



General | | Actualitzat el 26/05/2021 a les 07:56

Culpa i bimaternitat: quan sents que no arribes a tot

Ens en parla la psicòloga perinatal Paola Roig

[inicicentrareport]La culpa forma part de la vida de moltes mares. Bé, en realitat, de la vida de moltes dones, ja que la culpa és una de les moltes eines que té el patriarcat per mantenir-nos submises i a l'ombra. Però això seria un altre post. Avui us vull parlar de les mares i la culpa. I en concret de **la bimaternitat i la culpa**.

Com deia a l'inici, segurament si ets mare i m'estàs llegint has experimentat la culpa en algun moment de la teva maternitat. Potser pel part que vas tenir, per la lactància que no va poder ser, per la reincorporació a la feina remunerada (<https://www.criar.cat/noticia/331/inforn-tornar-feina-despres-ser-mare>), per les pantalles (<https://www.criar.cat/noticia/180/quins-son-efectes-sobreexposicio-pantalles>), el sucre, aquell crit que se t'ha escapat, la criança respectuosa que no ha pogut ser com tu t'imaginaves? I anar sumant. La majoria de nosaltres **anem trobant estratègies per fer front al sentiment de culpabilitat**, anem deconstruint-la, resignificant-la i encarant-la d'una altra manera.

I llavors, potser, quan comencem a trobar la manera, arriba un segon embaràs. I a vegades, sembla com si fessis un "reset". Perquè **la culpa torna a aparèixer** forta de nou.

El segon embaràs, per a mi, ha estat com una preparació del que vindria després. Primer de tot la sensació que aquest embaràs és ja molt diferent del primer. **No li dediques la mateixa atenció**. Segurament has pogut assistir a menys classes de ioga (si és que n'has pogut fer alguna). Pots comptar amb els dits d'una mà les fotos que t'has fet de la panxa en tot l'embaràs. I no has pogut ni acabar-te un llibre de preparació al part o criança.

Potser tens la sensació que no t'has acariciat tant la panxa. De que no has parlat tant amb aquest nadó. O inclús a vegades, potser et fa la sensació que t'oblides que estàs embarassada, i no és fins a la nit, en la tranquil·litat de la teva habitació, quan tothom dorm, que et toques la panxa i dius **'hola bebè, estic aquí, sento no haver-te dit res en tot el dia'**. I potser, en aquest moment apareix la culpa. Que et diu que hauries d'estar connectant més amb aquest nadó. Que li hauries de prestar més atenció. Que no és just cap a ell. Ni cap a tu.

[noticia]397[/noticia]

Per altra banda, segurament, a mesura que la teva panxa creix, que el teu cos es va preparant per rebre a aquest nadó, també **vas necessitant baixar el ritme**. Potser et canses molt després d'estar al parc amb el teu fill gran. Potser necessites fer una migdiada al sofà perquè caus de son.

Potser decideixes que veureu una pel·lícula a la tarda i així tu podràs descansar. Potser el teu fill t'ha demanat que l'agafis a coll i no has pogut. O potser ara a les nits és la teva parella qui l'atén perquè tu necessites descansar. I potser, quan mires al teu fill gran dormir, **la culpa també et visita**. I et diu que **hauries de fer més per aquest fill gran**. Que si ara estàs així com serà quan neixi la criatura. Que hauries de dedicar-li més estones. Estar més pendent. Aprofitar aquestes setmanes que li queden de fill únic. Aquestes setmanes que et queden de mare de només una criatura.

I potser després de sentir aquesta culpabilitat, que t'ataca per dues bandes, intentes arribar a tot. Potser intentes arribar a fer les classes de ioga. Fer una meditació cada dia. Potser decideixes que aniràs cada dia al parc. I que acompanyaràs a dormir al teu fill gran a la nit. I potser des d'aquesta culpa, **des d'aquesta exigència, arribes a la nit esgotada**. I te n'adones que ni així



arribes, que és impossible arribar a tot.

I crec que aquest és el primer gran aprenentatge de ser mare de dues criatures. No podem arribar a tot. Ni ho hem de fer. **Hem de deixar anar l'autoexigència. I fer el que podem.** En cada moment. Una mare amiga em va dir un dia que el més important era entendre que no m'havia de dividir ni multiplicar. I que si entenia això i realment m'ho aplicava, ja ho tenia tot.

[noticia]331[/noticia]

I realment, és així. I això, ja ho podem començar a posar en pràctica durant l'embaràs. És normal que aquest embaràs no sigui igual que el primer. Tu has canviat. La teva vida ha canviat. **Els teus ritmes han canviat.** I està bé que ho visquis diferent. **No té per què ser pitjor, simplement diferent.** Això no vol dir que el vincle amb el teu nadó es vegi perjudicat. No, aquest nadó arriba a una família que ja està formada. On ja hi ha un germà o germana gran que ocupa part del temps. I això ja comença durant l'embaràs, i està bé així.

I passa semblant amb la criatura gran. És cert que el nostre ritme va canviant, i que igual ja no podem jugar a fer curses o atendre'l cada vegada que es desperta a les nits. I això forma part de tenir un germà o germana petita. **Forma part de créixer. Forma part d'ampliar el seu univers.**

Les nostres criatures grans l'únic que necessiten és sentir-se suficientment estimades. Amb això n'hi ha prou. I això no passa per exigir-nos seguir el mateix ritme que abans. Això passa també per **escoltar-nos, sentir el que necessitem**, i permetre'ns ho. És un regal per a nosaltres, però també per a elles, que podran viure aquest procés amb més naturalitat i com a part de la seva evolució i el seu creixement.

Així que podem començar, ja en l'embaràs, a canviar culpa per responsabilitat. **La culpa ens desapodera, ens deixa quietes, bloquejades, sense possibilitat de moviment,** sentint-nos malament. La responsabilitat, en canvi, ens activa. Ens fa protagonistes. Ens permet canviar coses si ho necessitem. Ens permet encarar la situació, mirar-la i fer-nos càrrec. [ficentrareport]