



General | | Actualitzat el 04/10/2021 a les 07:29

Sento que la meva parella no entén el que estic vivint

La Paola Roig, psicòloga perinatal, ens explica aquests sentiments

[inicicentrareport]Quan saps que estàs embarassada de cop un munt de pensaments comencen a corre't pel cap. Potser el que primer arriba és la il·lusió. Els nervis. La brutalitat de saber que hi ha un petit ésser creixent dins teu. Després pot arribar també la por. La inquietud. **La incertesa. De si estarà tot bé.** D'aquella cervesa que et vas beure. O aquell cigarro que et vas fumar. Poden venir també els dubtes. De si realment era el moment. **De si realment estàs preparada.** De tot el que implicarà això per a tu. I per a vosaltres. Com a família.

Tot aquest torrent d'emocions i sentiments pot passar-te pel cap poc després de fer-te el test d'embaràs. A poc a poc potser **vas sentint alguns símptomes, vas notant que això es va fent real. I el teu cos t'acompanya.** Notes els teus pits diferents. Més sensibles. A vegades tens malestar després de dinar. Et notes més cansada i necessites estirar-te al sofà de casa. I aquelles pessigolles que has notat a la panxa, era el nadó movent-se?

A les dones quan ens quedem embarassades el cos ens acompanya durant el procés. Ens preparem físicament i mentalment per l'arribada d'aquest nadó. Fins i tot dins del nostre cervell succeeixen canvis per garantir les cures i la supervivència de la nostra criatura. Durant les quaranta setmanes d'embaràs **el nostre cos es prepara per a la gestació i la lactància, i paral·lelament, la nostra ment també ho fa.**

Va elaborant el que serà la nostra identitat materna. La manera en la qual nosaltres ens veiem com a mares. Revisem la relació amb la nostra mare. Tornem enrere a la nostra infantesa. Veiem aquelles coses que ens agradaria repetir, i aquelles que no tant. Comencem a visualitzar aquella mare que ens agradaria ser. **Comencem a fer lloc, també al nostre cap,** a allò que passarà durant els següents anys.

I potser, durant tot aquest procés ens comencem a interessar molt per tot el que implica. Comencem a llegir sobre part. Sobre lactància. Sobre criança. Intentant buscar allò que ens ajudi. Allò que ens acompanyi. **Allò que també ens pugui guiar una mica.** Si hem decidit tenir aquest nadó en parella, potser també ens ve molt de gust compartir-ho amb ell o amb ella. I comencem a intentar que sigui participi. Li enviem articles per whatsapp. Li passem aquell llibre que ens està entusiasmant. Li expliquem els detalls de la nostra classe de ioga prenatal. Fem el pla de part conjuntament.

De vegades, **en aquest voler que la nostra parella visqui aquest procés amb la mateixa intensitat que nosaltres, ens trobem que elles o ells no responen igual.** Que no mostren el mateix interès. Que no estan igual entusiasmats. Que no ens entenen com nosaltres voldríem. Potser ens preocupa que no estiguin igual de vinculats al nadó. O que no ho estiguin vivint intensament.

I, si ens parem a pensar, té bastant de sentit. **Aquest procés està passant dins del nostre cos.** Com comentàvem, el que passa a la ment es reflecteix al cos i viceversa. El cos ens acompanya. El cos fa lloc al bebè, i això ens ajuda també a fer-li lloc dins de la nostra ment. Però per les parelles, no funciona així. Elles i ells ho viuen des de fora. Ho viuen com a acompanyants. No ho viuen en primera persona. No ho viuen com a protagonistes. La seva tasca és més difícil, ja que el cos no les acompanya.

Crec que és important **entendre que els ritmes, en la parella, poden ser diferents.** Que potser



necessiten més temps per fer-se a la idea. Que potser necessiten fins i tot que arribi el moment del part per sentir-se mares i pares. Per adonar-se que tot això és real.

I, després del part, aquesta realitat pot continuar. Pot ser que haguéssim parlat amb la nostra parella que mai posariem el nadó al nostre llit. Potser havíem parlat que ens repartirem tot el que té a veure amb la nostra criatura al cinquanta per cent. Fins i tot potser havíem dit que seguiríem anant a sopar fora i de cap de setmana sense criatures. I llavors, ens convertim en mares, i potser que tot això canviï. **Que tot aquest procés que hem fet durant l'embaràs prengui forma.** Que ja no ens importi allò que pensem abans, i que ens deixem endur pel que necessitem ara.

I sovint, quan això passa, quan nosaltres canviem un cop som mares, les nostres parelles no ho entenen. De cop tenen una persona diferent del costat. Que fa coses que ella o ell potser no entén. Que fa tot allò que havia dit que mai faria. La nostra parella potser encara no ha fet el mateix procés que nosaltres. Potser encara no ha elaborat la seva identitat com a pare o mare. Tot just acaba de començar. I tot això que està passant, el deixa sorprès/a.

És important deixar temps perquè les nostres parelles facin el seu procés. No tot ha de ser al mateix ritme que el nostre. Ni de la mateixa manera. Potser fins i tot, encara que passi el temps, hi ha coses que elles no entendran. O que no veuran de la mateixa manera. És normal també, al cap i a la fi, som persones diferents, amb passats diferents, i per sort també, amb opinions diferents.

Durant el postpart la parella **ha de poder acompanyar la mare en el seu creixement.** I créixer amb ella. **Ha de deixar espai a la seva intuïció.** A la seva manera de ser mare. És important que pugui col·locar-se al seu costat, deixant-la evolucionar com a mare i sostenint-la en aquest procés. Al cap i a la fi, moltes de les coses passen sobre el cos de la mare, i per tant, la decisió és seva.

A mesura que passa el temps és important, però que les parelles ocupin el seu espai. Idealment haurà fet el seu procés. S'haurà fet càrrec de la seva tasca. Haurà revisat també quin tipus de pare o mare vol ser. I quan aquest moment arriba les mares hem de poder fer-los espai.

La criança, si hem decidit fer-la en parella, és cosa de dos. Idealment, en aquest temps, la parella haurà pogut créixer també, acompanyant a la mare en el seu creixement. I idealment, les mares, anirem deixant entrar a la nostra parella, li anirem deixant espais perquè pugui també expressar la seva manera de veure les coses. La seva manera de pa/maternar. La seva manera de criar. I, idealment, tots dos junts farem aquesta tasca. Construïnt ponts que ens uneixin. Trobant la manera en què tots dos ens sentim més còmodes.[ficientreport]