



General | | Actualitzat el 19/05/2021 a les 07:07

Com fer que les nostres preocupacions no siguin les seves

Ens en parla la psicòloga perinatal Paola Roig

[inici centrar report] Sovint, abans de ser mares i pares, potser ja durant la recerca d'embaràs o durant aquest, ens comencem a fer una idea de com volem que sigui la nostra criança. I sovint, ho fem en relació amb com va ser la nostra quan érem petites i petits. Comencem a **mirar enrere i a veure què és el que ens agrada**, que és el que no ens agrada, que ens agradaria repetir i que ens agradaria intentar fer diferent. Però a vegades, encara que tinguem clar com volem fer les coses, hi ha matisos que se'ns escapen. M'explico.

En les relacions entre un nadó i els seus progenitors no només intervenen els aspectes objectius i observables, allò que veiem clarament des de fora. També hi participen, i d'una manera prou rellevant, **la subjectivitat de les mares i/o pares**, és a dir, les fantasies, els ideals, les pors i les seves relacions anteriors.

S'entendrà millor amb un exemple. Imaginem-nos una dona embarassada. És a l'ecografia del tercer trimestre i li diuen que el seu nadó pesa aproximadament 4,5 kg. Objectivament, si ens basem únicament en la realitat, el que podríem dir **és que és un bebè gran**. Però les maneres de viure aquesta realitat poden ser molt diferents en cada família. Ens podem imaginar unes quantes.

Podria ser que davant d'aquesta dada la mare pensés "Un altre bebè gran, el meu fill gran va néixer per cesària i segurament amb aquest passarà el mateix". Però una altra dona podria pensar "Que bé, és gran i sa perquè jo m'he alimentat molt bé durant l'embaràs, no com la meua mare, que menjava fatal i per això jo he estat sempre tan petita".

O bé, un pare podria pensar "Això pinta que serà alt, seria un perfecte jugador de bàsquet, com m'hagués agradat ser a mí". Sense gairebé ni adonar-se'n, totes les mares i pares inclouen a les seves criatures en **un guió imaginari format per les seves vivències i experiències prèvies**, per la seva vida, la seva infantesa, els seus propis pares.

Segurament, mentre llegiu estareu recordant moments on vosaltres també heu pensat o dit coses semblants. I està bé. **No ens hem de preocupar**. Totes aquestes aportacions són gairebé universals, i també saludables i naturals. Formen part de la ma/paternitat i seria quasi impossible no fer-ne. El problema ve només quan comencen a ser excessives i massa poderoses.

Si seguim amb l'exemple s'entendrà millor.

Us recordeu del nostre bebè gros? Bé, imaginem ara que ja ha nascut i que finalment ha pesat 5 kg. Recordem també aquella mare que pensava que el seu fill era gros i gran perquè ella havia menjat molt bé durant l'embaràs. Quan el bebè plori, si aquesta mare **no és capaç de separar la seva realitat de la realitat de la seva criatura**, podria dir-se a si mateixa "plora perquè té molta gana, li he de donar més menjar perquè no repeteixi el que em va passar a mí".

Així, com veiem, **un pensament inofensiu acaba desdibuixant les necessitats de la criatura**. Aquest bebè podria tenir son, ganes de que algú l'agafi, fred? Però aquesta mare interpreta que és gana sempre per la seva història personal. Així, **les vivències de la mare (o pare) tapen la identitat i vivències d'aquesta criatura**. La realitat del nadó queda distorsionada per les vivències anteriors de la mare o el pare.

I què podem fer amb tot això? Doncs posar-hi consciència. Donar-li un lloc, un espai. No fa gaire



em preguntava, un pare preocupat, com podia fer per no transmetre la por que ell tenia a les alçades, al seu fill. Comentava que cada cop que el seu fill pujava a un arbre o a un banc pel carrer, patia, i que de seguida li sortia un "Vés amb compte, que cauràs!". Li sabia molt de greu pensar que podria traspasar-li al seu fill aquesta por.

I és que és veritat. Els éssers humans, en general, **tendim a la repetició**. Però aquest pare, només amb posar mirada a això que li estava passant, amb parlar-ho, amb comentar-ho, ja estava trencant el cercle, ja ho estava fent diferent.

També podem verbalitzar això que ens passa a les nostres criatures. Per exemple, en el cas d'aquest pare, podríem dir-li al nostre fill "**mira, jo sé que tu hi estàs molt bé aquí dalt, però el pare té por, és la meva por, no la teva**". Poder dir-li a la criatura que això que ens passa és nostre, no seu. Poder posar paraula. Expressar la nostra vivència, el nostre malestar, sense tapar la seva pròpia realitat.

Com veiem, en la criança de les nostres criatures es desperta la nostra pròpia criança. La nostra nena interior, el nostre nen interior, que pot estar ferida. És important poder posar-hi consciència, poder començar a veure quines ferides tenim, quines coses ens van faltar quan érem petits.

Poder **revisar la relació amb la nostra mare, el nostre pare, amb la nostra família més propera**, veure que se'ns mou. Les nostres criatures són el gran mirall en el que ens veiem reflectits/des i a vegades això ens pot remoure. Però si hi pensem, aquesta remoguda és bona, això fa que puguem començar a mirar, a revisar, a sanar, a demanar ajudar si cal, a fer aquest procés acompanyades. Una mare que es mira i es revisa, un pare que es mira i es revisa, és el millor regal per a una criatura. [ficentrareport]

[enquestaregistre]