



General | | Actualitzat el 03/12/2020 a les 13:49

# De què et queixes? Si tu i el bebè esteu bé...

*La psicòloga perinatal Paola Roig reflexiona sobre què és estar bé*

[inicicentrareport] És curiós el poc que les dones pensem en el part durant la nostra vida. Moltes de nosaltres, abans de quedar-nos embarassades, **mai ens havíem plantejat com pariríem** si es donava el cas.

Sovint pensem en si volem o no tenir criatures, quines implicacions tindrà, de quina manera ho compaginarem amb la nostra vida laboral... Però se'ns sol passar per alt poder pensar en com parirem. De vegades sembla fins i tot com si fos només un tràmit. Però parir no és només un fet inevitable si estàs embarassada, **és també un moment decisiu en la nostra vida** i en la d'aquest nadó que naixerà.

El part és un diàleg d'hormones constant, que genera un estat alterat de consciència. Alterat no vol dir pitjor, vol dir diferent. Hi ha qui fins i tot diu un estat millorat de consciència. És el que se sol anomenar **planeta part**. Aquest estat alterat de consciència ve marcat per uns nivells altíssims d'hormones, nivells que no podem tornar a tenir en cap altre moment de la nostra vida (ni tan sols artificialment).

És per això, per aquest estat alterat, que tot el que passa queda profundament gravat en la nostra memòria. Si pensem en el part com un moment bonic, no hi ha problema, però, **què passa si el que queda gravat és una pel·lícula de por?**

És important saber també que això és així per mare i nadó, els efectes de les hormones succeeixen en tots dos. Tenint en compte això pot resultar interessant preguntar-nos com vam néixer nosaltres. La majoria de les nostres mares van patir parts violentats i molt instrumentalitzats. I per tant, nosaltres, com a nadons, vàrem patir-ho també.

Segurament ens van separar de la nostra mare o ens van fer sortir de forma sobtada. I això, nosaltres, també ho portem gravat. És bonic, i us ho deixo com a suggeriment si us interessa, poder **parlar amb les vostres mares, amb les vostres àvies**, i poder saber una mica més de com vam néixer nosaltres, quines coses pot ser que encara portem amb nosaltres d'aquell moment i quines coses se'ns poden remoure quan parim a la nostra criatura.

Entenent tot això podem veure clarament que el part és un moment transcendental en la vida de mare i nadó. **Al part neix un bebè, i també neix una mare**. I com veiem, la manera en com naixem pot condicionar-nos molt. Després d'un part fisiològic una dona es sol sentir poderosa, pot sentir que pot amb tot i més. Aquest sentiment, aquesta sensació de poder la pot acompanyar i pot il·luminar el postpart i la criança.

## *Al part neix un bebè i també neix una mare*

Però també hi ha vegades en les quals durant el part ens hem sentit **ignorades, indefenses, menyspreades, infantilitzades**, sense cap poder de decisió. A vegades han intervingut massa. Ens han violentat. Ens han robat el control.



Pot ser també que ens haguem sentit molt soles. Perquè **de vegades el que és traumàtic no és el que ens passa, sinó que ens abandonin mentre ens passa**. Trobar-nos soles sense saber què passarà. Si, un part també pot ser traumàtic, i si ho ha estat només ho saps tu. No hi ha parts bons i parts dolents. Hi ha vivències. El que per a una dona pot ser el seu part somniat, per una altra pot ser el seu pitjor malson.

Si ha passat alguna d'aquestes coses, pot ser que després del part tinguem un sentiment de pèrdua, de dol. Tot i que el nostre nadó estigui bé i el tinguem en braços amb nosaltres. Podem sentir que alguna cosa no va bé, que ens han robat. I no acabar d'entendre perquè.

A més, a l'exterioritzar-ho, és comú que no sigui ben rebut, que ens tatxin d'exagerades, o de que em fem un gra massa. El típic "**Però perquè dones tantes voltes? No et queixis! Si tu i el nen esteu bé**". I pot ser que ens acabem creient que no tenim dret a sentir-nos així.

Avui vinc a dir-te que si que tens dret. Que **et pots sentir malament**. Que pots sentir que has perdut alguna cosa. Que pots plorar-ho. I es sa que ho facis. Que pots explicar-ho. De fet, explicar-ho, narrar-ho, posar paraules al que ens ha passat, és el primer pas per començar a sanar-ho. Pot semblar una tonteria però no ens adonem de com d'important és poder explicar el nostra part. És necessari.

Totes les dones ho necessitem, poder explicar-lo amb detall. Explicant el part adquirim sentiment de pertinença. I **anem integrant allò que va passar**. Si m'estàs llegint i no ets mare, et vull dir que el millor regal que pots fer a una dona recent parida es demanar-li que t'expliqui el seu part, amb tots els detalls.

I és important que sàpigues també que pot ser que necessitis ajuda per poder integrar aquestes vivències, pot ser que necessitis acompanyament. I està bé que t'ho regalis, i que t'ho permetis. Les **psicòlogues perinatals**, per exemple, acompanyem a les mares en aquests processos.

Per últim, i tal i com deia abans, cal pensar en que el part és moment de dos, així que també ens pot ajudar explicar el part al bebé. **Posar paraules a allò que ens va passar** a tots dos. Dir-li que potser ens va saber greu que ens separessin. Que ens hagués agradat que fos d'una altra manera. Explicar que a nosaltres també ens entristeix i ens enfada. Explicar que ara ja estem aquí. **Que ara ja estem junts**. I que estem aquí pel que necessiti.

Tot això serveix per **reparar la vivència**. Perquè si, poden haver-hi parts traumàtics. Però també es pot reparar. Es pot sanar. I es pot fins i tot **créixer de l'experiència**. El primer que hem de fer és poder visibilitzar-ho, poder anomenar-ho, poder dir-ho. Poder dir "si, estic bé de salut física, i el meu nadó també, però encara no estem bé". Tenim dret als nostres parts. **Tenim dret a les nostres vivències**. I tenim dret a explicar-les. [ficentrareport]