



General | | Actualitzat el 10/02/2021 a les 07:21

Què ens passa amb les mares quan tenim criatures?

Més discussions amb la parella? Amb les nostres mares? Què ens passa emocionalment? Ens en parla la psicòloga Paola Roig

[inici centrareport] Si has estat o estàs embarassada segurament recordes aquest període com a intens emocionalment. Potser recordes més **discussions amb la parella**. Pors que mai haves tingut. **Somnis vívids** i estranys. Poder et van venir al cap records que no sabies ni que guardaves. O potser senties cert **enuig amb la teva mare**, o amb el teu pare, sense entendre ben bé per què.

Tot això té un sentit. Des del punt de vista psicològic l'embaràs està caracteritzat per una gran sensibilitat. Pensem que **la nostra ment està assimilant un canvi enorme**: el pas a ser mare. Està fent lloc per a aquest bebè que vindrà. I, com a part d'aquest procés, necessitem revisar i comprendre la nostra pròpia infantesa. **Necessitem tornar enrere per revisar quins vincles vam tenir amb els nostres cuidadors**. Amb la nostra mare. El nostre pare.

Fem una revisió inconscient, per poder fer-nos una idea de quina mare volem ser. Mirem enrere per poder seguir endavant. La psiquiatra Monique Bydlowski va anomenar a aquest procés "**transparecència psíquica**". Es tracta d'una finestra única, on tenim accés a espais de la nostra ment que de manera normal resten inconscients.

Tot això explica la remoguda que moltes dones sentim durant la gestació. Aquesta transparència psíquica, aquesta **possibilitat d'accés a la nostra ment**, fa que puguem sentir que potser s'activen processos psicològics no resolts, que s'aguditzen dols pendents, o que apareixen records traumàtics.

Com deia, part de la funció d'aquesta finestra d'oportunitat és poder revisar els nostres **models relacionals per començar a relacionar-nos amb aquest nadó** que ve. Durant aquest procés és possible que apareguin records de la relació amb la nostra manera que no teníem presents. Que comencem a mirar-la d'una altra manera. Que de cop pensem que no ens agrada com va fer les coses. O com les segueix fent.

De la mateixa manera també pot passar el contrari. Pot ser que necessitem a la nostra mare més a prop que mai. **Que ens hi sentim molt unides**. Que la puguem entendre millor. Que empatitzem.

D'alguna manera les dones passem per un procés molt intens de revisió de la relació amb la nostra mare, per tal de **buscar la mare que nosaltres volem i podem ser**. Pot ser que aquest procés ens ajudi a reconciliar-nos amb ella, però, com comentàvem, també pot ser que ens posi de cara amb ferides del passat que creiem que teníem sanades, o que no sabíem ni que teníem.

És freqüent també que durant l'embaràs o el postpart comencem a **qüestionar-nos com va ser la nostra criança**, com ens va criar la nostra mare. Sovint, amb el nostre nou rol de mares, ho comencem a veure diferent de com ho havíem vist fins ara. Comencem a adonar-nos de detalls en els quals no ens havíem fixat, recuperem vivències a les quals potser no donàvem importància.

És habitual que durant la nostra vida se'ns digui innumerables vegades "**quan siguis mare ho entendràs**", frase molts cops pronunciada per la nostra pròpia mare. Però me n'adono, acompanyant grups i dones en aquests moments, que sovint apareix el sentiment contrari. "Ara que sóc mare no entenc com la meva mare va poder fer això o allò altre". "Pensava que el fet de ser



mare ens apropiaria, i la sento més lluny que mai, l'entenc menys que mai".

Probablement, si en aquest mirar enrere ens trobem que durant la nostra infantesa hem tingut una mare suficientment bona, una mare que ens ha cuidat, que ha sostingut, que ens ha ensenyat el món i ens ha permès explorar-lo, el més probable és que a través dels aspectes sans de la nostra relació amb ella puguem apropar-nos. Que puguem entendre que **ella també ho va fer tan bé com va poder**, amb la informació que ella tenia disponible en aquell moment.

Recordo per exemple, una mare que assistia al grup d'embaràs i comentava que estava farta de la seva mare. Que sempre li estava dient que es preparés per no poder donar el pit, que ella no va poder i que segurament no tindria llet. Quan va parir, aquesta dona va poder donar el pit. La mare, veient tot el que la seva filla sabia sobre la lactància, sobre la importància de la pell amb pell, de la lactància a demanda, de la no interferència de biberons i xumets... li va dir **"ai, filla, tant de bo hagués sabut tot el que saps tu ara, que diferent hagués estat tot"**. Així, la filla va poder entendre la mare, va poder apropar-se, empatitzar, i ajudar-la també a col·locar aquest dol per la lactància.

Però, també pot ser, que al mirar enrere, no trobem aquesta mare suficientment bona que esperàvem trobar. Que haguem de fer el dol per la mare que mai vam tenir. Que tinguem por de no poder ser la mare que volem degut a aquestes vivències. En aquest sentit serà important poder **dedicar un espai a col·locar tot això que se'ns mou**. Podem buscar l'acompanyament d'una psicòloga perinatal. Un espai en el qual poder comprendre què va passar, poder mirar enrere, per posar consciència i poder fer-ho diferent al mirar endavant. [ficentrareport]

[enquestaregistre]