



General | | Actualitzat el 27/11/2020 a les 06:54

## Què és la fusió emocional?

*La psicòloga Paola Roig ens explica per què de vegades quan no estem amb els nostres fills tenim la sensació que ens falta part de nosaltres mateixes*

[inicicentrareport] Si estàs en ple postpart, pot ser que a vegades **et costi separar-te** del teu nadó. Pot ser inclús que si ho fas, que si marxés, sentis com si et faltés una part de tu, com si et faltés un braç o una cama. **No, no t'estàs tornant boja**, ni ets una mare possessiva. La fusió mare-nadó és natural, forma part del postpart.

El part és la primera separació de la mare i el nadó. El primer cop que ens trobem fora de la pell, com dos cossos diferents. El cordó umbilical es talla, podem viure autònomament, sense estar en **continua connexió**.

Tanmateix, els cossos emocionals, segueixen units. El nadó segueix unit a la mare, i la mare al nadó. Ambdós seguiran compartint el mateix **camp emocional**, la mateixa freqüència. És una sensació ambivalent, per una banda som molt conscients que el nostre fill o filla ja no ens habita, ja no viu dins del nostre cos, però per altra banda continuem sentint una unió molt especial, que traspasa allò físic.

Això és el que es coneix com a **fusió emocional**. La seva funció és la de facilitar el vincle, facilitar que puguem conèixer les nostres criatures, captar i saber que els hi passa i poder respondre. Ens facilita poder intuir com hem d'agafar-los, quan oferir el pit o quan abrigar-los més.

És habitual que durant les primeres setmanes i mesos de vida del nadó **no sentim la necessitat de separar-nos d'ells**, justament perquè està tenint lloc aquesta fusió. Moltes vegades, tota aquesta necessitat d'unió que senten la mare i el nadó xoca de front amb les exigències de la societat on vivim.

Sovint, els missatges que rebem abans de ser mares i inclús quan ja ho som són sobre recuperar-nos el més aviat millor, no malacostumar als nadons als braços, no fer-los depenents de nosaltres i un llarg etcètera. Aquesta exigència resulta pràcticament incompatible amb el que sentim les mares en aquells moments i no és gens respectuosa amb **els temps que són necessaris** pel benestar emocional i físic del nadó.

A més, aquesta fusió emocional fa que les mares ens trobem d'alguna manera submergides al món del nadó, en els seus ritmes, **la seva musicalitat**, i això ens dificulta molt poder seguir el ritme i els requeriments de la nostra vida anterior.

És important poder conèixer el paper que juga aquesta fusió en la vida emocional de les mares i nadons. Així, podem començar a entendre el que estem transitant, a donar-li un lloc i a poder escoltar-nos i respectar-nos.

Per començar, gràcies a aquesta fusió, les mares podem sentir gairebé tot allò que senten els nadons com si ens passés a nosaltres. És per això que, per exemple, quan a la nostra criatura li posen **la primera vacuna** som moltes les mares que plorem amb ells, sentint com a nostre el seu dolor. De la mateixa manera, i tal com diu la psicòloga Laura Gutman, el que ens passa a nosaltres també ho senten els nostres nadons.

És per això que, sense culpabilitzar-nos, aquells dies en què el nostre nadó està molt irritable, que no para de plorar, que no hi ha consol, igual que ens preguntem si ha fet caca, si té gana, si té fred, també **podem començar preguntar-nos com estem nosaltres**. Com ens trobem. Si necessitem alguna cosa. Si ens estem cuidant. A vegades, els nadons ploren el que nosaltres no estem



---

podent plorar. En tot això tenim una oportunitat increïble de coneixe'ns millor, d'acceptar-nos, de poder acceptar tot allò que nostre que no ens agrada, de poder posar paraula al que ens passa, de poder buscar al nostre interior.

**I quant temps dura aquesta fusió?** Doncs més o menys els primers dos anys de vida del nadó. Durant els primers mesos, és total, i a poc a poc, quan la criatura va creixent, comença a percebre's a si mateix com a un ésser separat, que pot existir més enllà de la mare. Ho sabem quan comença a anomenar-se a si mateix amb la paraula "jo". Si ens fixem en criatures que ronden l'any, quan es veuen a si mateixos en una foto o en un mirall solen dir "nena" o "bebè", en tercera persona, **encara no es perceben si mateixos** com a separats del tot.

Aquest poder-se anomenar, poder percebre's com a algú que existeix individualment, és l'inici del procés de separació, que es va desenvolupant durant la infància i culmina a l'adolescència. Per poder separar-se, els nens **necessiten sentir-se segurs amb els seus pares**, necessiten presència, necessiten contacte, necessiten acompanyament. Necessiten saber que hi ha una llar segura de la qual sortir, i a la qual tornar quan alguna cosa no ha anat bé.

Sí, aquesta necessitat d'unió durant el postpart, aquesta fusió, és necessària per la independència i l'autonomia posterior. No funciona al revés. No es malacostumen, sinó el contrari. **Quan més hem rebut quan som petits**, en la nostra infància, menys necessitarem reclamar-ho quan anem creixent.[ficentrareport]