



General | | Actualitzat el 25/08/2021 a les 07:41

Com gestionar la culpa

Ens en parla la psicòloga perinatal Paola Roig

[inicicentrareport]Recordo perfectament la primera vegada que vaig sentir la punxada de la culpa. M'acabava de fer un test d'embaràs. **Tot just acabava de saber que hi havia un ésser creixent dins meu.** Quina emoció. Quins nervis. Quin nus a l'estómac. Ho vàrem celebrar amb la meva parella. Ens vam fer petons i abraçades. I després, me'n vaig anar caminant a la feina.

I en aquell passeig va venir. "**He begut cerveses. I he estat menjant sushi.** I aquell ibuprofèn que em vaig prendre, ja devia estar embarassada?". I la culpa va començar a activar-se. Des de tan d'hora. Des de gairebé el mateix moment en què tota aquesta aventura va començar.

En realitat ja havia sentit la culpa abans. De fet la majoria de dones ja hem sentit aquest pes abans. La culpa ha estat una gran eina de dominació i control patriarcal des del principi dels temps. **I no és casual que sigui un sentiment compartit entre tantes dones i mares.** Però, abans d'entrar aquí. Què és la culpa? I perquè apareix? Quina funció fa?

La culpa prové de la nostra ment, d'una instància que s'encarrega de la consciència moral. Comença a crear-se quan interioritzem les normes i la moral social i familiar. **És una part de nosaltres que ens observa i emet un judici.** Si aquest judici és negatiu, apareixen sentiments dolorosos, que ens fan sentir malament. I això és la culpa.

Que sol venir acompanyada d'emocions desplaents com **la tristesa, l'angoixa, la frustració, la impotència, el remordiment**, entre d'altres, i de pensaments repetitius i improductius. De vegades també ve acompanyada del càstig, perquè així ho hem après. Així, després d'emetre aquest judici, **sovint ens castiguem**, tenint pensaments negatius sobre nosaltres mateixes, que poc a poc van afectant també la nostra autoestima.

Del mateix lloc on surt la culpa, surten també els nostres ideals. Totes tenim una idea de com ens agradaria ser, com voldríem ser: **quina dona volem ser, quina amiga, quina germana, quina treballadora i també, quina mare.** Sovint, aquest m'agradaria, es transforma en un "hauria". Si hi pensem, totes ens diem habitualment "hauria de". Hauria de tenir més paciència, hauria de cuinar més sa, hauria de fer més activitats amb les criatures? I així infinitament. D'aquests ideals (moltes vegades inassolibles) **surt molta exigència, i també, quan no arribem, quan no els complim, molta culpa.**

La culpa és un tema recurrent a la majoria de grups que acompanyo. I una preguntes que més es fan al voltant del tema és què fer amb la culpa. Què puc fer quan ja he cridat a la meva criatura i em sento fatal? **Què puc fer quan he perdut els nervis i em sento culpable?** Avui us porto tres idees.

[GotaVerdaPle]**Recorda't que ets una mare suficientment bona.** Les mares perfectes no existeixen. Ni volem que existeixin. T'imagines ser la filla d'una mare perfecta? Quina pressió, no? Tu també hauries de ser la filla perfecta. És molt de pes. No, no volem ser mares perfectes.

Les nostres criatures necessiten veure que som humanes. Que ho fem tan bé com podem. I que de vegades ens equivoquem. I que després d'equivocar-nos, podem reparar. Sí, els nostres errors també són una gran font d'aprenentatge i creixement per les nostres criatures.

Que podran veure que si la mare s'equivoca, ells també poden equivocar-se. Que podran veure



que després d'equivocar-te, pots fer alguna cosa. Que pots reparar. Demanar disculpes. Oferir ajuda. No, no hem de ser mares perfectes. Hem de ser mares suficientment bones.

I les mares suficientment bones **juguem amb les seves criatures, les cuidem, de vegades perden la paciència, riuen, de vegades s'enfaden**, parlen amb tendresa i sí, de vegades també criden. Recorda també que tú ets un tot. Sovint, quan ens equivoquem i sentim culpa ens quedem enganxades en allò que hem fet malament, i perdem de vista tota la resta. Que t'hagis equivocat no elimina la resta de coses. Que hagis cridat no elimina que abans hagis estat tres hores jugant amb ella. Recorda-ho. **Tu ets un tot. No només una part.** Sempre.

[GotaVerdaPle]**Revisa el teu ideal de mare.** Com comentàvem abans, la majoria tenim un ideal de mare. Aquella mare a la qual aspirem. Aquella mare que volem ser. Si sentim molt sovint la culpa, potser podem començar a revisar-lo. Podem començar a fer-nos preguntes.

Com és el meu ideal de mare? És assolible? Com em tracto quan no arribo? Segurament t'adonaràs que la majoria són ideals inassolibles i que en general les dones som molt exigents amb nosaltres mateixes. I aquí està també gran part de la feina. En començar a baixar el nivell d'exigència. En començar a deixar-la anar.

[GotaVerdaPle]**Canvia culpa per responsabilitat.** La culpa, com deia abans, ens fa sentir malament. Ens deixa encallades en pensaments negatius. Ens deixa quietes. Sense marge d'actuació. La culpa ens desapodera. És per això que hem de començar a intentar canviar-la per responsabilitat.

Deixar de banda el que no hem fet, el que hem fet malament, el que voldríem canviar, i començar a mirar el que ara sí que podem fer. Si hem cridat a les nostres criatures potser podem parlar amb elles. **Posar paraules al que ha passat. Reparar-ho.** Al mateix temps potser també podem pensar què és el que ha fet que perdéssim els nervis. Com anem de sobrecarregades. Si ens sentim soles. Si necessitaríem més suport. Poder començar a mirar què ens ha faltat, què necessitem per tal d'intentar que la situació no es torni a repetir.

Segurament, tot i posar en pràctica aquestes tres idees, la culpa seguirà venint de visita, però potser, poc a poc, **podem anar deconstruint-la. Podem anar desenmascarant-la.** I podem anar dient-li que no. Que avui no la deixem entrar.