Sentir-se culpable és normal

Parlem d'aquest sentiment tan real i tan humà, que sovint es vincula amb l'experiència de ser mare

[inicicentrareport]Sentir-te culpable per deixar la criatura amb algú, per no dedicar-hi prou hores, per pensar que no fas prou, sentir la culpa de sentir culpa, i així, constantment en **una roda de hamster gegant** d'aquest **sentiment tan real i tan humà** que sovint es vincula amb l'experiència de ser mare.

Tal i com ens diu la psicòloga Elisabet Solsona la culpa és una emoció desagradable, molt present en la maternitat i de la que no ens sembla fàcil alliberar-nos.

D'una banda perquè **no ens han ensenyat gaire a què fer amb les emocions**, amb el que sentim, i de l'altra perquè **en la maternitat ens trobem envoltades de judicis externs** sobre el què fem, o no fem, com, quan, per què? i així, tot sovint, es fa molt difícil no sentir-se culpable.

"Cal que tinguem present que **totes les emocions tenen la seva funció**, les sentim per algun motiu i en el cas de la culpa seria per poder fer-nos càrrec, responsabilitzar-nos", assegura.

Segons explica **sentim culpa quan pensem que hem fet alguna cosa malament**, quan no hem fet allò que era esperable que féssim. Ja sigui sota el nostre propi criteri, allò que havíem imaginat que faríem d'una manera determinada o, de nou, **pel que ens indica la societat i l'entorn més proper.**

Però aleshores, **què hem de fer quan tinguem aquest sentiment?** "A la culpa, com a qualsevol altre emoció que sentim, l'hem de deixar passar, **escoltar-la**. Si evitem sentir-nos culpables sense entendre perquè apareix l'emoció, per molt que ens ho pensem la culpa no marxarà enlloc i trobarà moltes formes de fer-se present", assegura.

Així que una de les primeres coses que podem fer, segons ens diu, és escoltar-nos. **De què em sento culpable exactament?** D'on crec que neix aquesta culpa? és meva? neix del judici extern? Del que suposadament hauria de fer? Del que havia imaginat que faria? Les expectatives juguen un factor clau en la culpa.

I cal que ens preguntem: allò que crec que hauria de fer per no sentir-me culpable, **és realista? és viable fer-ho?** en algunes ocasions ens adonarem que no hi ha res que poguem o vulguem fer diferent i que la culpa no està ajustada a la realitat. En d'altres potser trobem alternatives que ens ajudin a sentir-nos millor. Trobar opcions que potser d'entrada no ens havíem plantejat.

"La maternitat està plena de coses meravelloses però no és perfecte ni podem ser mares perfectes, tampoc seria això el que necessiten els nostres fills i filles", assegura.

Acceptar que no podem arribar sempre a tot és imprescindible per transitar aquest camí lliure de certes culpes. Saber perdonar-nos i acceptar les nostres limitacions. També saber escoltar-nos i donar-nos permís per satisfer les nostres necessitats individuals.

Poder gaudir de temps per nosaltres mateixes, **tenir espais d'autocura.** D'alguna forma ens han ensenyat que és egoïsme el que moltes vegades és amor propi. Cada mare ha de trobar la seva pròpia fòrmula, tenim diferents necessitats i diferents maneres de satisfer-les. Evitem caure en comparacions.

"Per últim m'agradaria senzillament recordar-te, que **ho estàs fent tan bé com en aquests moments saps i pots**", declara.

[info]Segueix a l'Elisabet Solsona a les seves xarxes [/info] [ficentrareport]

[enquestaregistre]