



General | | Actualitzat el 04/07/2022 a les 07:40

Mares i pares al límit: coneixes la síndrome del burnout parental?

No ets tu, és el sistema que descuida les famílies

[inicicentrareport]Maternar (i paternar) en un sistema capitalista i patriarcal és molt **hostil**. Rebem **exigències** per totes bandes. Necessitem produir econòmicament perquè sinó no podem pagar el lloguer abusiu que arriba cada mes. Volem fer-ho el millor possible amb les nostres criatures. Volem criar respectuosament. Volem respectar els seus ritmes. Volem estar presents. Volem dedicar temps a la parella. Volem cuidar-nos. Volem menjar sa. Anar al gimnàs. Tenir hàbits saludables.

I moltes famílies acabem fent **malabars** amb més boles de les que podem sostenir. No arribem a tot. Som limitades. I el sistema no ens ho permet. I no només no ens ho permet, sinó que sovint **no ens dona l'ajuda** que necessitem. **No ens dona les cures** que necessitem. No ens dona l'espai ni el temps.

La setmana passada vaig llegir dos articles que em van fer pensar molt. El primer analitzava que han pujat significativament els ingressos per l'anomenada **síndrome del nadó sacsejat**. Aquesta síndrome consisteix en una lesió cerebral greu que es produeix a conseqüència de sacsejar amb força un bebè entre els 0 i 2 anys.

Afortunadament és una patologia molt poc habitual. Explicava que han pujat els casos, però òbviament no és la norma a les llars. Tot i així, últimament, en els grups i sessions individuals que acompanyo, tinc la sensació que les mares efectivament estem al límit. Que **les famílies estem al límit**. Que gairebé no podem més.

Em vaig quedar colpejada per la notícia. I, buscant altres mirades, algú amb qui compartir-ho, vaig cometre l'error de llegir els comentaris. Centenars de missatges d'odi abocats a les mares d'aquests nadons. "Si no pot aguantar el plor d'un nadó no haver sigut mare". "Aquestes mares són unes salvatges". "Per què tens fills si després els maltractes"?

Entenc perfectament d'on ve aquesta **ràbia**. Entenc la necessitat de buscar un responsable. Algú on posar tot el dolor. Tot l'impacte del que acabes de llegir. Però no podia deixar de pensar que això era una anàlisi molt superficial.

Primer, la majoria de comentaris assumien que el maltractament era dut a terme per la mare, quan a la notícia no s'esmentava. I després, en mi, va aflorar la **preocupació**. Què ens passa a les famílies? Què ens passa a les mares i pares? Perquè estem arribant al límit?

Pocs dies després vaig llegir un article sobre el **burnout parental**. L'article es titulava "No són els teus fills, no és el teu superior: és el sistema". I pensava, que en aquest titular faltava afegir: tampoc ets tu. Parlava de la **gran càrrega** que portem les famílies. Fora i dins de casa. I com n'és de difícil fer malabars amb tot plegat.

Durant la mateixa setmana vaig llegir una metgessa de capçalera que treballava a atenció primària. Explicava que no es poden fer prou derivacions a **salut mental** des de la pública. Que els serveis estan **saturats**. Que es prioritzen els casos greus i que moltes persones queden sense ser ateses. Explicava que els professionals d'atenció a la pública estan desbordats. Que els hi falten recursos.



I ara, amb tota aquesta informació, tornem al primer cas que us comentava. És molt fàcil afirmar que és una **mala mare**. Que està boja. Que no havia d'haver tingut fill. També és fàcil dir que aquella altra mare es queixa per tot. Que no n'hi ha per tant. Que fa uns anys no es queixaven tant. Que parlar de burnout en la família és exagerat. Que moltes dones som mares i no n'hi ha per tant.

Però si agafem les tres comunicacions, potser ens podem fer altres preguntes. Potser ens podem canviar les ulleres. I mirar amb més profunditat.

Com arriba una mare o pare a sacsejar un bebè fins a causar-li una lesió cerebral? Què li passa a aquesta persona? Està rebent l'atenció que necessita? Com està la seva salut mental? Algú l'està acompanyant? Té a la seva disposició una **psicòloga perinatal**? Té grups d'acompanyament amb altres mares? Té una **xarxa** al voltant que pugui sostenir-la? Està sola? Què fa durant el dia? Quins recolzaments té? Com va ser atesa durant el part? Li han fet seguiment mèdic durant el postpart? Algú està mirant aquesta família?

És urgent que es faci un **canvi de mirada**. És urgent que es posi a les mares, als pares, a totes les persones que cuidem al centre. Les institucions s'omplen la boca parlant de prevenció en salut mental. Però s'obliden de les mares. Ens regalen el segon any de escola bressol. Però s'obliden de la nostra salut mental. Ens parlen de **conciliació**. Però s'obliden de com ho farem, en la pràctica, per criar i treballar. Ens parlen de noves **paternitats**. Però s'obliden de que els pares també necessiten **espais de suport**.

La salut mental d'una mare és la salut mental del seu nadó. Invertir en **atenció perinatal** és invertir en la futura **salut mental** de la població. No sé quant més hem de cridar les famílies perquè se n'adonin que així no podem, que així no arribem.
[ficentrareport]