



General | | Actualitzat el 28/06/2022 a les 08:00

La por després d'un part o un postpart traumàtic: com sanar-la?

La psicòloga Paola Roig ens dona algunes claus

[inicicentrareport]Les dones, abans del nostre **primer embaràs**, en general pensem poc en el **part**. Moltes de nosaltres, abans de quedar-nos embarassades, mai ens havíem plantejat com pariríem si es donava el cas. Sovint pensem en si volem o no tenir criatures, quines implicacions tindrà, de quina manera ho compaginarem amb la nostra vida laboral... Però se'ns sol passar per alt poder pensar com parirem. A vegades sembla, fins i tot, com si fos només un tràmit. Però parir no és només un fet inevitable si estàs embarassada, és també un moment decisiu en la nostra vida i en la d'aquest nadó que naixerà.

Després del primer part tot canvia. Com ja sabem, el part queda profundament gravat en nosaltres i en els nostres nadons. El part és un **diàleg d'hormones** constant, que genera un estat alterat de consciència. És el que se sol anomenar planeta part.

Aquest estat alterat de consciència ve marcat per uns nivells altíssims d'hormones, nivells que no podrem tornar a tenir en cap altre moment de la nostra vida (ni tan sols artificialment). És per això, per aquest **estat alterat**, que tot el que passa queda profundament gravat en la nostra memòria. Si pensem en el part com un moment bonic, no hi ha problema, però, què passa si el que queda gravat és una pel·lícula de por?

El segon embaràs activa moltes coses en nosaltres. Potser certa por per com ho farem amb el germà o germana gran. Inquietud per com farem si apareix gelosia o malestar. Neguit per com farem amb la relació de parella. Pensem en com ens organitzarem a nivell logístic? Si un avantatge té el segon embaràs és que ara ja sabem on anem, i això ens ajuda a estar preparades. A baixar les **expectatives**, l'**exigència** i posar-nos-ho fàcil des del principi. Però, per altra banda, el ja haver-ho viscut abans, especialment si aquesta vivència no ha estat del tot positiva, també ens pot general molt malestar.

Fa unes setmanes, al grup d'embaràs que acompanyo parlàvem sobre postpart. Abans de començar a explicar els hi vaig demanar que diguessin una paraula que associessin al postpart. Van aparèixer moltes: amor, intensitat, vincle, duresa? Però va ser una mare embarassada del segon la que va dir **TERROR**.

Ella havia tingut un **postpart molt dur**. S'havia sentit molt sola. S'havia sentit aïllada, amb la parella treballant i sense amics ni familiars a prop. I aquesta por, tot i que ara les circumstàncies eren molt diferents, se li activava en pensar en el postpart. Si hem tingut una vivència complicada d'aquests moments, i especialment si no hem tingut el temps i l'espai per col·locar-ho, per elaborar-ho, per guarir les ferides? És probable que aquestes vivències s'activin durant l'embaràs.

Durant l'embaràs succeeix un procés que s'anomena **transparència psíquica**. Com durant l'embaràs (també durant el segon i tots els que vindran) estem fent lloc a aquest nadó, necessitem mirar enrere. Necessitem mirar la nostra infantesa, la nostra mare, el nostre pare? Per construir la nostra identitat com a mares. I, inevitablement, quan és el segon embaràs revisem també la nostra primera maternitat: Com vam viure l'embaràs, com va ser el postpart, què ens va faltar, què fariem diferent.

La transparència psíquica facilita que tots els nostres records i vivències estiguin molt més accessibles. Que puguem recuperar-los amb més facilitat. I això també fa, a vegades, que



apareguin **dols** que no sabíem que teníem. Que apareguin records dels que no n'érem conscients. O que aparegui una mirada diferent sobre ells. Tot això ens pot **remoure**. Ens pot generar **malestar**. Però també és una grandíssima oportunitat per donar espai. Per treballar-ho. Per sanar-ho. Per donar-li aquell lloc que no li vam donar en aquell moment. Per abraçar-nos. Per mirar-nos amb compassió i amabilitat.

És important recordar que ara no som les mateixes mares que érem en aquell primer embaràs. Hem crescut com a mares. Hem fet un **llarg camí**. Ens hem caigut. Ens hem aixecat. Hem seguit caminant. Hem après. I tot això ens ho enduem amb nosaltres en aquestes segona maternitat. Ens acompanya i també ens fa el camí més fàcil.

El que vas viure en el teu primer **embaràs, part i postpart** no té perquè repetir-se ara. Tu estàs diferent. El teu bebè és diferent. I probablement el context, l'entorn, està també diferent. Ara tens més informació. Ara disposes de més recursos. També per poder encarar amb una altra mirada tot allò que està per venir.

[ficientreport]