

ELS REPTES DE CRÉIXER EN FAMÍLIA



Ser pare o mare és una feina a temps complet. Al llarg dels anys la relació amb els infants va variant segons l'etapa vital en la qual es troben, i algunes poden comportar conflictes, patiment i canvis difícils de gestionar. Analitzem les diferents etapes en la relació entre pares/mares i infants per veure quins són els moments que poden portar més complicacions.

TEXT: MERITXELL VILANOVA

POSTPART: EL MOMENT IDEAL PER LA PREVENCIÓ EN SALUT MENTAL

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la depressió postpart «és un trastorn mental freqüent que es caracteritza per la presència de tristesa, pèrdua d'interès o plaer, sentiments de culpa o falta d'autoestima, trastorns del son o de la gana, sensació de cansament i falta de concentració» que pot aparèixer entre les quatre setmanes i els tres mesos posteriors al part. La doctora Lluïsa Garcia-Esteve, coordinadora del Programa de Psiquiatria i Psicologia Perinatal de l'Hospital Clínic de Barcelona, afirma que entre un 10% i un 13% de les dones pateix depressió postpart.

Un 33% de les mares que pateixen depressió postpart tindran dificultats per establir un vincle amb el nou-nat, indica la doctora Garcia-Esteve, segons la qual «cal establir un vincle segur per assegurar la bona nutrició, la bona cura, la protecció i l'aprenentatge. Les interferències amb aquest vincle poden dificultar el desenvolupament de la criatura». De fet, segons Carolina Palomar, «s'associa molt la capacitat de resiliència amb el tipus de vincle que s'ha establert en les relacions en edats primerenques. Si la mare ha criat el nadó en un entorn segur on ha pogut créixer de forma estable i positiva, és molt més probable que en un futur tingui més capacitat d'enfrontar-se a situacions adverses a la vida».

Tot i que «no és determinista», segons Palomar «les dones que ja han tingut anteriorment episodis depressius és més probable que pateixin una depressió postpart, i haver tingut un part complicat també hi pot influir».

Actualment, des del Departament de Salut s'està treballant en un nou protocol de detecció precoç que s'implementarà a Catalunya a partir de l'any que ve. Amb aquest nou protocol ja hi haurà un seguiment de la salut mental de la mare durant l'embaràs, de manera

que en el moment en què es detecti alguna conducta de risc es podrà començar molt abans el tractament. «Totes les persones professionals que envolten la dona durant aquests moments són responsables d'estar alerta d'aquest tipus de problemàtiques i simptomatologia per derivar-les», diu Carolina. I afegeix que «de mitjana, una depressió tractada implica unes 52 setmanes per recuperar-se totalment».

Segons la psicòloga Palomar, és important una bona distribució de les tasques de la llar i de les responsabilitats de cura del nadó entre la parella (si n'hi ha), ja que «és un factor important i positiu per al bon desenvolupament de la criatura i també per a que la mare pugui disposar del temps per iniciar el procés terapèutic amb les professionals corresponents». Tot i que, tradicionalment, el pes en la distribució de rols ha recaigut sobre la dona, «ara no es pot limitar la parella en sentit masculí per la gran diversitat de possibles famílies», puntualitza.

L'estigma que envolta les mares que pateixen una depressió postpart fa que algunes no s'atreveixin a dir-ho. «Que una mare no estigui feliç amb el seu nadó sona fatal», afirma Lluïsa Garcia-Esteve; «per això fa falta molta psicoeducació, saber durant l'embaràs que pot passar i que no significa que siguis mala persona ni que no estimis el teu nadó». Carolina Palomar encara va més enllà quan afirma que «la psicologia perinatal és la màxima expressió de prevenció en salut mental, és el primer moment per treballar i evitar que li passi alguna cosa a una persona. És el moment òptim per realitzar una conscienciació i una prevenció en salut mental».

“ LA PSICOLOGIA PERINATAL ÉS LA MÀXIMA
EXPRESSIÓ DE PREVENCIÓ EN SALUT MENTAL ”

Carolina Palomar

ADOLESCÈNCIA: DISTANCIAMENT FÍSIC PERÒ NO EMOCIONAL

Si bé durant la infància les criatures són totalment dependents dels pares i les mares, un cop arriben a l'adolescència comencen un nou camí en el qual busquen «un espai més personal en el qual els pares i les mares ja no estan inclosos, ja que comencen a descobrir la seva personalitat i què és el que volen. Descobreixen el món sense deixar-se influir o guiar», explica Isabel Cárdenas, psicòloga i psicoterapeuta familiar i membre de l'equip de l'Institut Sistèmic de Barcelona (ISBA).

Aquesta cerca d'espai personal pot ser un primer conflicte entre el pare i la mare i l'adolescent. Els pares poden tenir la sensació d'estar perdent els fills; però, encara que els fills demanin un distanciament físic, «els pares poden confondre-ho amb un distanciament emocional. Això pot ser un error, perquè l'adolescent segueix necessitant els pares, tot i que a una certa distància», afirma Cárdenas. «Cal tenir en compte que l'adolescent necessita explorar nous límits, descobrir qui és i trencar amb tot per trobar exactament quin és el seu lloc al món, i això és quelcom que molts pares i mares no saben entendre», explica Lola González, psicòloga del Grup de Treball Perinatal del COPC.

