldrien que el nen fes el procés de control d'esfínters més ràpid del que pot. Aleshores és quan comencen els problemes. El bolquer no es treu, sinó que es deixa al nen.

? Com es tracten les rebequeries?

? Segons el meu punt de vista, amb molta paciència i afecte. És una fase de la primera infantesa normal que han de passar i viure. El nen necessita acompanyament, sense fer la rebequeria nosaltres, que no ens podem enfadar. En la fase egocèntrica, els nens volen que tot sigui com els agradaria; com que no pot ser, es frustran molt sovint. De vegades costa d'acompanyar pels pares, però és un fet normal. S'han de satisfer les necessitats bàsiques: procurar que no passi gana ni son, perquè aleshores sí que tindríem una bomba de rellotgeria a casa.



Foto: Francesc Rubí

Les emocions

«Els límits són molt importants a l'hora d'educar els nens: posats conscientment, amb coherència, claredat i entenent que l'autoritat es guanya, no s'imposa»

? Com s'acompanyen les emocions?

? Amb molta empatia, escoltant més que parlant, validant-les i entenent-les. Quan algú està malament el que necessita és sentir-se acompanyat, que no vol dir resoldre-li la vida, sinó sentir-se escoltat i fent-li espai.

? D'on sorgeix la gelosia?

? Perquè hi ha canvis importants, com l'arribada d'un germanet o que un dia ve a dormir el cosí. Canvia la dinàmica familiar i els nens se senten insegurs. Fruit d'aquests canvis comencen a tenir reaccions de cridar d'atenció, per expressar un malestar que tenen, que és la gelosia. S'ho passen molt malament i s'enfaden perquè tenen por de perdre alguna cosa que creien que era seu.

? Què són els límits de la criança conscient?

? Els que tot nen necessita per poder créixer d'una manera sana i equilibrada. Fins ara, se n'havien posat de manera arbitrària o autoritària. No és ni una cosa ni l'altra. Els límits són molt importants a l'hora d'educar els nens, però s'han de posar d'una manera conscient; és a dir, coherent, transmesos d'una manera clara, sense enfadar-se i entenent que l'autoritat es guanya, no s'imposa.

Llibres i contes

? Quina diferència hi ha entre els teus llibres i els contes?

? Els llibres van adreçats a famílies o mestres i docents (tots els interessats per l'educació) i els contes valen per a tota la família, no només per als nens. Intento que els pares també s'ho passin bé.

? Parla'm una mica dels llibres: *Vincles*, *Enrabiats*, *Límits*, *Remogudes*?

? *Vincles* va des del moment de quedar-se embarassada fins al primer any de vida del fill, de la part emocional, sobre què se sent i experimenta, amb les angoixes que poden anar sortint i com fer-hi front, juntament amb entrevistes a pares i mares que estan en les fases que descrivim. *Enrabiats* és un llibre sobre la ràbia dels nens durant la primera infantesa. *Límits*, tracta de com posar-ne, de quina manera i quins han de ser. *Remogudes* és una novel·la que vaig escriure sobre la pandèmia. Són històries fictícies que anava publicant a Instagram, on tenien molt d'èxit i l'editora em va proposar de fer-ne un llibre que reflecteix un any amb pandèmia, des de Nadal del 2019 al del 2020. *Maternidad a flor de piel* està escrit en castellà i tracta sobre els primers sis anys de la vida d'un nen, sobretot de les coses més importants: embaràs, part, lactància, control d'esfínters, començament de l'escola i rebequeries.

? I dels contes, quins remarcaries?

? Els que tenen més èxit i són *bestsellers* són: *Tinc un volcà*, que parla sobre la ràbia, i *El fil invisible*, sobre el vincle entre persones on tracto les separacions però també les connexions encara que no estiguin físicament junts. Es fa servir molt per treballar la mort amb els nens.

? Has recuperat les conferències? Què és el TEDx?

? Sí, però encara són poques. Darrerament, n'he fet una a Banyoles. TEDx és un cicle on vaig fer una xerrada monòleg al Kursaal de Manresa. Hi vaig parlar durant divuit minuts de criança, ja que el tema era lliure. Es va fer durant un matí i hi vam intervenir cinc persones.

