



General | | Actualitzat el 05/05/2021 a les 07:05

Consells i reflexions abans de tornar a la feina remunerada

Ens ho explica la psicòloga perinatal Paola Roig

[inicicentrareport]La tornada a la feina remunerada és un moment difícil per a moltes mares, pares i famílies. I és que, generalment, ens arriba abans d'hora, prematurament. **A les setze setmanes d'edat els nadons no estan preparats per separar-se de les seves mares**, ni les mares per separar-se de les criatures. Es troben en plena fusió emocional i es necessiten mútuament.

A les setze setmanes després del part les dones **encara estem en ple puerperi** (recordem que el postpart emocional pot durar gairebé dos anys) i això vol dir que tenen la capacitat d'estar sintonitzades en la mateixa freqüència que el nadó.

Aquesta baixada de freqüència, aquest compartir esfera emocional té una funció clara: facilitar la criança, **poder interpretar les necessitats més subtils de les nostres criatures** i així adaptar-nos conjuntament a aquesta nova vida.

És per tot això, que durant el postpart és freqüent la sensació d'estar flotant en un altre món, sensibles i emotives, amb les emocions a flor de pell, les percepcions distorsionades i els sentiments confusos. I amb tot aquest *cocktail* ens diuen que ens toca reincorporar-nos a la feina remunerada.

Afegeixo contínuament la paraula remunerada perquè crec que és important **començar a visibilitzar que les cures**, la maternitat, sostenir un nadó, també és feina, tot i que en el sistema en el que vivim no sigui valorada, i per tant no sigui remunerada.

Val la pena pensar per un moment com encaixa tot aquest món emocional en el que ens trobem les mares en el postpart amb la tornada al món laboral, ja sigui per decisió pròpia o per necessitat.

Un món on a més, normalment **se'ns exigeix a les dones que rendim igual que abans**, que donem la mateixa presència (física i mental) que abans del naixement de la criatura. Com si res hagués canviat. Passem de viure en la calma i la atemporalitat del postpart a estar ràpidament en contacte amb un món exterior molt ràpid i actiu.

Recordo a una dona que assistia a un dels grups de criança que acompanyo, i que just després de tornar la feina remunerada ens deia: ?Jo amb la llet que em tacava el sostenidor. Amb el cap que no sabia ni on el tenia. Amb el meu nadó al cap. I em van demanar que fes unes fotocòpies. No sabia si riure o plorar. **Jo vivia en un món d'oxitocina i amor i ara estic fent fotocòpies?**.

Aquesta sensació de sortir de la bombolla, de canvi de prioritats, de sentir-nos diferents, és molt freqüent quan ens reincorporem. És comú que sentim que les nostres prioritats hagin canviat, que el que abans ens omplia, ara ja no és suficient. **Que seguim gaudint de la feina, però potser ja no volem fer hores extres**. La maternitat ens atravesava, i ens canvia. És normal que no tornem a ser a les d'abans, i és que potser, tampoc volem.

Tot aquest món exterior, ràpid, exigent i demandant és oposat a la fusió amb la nostra criatura. Tal i com assenyala Laura Gutman, és una sensació de ?Si treballa, he de deixar al meu nadó. I si estic amb el meu nadó, ja no pertanyo a aquest món?.



En general la societat on vivim no posa fàcil que integrem el nostre estat de dones puerperes amb la resta d'àmbits de la nostra vida. Si ens fixem, veurem que hi ha pocs llocs públics on els nadons siguin acceptats i tolerats. **Se'ns obliga a separar la nostra vida social de la nostra vida com a mares.** I això dificulta molt la integració dona-mare que vivim durant el puerperi i la maternitat.

En general la nostra societat desconeix l'essència del nadó i quan intenta comprendre'l ho fa desde el punt de vista de l'adult i prenent que s'adapti al món funcional dels adults. És comú que quan una mare manifesta les sensacions que té pel fet de tornar a la feina remunerada se la menystingui amb comentaris com 'bé, doncs et treus llet i ja està?' o 'totes ho han fet i no estem tan malament?'. Com si separar-nos dels nostres nadons fos tan fàcil com treure'n's llet. O com si el fet que moltes dones ho hagin fet abans li tregués gravetat.

Així, aquesta gran distància entre ambdues freqüències (la maternal i la laboral) **sovint augmenta la sensació de soledat i incomprensió de les mares recents.** Per això és tan important buscar nous marcs de referència, llocs de pertinença també entre pares i mares. Descobrirem així que no estem soles, que les pors i les preocupacions són similars i que intercanviar experiències ens enforça.

Quan tornem al món laboral és més difícil trobar moments per seguir assistint a grups de criança, però és important intentar continuar amb la comunitat de dones, perquè potser vivim moments durs i compartir aquest espai amb altres mares i amb les nostres criatures ens pot ajudar a **seguir sentint que disposem d'un espai nostre** i ens ajudarà a anar fent aquesta adaptació una mica més planera, sentint-nos més compreses i acompanyades.

A més de buscar suport en altres dones i mares, és important donar-nos temps. Tenim molt clar que les criatures solen necessitar un període d'adaptació per aclimatar-se a l'escoleta o a la mare de dia. Bé, nosaltres també necessitem adaptació i patim l'ansietat de separació.

És important recordar que segurament ens costarà alinear aquestes dues freqüències tan diferents. **És normal que al principi ens costi més concentrar-nos a la feina.** O que passem d'estar molt concentrades a sortir literalment corrents perquè necessitem urgentment arribar a l'escoleta per veure la nostra criatura el més aviat possible.

Per últim serà també important trobar un lloc que ens doni confiança per deixar al nostre nadó. Sovint rebo consultes relacionades amb aquest tema. Sobre si és millor la llar d'infants, una escoleta o la sogra. És molt difícil donar una resposta generalitzada. Però és important tenir en compte les necessitats del nadó. **Què és el que necessita.** On es sentirà més acompanyada. I també és important escoltar-nos a nosaltres. En quin lloc tenim més confiança. De quina manera ens sentirem més tranquil·les. De quina manera ens ho posarem més fàcil.

Per acabar, si m'estàs llegint perquè d'aquí poc et reincorpores a la feina, vull recordar-te que és normal que tinguis sentiments oposats. Pot ser que et vingui de gust recuperar aquest espai, però que a l'hora sentis molta culpa. **Pot ser que tinguis por.** Pot ser que ho facis a contracor perquè no t'ha quedat una altra opció. I sigui com sigui, vull recordar-te que ho estàs fent el millor que pots, amb el que tens en aquest moment. Que el que hagi decidit, estarà bé. Que segurament necessitareu unes setmanes d'adaptació. Que potser la teva criatura et necessitarà més quan estiguis a casa. I potser tu a ella també. [ficientreport]

[enquestaregistre]