



General | | Actualitzat el 12/01/2023 a les 08:00

# Necessites cuidar-te? Consells d'autocura per deixar enrere una època intensa

*De la mà de la psicòloga Paola Roig*

[inicicentrareport]Maternar (i paternar) en un sistema capitalista i patriarcal és molt hostil. Rebem exigències per totes bandes. Necessitem produir econòmicament perquè sinó no podem pagar el lloguer abusiu que arriba cada mes. Volem fer-ho el millor possible amb les nostres criatures. Volem criar respectuosament. Volem respectar els seus ritmes. Volem estar presents. Volem dedicar temps a la parella. Volem cuidar-nos. Volem menjar sa. Anar al gimnàs. Tenir hàbits saludables.

I moltes famílies acabem fent **malabars** amb més boles de les que podem sostenir. No arribem a tot. Som limitades. I el sistema no ens ho permet. I no només no ens ho permet, sinó que sovint no ens dona l'ajuda que necessitem. No ens dona les cures que necessitem. No ens dona l'espai ni el temps.

Es parla molt sobre què necessiten les criatures de nosaltres. Però és important poder parlar també de què necessitem les mares i els pares. Avui us dono quatre consells bàsics d'autocura:

**[GotaVerdaPle] Cuidar-nos per a poder cuidar.** Així de senzill i així de difícil. Mirar-nos a nosaltres mateixes amb el mateix amor i atenció amb el que mirem les nostres criatures. Encara que de vegades ens costi. Posar atenció en nosaltres mateixes per a poder estar bé, recordant que estem connectades a les nostres criatures, i que per tant, si nosaltres estem bé, elles estaran bé.

Cuidar-se pot voler dir moltes coses. Potser per a tu vol dir dutxar-te sola. O fer una classe de ioga amb el teu nadó al costat. Meditar una estona. Llegir un llibre. **Cadascuna sap el que li funciona.** Però és important que posem consciència en mirar-nos, entendre què necessitem i demanar-ho. Poder demanar és una eina fonamental del postpart.

**[GotaVerdaPle] No, no arribes a tot.** Què hi ha darrere d'aquest cansament que sentim permanentment mares i pares, darrere d'aquesta sensació d'estar al límit, de que et falta temps, que et falten hores en el dia per poder fer tot allò que voldries. La roba per rentar s'acumula, porteu tres dies seguits menjant macarrons, i quan per fi, t'estires al llit, apareixen al teu cap els post-its amb tot allò de la feina que encara tens pendent i que portes arrossegant des de fa un parell de setmanes. Buf, i quant temps fa que no veus a les teves amigues de la universitat?

El que passa és que en aquesta equació perfecta queda a l'oblit un petit detall: les cures. En quines hores d'aquest triangle ens ocupem de les criatures? De fer els deures amb elles. D'anar al parc. De preparar la manualitat de l'escola. De rentar la roba bruta. De fer els tappers de la setmana. De dur-los a futbol. I un llarg etcètera que només fa que sumar i sumar. Si a aquestes vuit hores de lleure restem totes les de cures, probablement es queden en res. O fins i tot en negatiu. I ja ni parlem de les famoses vuit hores de son, que si tens una criatura menor de tres anys ja sabem que moltes vegades són bastant precàries.

No és gaire difícil adonar-te que és una trampa. Que és impossible tenir prou temps fent jornades de feina de vuit hores. Que la conciliació, encara avui en dia, és una fantasia. I que el



---

que ens havien venut era una estafa.

La solució òbvia seria la reducció de les jornades de feina, per fer-les realment compatibles amb la vida privada, amb la vida personal. Però mentre tot això no arriba, el que sí que podem fer és ser amables amb nosaltres mateixes. Quan no arribem. Quan hem abusat de les pantalles. Del sucre. Quan se'ns ha escapat un crit perquè ja no podíem més. Podem començar a abraçar-nos. A adonar-nos de com de difícil és maternar/paternar i criar en un sistema hostil. Podem començar a ser amables amb nosaltres mateixos/es i a veure que el problema, no som nosaltres.

**[GotaVerdaPle] Busca recolzament.** Durant el període de criança també necessitem que se'ns atengui, que se'ns cuidi. Estem sostenint vides, i **necessitem que algú ens sostingui a nosaltres**, algú que s'encarregui de la resta de coses.

Aquest suport pot venir de la família, però també pot venir d'un/a veí o veïna o d'un amic o amiga. Tenir aquest suport d'iguals amb qui compartir conversa o rebre ajuda, a qui poder explicar com et sents i quines són les teves preocupacions és bo pel teu benestar emocional.

**[GotaVerdaPle] Preserva la intimitat.** És bàsic disposar d'espais d'intimitat en èpoques en què sents que t'has de cuidar. Per poder connectar amb el que sentim i necessitem. Per estar vinculades amb el nostre ser. Per poder anar cap endins perquè segurament hem tingut moments de saturar-nos amb tot el que hi havia a fora.

Per poder sentir en algun moment que tot el de fora no importa. Per donar-te l'espai que et mereixes i que has trobat a faltar. Sentir que només importes tu en aquell moment. [ficentrareport]