



General | | Actualitzat el 24/05/2021 a les 05:55

Sents ansietat quan et separets dels teus fills/es? Aquest article t'interessa

Què és l'ansietat de separació? Per què la sentim? Com podem viure-ho de forma més tranquil·la?

[inicicentrareport]T'ha passat mai que quan has hagut de marxar lluny a treballar o has hagut d'estar moltes hores i alguna nit sense els teus fills/es t'ha envaït l'**angoixa**? El primer que has de saber és que és normal, segons ens explica la psicòloga **Anna Masnou**, autora del llibre "De l'ansietat al benestar", i per tant, no t'has de sentir malament. Se'n diu **ansietat de separació**, té un clar sentit adaptatiu, i ens passa a petits i adults.

En criatures és molt normal **quan les deixem a l'escola, a casa els avis o amb un/a cuidador/a**. Sobretot en una fase inicial de desenvolupament maduratiu en què no comprenen el retorn després de la separació amb la mare i/o el pare.

I els adults, **per què sentim ansietat quan ens separem dels nostres fills/es?** "La sentim perquè la separació és antinatural. Jo sempre explico que la societat avança a una velocitat molt més ràpida que el nostre cos i és quan sent que alguna cosa no està a lloc que s'activa. Perquè encara que funcionem així, **no és natural passar 8 hores sense veure els teus fills/es**. Això a la naturalesa vol dir que un altre animal es menjaria les nostres criatures. Estem anant en contra de la supervivència de la espècie. I el nostre cervell no ha superat encara aquest canvi de paradigma", explica Masnou.

És possible viure la separació de **forma tranquil·la i positiva** si fem un procés d'**adaptació** que permeti crear una nova figura de vinculació. Aquest procés és imprescindible a les escoles, i si no es fa correctament, per contra, dificulta tant el benestar de les criatures com el de les seves famílies. Tampoc la durada dels permisos que no arriben a cobrir el primer any de vida de la criatura ho faciliten. "Pensem què suposa de sobte trobar-te en braços desconeguts, olors desconegudes, quan les referències en aquesta etapa les adquireixen amb els sentits?", pregunta Masnou.

"El primer que hem de prendre consciència és que cal fer-ne d'això una reivindicació social. Podem trobar eines per viure-ho de forma tranquil·la però també hi ha coses que caldria canviar", explica la psicòloga.

[GotaVerdaPle] **Què pots fer per viure la separació de forma més tranquil·la?**

[GotaVerdaBuit] **Acceptar que el malestar** que et genera l'ansietat de separació és natural. El cos ens està dient que hauríem d'estar acompanyant els nostres fills/es. És un moment en què la part animal que se'ns desperta. Quan parlem d'altres espècies animals entenem molt clarament el concepte de cadell i el que implica i, en canvi, en els humans ho concebem diferent. No et sentis culpable, no deixis que l'entorn et responsabilitzi.

[GotaVerdaBuit] Per molt difícil que et resulti separar-te del teu fill/a **és important que confiïs** que la persona que el/la cuidarà podrà fer-se'n càrrec de la situació. Tenir clar que has escollit unes persones de referència confiables i que hi haurà una comunicació fluïda.

[GotaVerdaBuit] **El comiat és important**, sobretot per a les criatures. Temps enrere es creia que



era millor distreure els infants per evitar-los el plor. "Imagina't el desconcert que suposa adonar-se que una persona, i encara més si és referent, ha desaparegut de cop", reflexiona Masnou. És important que tinguem empatia, ens posem al lloc de l'infant i posem paraules a la separació. "Ara marxo però tornaré al vespre", "seré fora treballant però pensaré amb tu", etc.

[GotaVerdaBuit] **Respira.** És la tècnica de relaxació més efectiva, segons Anna Masnou, per transitar l'ansietat. De fet, la psicòloga aconsella fer-ho en família perquè dona molt bons resultats en les criatures. "Als infants encara no se'ls ha espatllat la respiració. Els adults respirem de forma molt superficial però ells tenen una respiració abdominal profunda i responen molt bé als exercicis de relaxació.

[info] **Més informació de la psicòloga Anna Masnou, i els seus treballs. Segueix-la a les xarxes** [/info]

[ficentrareport] [enquestaregistre]