? Continues encara amb el bloc de 2011?

? Sí. Dins de la meua web mantinc l'apartat de bloc i quan em sembla hi poso coses importants, com per exemple: parlo dels llibres que he fet, hi penjo mensualment un podcast que tinc, recordant la meua etapa de ràdio... M'agrada, m'ho passo bé i la gent se'l pot posar al cotxe.

? Com elabores els vídeos a Youtube i de quina temàtica tracten?

? N'hi ha uns 300. De primer en feia un cada setmana i me'ls editava sempre jo mateixa, però els darrers temps l'edició del vídeo ja la feia el meu germà Joan, que és més jove i en sap més. Ara, com que escric molt, no tinc temps de fer-ne tants, però cada mes en faig uns quants. La temàtica és diversa. N'hi ha de seriosos, però també n'hi ha molts d'humor per intentar treure la cosa feixuga de la feina de criar els fills.

El perfil



Foto: Francesc Rubí

Míriam Tirado Torras neix a Manresa el 20 de novembre de 1976. El pare és manresà, es diu Manel i actualment viu a Moià. Professionalment era matricer i titellaire, construïa marionetes. La

mare es diu Àngels, és natural d'Artés i va exercir molts anys de psicoterapeuta corporal i educadora prenatal. La Míriam comença els estudis a l'escola pública d'Artés, Francesc Ferrer, d'on passa a l'institut Pius Font i Quer de Manresa fins al COU. Estudia Periodisme a la UAB, on es llicencia el 1998. Mentre estudiava a l'institut, va entrar a la redacció de la revista **El Pou de la gallina** i també a la ràdio municipal Ràdio Ciutat, nascuda el 27 de desembre de 1991, on va tenir el seu primer contracte econòmic, i després va passar a Flash Ciutat. A quart de carrera fa pràctiques a TV3 i una substitució durant les vacances de la periodista Montse Ayala, a la corresponsalia de Catalunya Ràdio, el 1998, quan es va produir el gran incendi del Bages, que es va iniciar a Aguilar de Segarra. Aquells anys havia fet d'altres corresponsalies com Com Ràdio o l'Agència Efe. Durant un any va fer el programa *Catalunya avui*, de TVE. L'1 de gener del 2000 va entrar a Catalunya Ràdio, on va treballar a la redacció d'informatius, principalment a la secció d'Economia, al programa *Catalunya matí* i a Catalunya Informació. En total, s'hi va estar tretze anys, fins que el 2013 va plegar, en acollir-se a un ERO, com a primera voluntària. S'allibera definitivament de la ràdio el 2014, fet que coincideix amb el naixement de la seva segona filla.

A part de la vida professional també dedicava temps a la seva passió, per influència de la mare, a qui acompanyava sovint en els cursos que impartia, i amb qui va escriure el llibre *Vincles*, el 2005. S'havia llegit molts llibres sobre criança i educació conscient i s'havia format com a assessora de lactància materna; anava a escoles a fer conferències i des del 2011 tenia un bloc propi, amb un seguit de lectors. S'especialitza el 2019 en criança conscient, amb una psicòloga clínica nord-americana, la doctora Shefali Tsabary, procedent de l'Índia. Maternitat, paternitat i educació són altres dels seus temes preferits en una formació que abraça des que la mare està embarassada fins a l'adolescència dels nois, per tal d'acompanyar en tots aquests processos. Viu i treballa a Manresa, majoritàriament *online*, tot i que havia treballat presencialment en la consulta de la seva mare fins a l'arribada de la covid. Ha publicat cinc llibres *Vincles*, *Enrabiats*, *Límits*, *Remogudes* i *Maternidad a flor de piel*. I també nou contes: *La font amagada*, *Desconnectats*, *El fil invisible*, *Benvingut senyor malestar*, *Baba, no vull dormir*, *Tinc un volcà*, *La festeta*, *El cercle* i *Un aniversari emocionant*.