Tant Cárdenas com González estan d'acord en el fet que una de les eines més bàsiques i importants per gestionar correctament la relació amb l'adolescent és mantenir una bona comunicació. Cal vigilar molt, afirmen, ja que, «si hi ha hagut una bona comunicació i relació durant la infància, el fet de ser substituïts per les amistats pot generar angoixa als pares i a les mares perquè no saben qui són les persones amb les quals s'està relacionant el seu fill o la seva filla. A més, si els pares han basat la vida en la criança i n'han descuidat la seva pròpia, en el moment en el qual les adolescents començaran a posar una distància, per als pares serà més difícil i això els farà més intrusius», explica Isabel Cárdenas. «Amb els nens i les nenes que donen menys problemes durant la infància, els pares no es preocupen tant per la comunicació, i quan els fills arriben a l'adolescència els pares senten que tenen més poder i l'exerceixen, i aquí poden sorgir problemes.» Per la psicòloga Lola González, molts cops els problemes sorgeixen per sobreprotecció: no han tingut reptes en la seva vida, i no tenen autoconfiança.

Altres eines que poden ser d'utilitat, explica la psicoterapeuta familiar, són el respecte cap als espais de l'altre i també cap als espais propis: «que els pares i les mares segueixin tenint una vida pròpia tot i estar focalitzats a acompanyar els fills i les filles». També cal aprendre a manejar la distància física i emocional. Per la psicòloga és important que es coneguin a si mateixos: «Cal treballar amb els pares per tal que entenguin el seu rol i aprenguin a gestionar les pròpies emocions, ja que això facilitarà el diàleg familiar».

Quan la relació entre pares/mares i adolescents es complica molt, poden assistir a teràpies familiars. En el cas de l'ISBA, explica Isabel Cárdenas, es troben amb famílies que tenen «conflictes que no saben resoldre. La persona terapeuta els ajuda a definir quin és el problema i els dona eines perquè puguin resoldre els conflictes, i els facilita l'expressió i la comunicació perquè s'autogestionin i puguin seguir endavant elles mateixes».

La psicòloga Lola González dona un missatge tranquil·litzador quan diu que durant l'adolescència les relacions poden passar per moments complicats, però «un cop passa aquest període, si no s'han creuat certes línies vermelles, tot torna al seu lloc».

“UN COP PASSA L'ADOLESCÈNCIA,
SI NO S'HAN CREUAT CERTES LÍNIES VERMELLES,
TOT TORNA AL SEU LLOC”

Lola González

NIU BUIT: UNA OPORTUNITAT PER REFER LLAÇOS FAMILIARS

L'últim pas en la relació dins el nucli familiar és la marxa dels fills o les filles de casa. Karina Peraza, psicòloga de la Unitat de Neurodesenvolupament de la Clínica Corachan de Barcelona, explica que la denominada Síndrome del Niu Buit «no només fa referència a un espai físic que queda lliure, sinó també a un espai psicològic». Explica que aquesta terminologia es va començar a utilitzar en els anys setanta, encara que, amb els canvis socials i tecnològics que hi ha hagut en els últims anys, la relació ha canviat, ja que la comunicació és més fluïda i no depèn de la continuïtat a la llar.

El que sí que ha canviat és el moment de la vida dels pares en el qual es troben que els fills o les filles marxen de casa. A l'Estat espanyol, segons dades de 2017 de l'Eurostat, les persones marxen de casa als 29,4 anys de mitjana. Tenint en compte que, segons l'INE, les mares espanyoles tenen el primogènit als 32 anys de mitjana, quan el fill o la filla marxa de casa els seus pares solen tenir prop de 62 anys. Karina Peraza explica que llavors «s'ajunten diferents dols: el dol per no ser ja una persona laboralment activa i el dol perquè estàs perdent la salut que és propi del moment de la vida en què et trobes; lògicament, sumar-hi el dol per la marxa d'un fill de casa ho complica».

Per això Peraza opina que l'anticipació és fonamental. De fet, segons un estudi publicat per l'American Psychological Association, actualment la Síndrome del Niu Buit la pateixen més els homes que les dones. «Les mares tenen una relació més directa amb els fills i les filles, i estan més preparades. Molts cops l'home es troba amb aquesta nova situació d'un dia per l'altre», diu Karina Peraza, que afegeix que això es dona pel tipus de relacions establertes, «marcades pel tipus de societat patriarcal en la qual vivim, on les cures i la criança són tasques quasi exclusives de les dones».

Tot i els sentiments que pot provocar que un fill o una filla marxi de casa, Peraza explica que «també hi ha una part de molta felicitat i alegria per haver fet les coses prou bé perquè els fills puguin ser independents i tenir la seva pròpia vida». Fins i tot hi ha estudis que afirmen que la relació entre uns i altres pot millorar perquè s'eviten les dificultats que tenen a veure amb la convivència.

“ PEL TIPUS DE SOCIETAT PATRIARCAL EN LA QUAL VIVIM, LES MARES HAN MANTINGUT UNA COMUNICACIÓ MÉS DIRECTA AMB ELS FILLS I ESTAN MÉS PREPARADES PER QUAN MARXEN ”

Karina Peraza

«Si entenem que el desenvolupament de l'ésser humà és un procés que va des de la dependència absoluta fins a l'autonomia relativa, comprenem que l'última part, la de la separació del nucli familiar, és part d'un procés», explica Peraza. «Els fills i les filles ens ajuden a conèixer-nos a nosaltres mateixos i a créixer, però, com quasi tot el que tenim, són temporals. Si hem establert uns bons llaços entre pares i fills gaudirem la seva vida en la distància, i també gaudirem de la nostra vida pròpia», afegeix la psicòloga Lola González.

