

Setembre social | | Actualitzat el 08/05/2023 a les 07:35

Paola Roig: «Hem de tornar al sentit comú i entendre que una mare prou bona no és perfecta»

«L'exigència sobre les mares ve de molt lluny i les xarxes socials l'han incrementat» | «A la consulta veig mares esgotades i desfetes per la pressió que senten amb la malentesa criança respectuosa»



Paola Roig. És mare i psicòloga perinatal, autora de 'Madre' i de 'La crianza imperfecta', i fa amb Andrea Ros el pòdcast 'La vida secreta de las madres' | Dani Codina

Paola Roig (Barcelona, 1990) és mare, psicòloga perinatal i divulgadora. L'any 2019 va crear, juntament amb la seva companya Sam Lipquin Pell a pell, un projecte d'acompanyament de la maternitat i la criança. L'any 2022 va debutar literàriament amb *Madre* i el passat març donava *La crianza imperfecta* (Bruguera).

La setmana passada se celebrava la setmana de la salut mental de les mares. Com i quan vas decidir dedicar-te professionalment a la psicologia perinatal?

Abans de començar Psicologia, volia ser psiquiatre, però no vaig entrar a Medicina. Coses de la vida que amb el pas del temps he agraït. Per això, vaig decidir estudiar Psicologia i certament em va encantar. M'interessava la part social i, més endavant, vaig coordinar un espai jove a

l'Hospitalet. Treballava a les tardes i els caps de setmana i m'agradava molt treballar amb adolescents. En aquest context, em vaig quedar embarassada i vaig viure amb fascinació els canvis que experimentava el meu cos durant la gestació. Però, de cop, em vaig començar a qüestionar, com era possible que en quatre anys de formació no hagués estudiat res del que suposa l'embaràs per a la dona.

Sabies què era la psicologia perinatal?

No, va ser al fil del meu embaràs que vaig començar a investigar i la vaig descobrir. Vaig topat amb l'Institut Europeu de Salut Mental Perinatal, i em vaig formar amb la Ibone Olza. Aleshores va començar tot...

Fruit de la teva vivència maternal, t'especialitzes també professionalment. És força comú, oi?

Sí, en el meu cas el que és personal i professional conflueixen. Però, és normal que a moltes dones els hi passi: sovint necessitem entendre el que ens passa i busquem el camí per trobar respostes. En el meu cas, no pensava dedicar-me a l'acompanyament perinatal, però, la vida em va portar cap aquí.

Ets la creadora de Pell a pell, un espai d'acompanyament a la maternitat. Com i quan va néixer?

Quan m'estava formant com a psicòloga perinatal, l'any 2019, a les classes de ioga postpart vaig conèixer a la meva sòcia, la Sam. Totes dues ens havíem format en psicoanàlisi relacional al mateix lloc, i estàvem fent la formació de psicologia perinatal. Érem dues mares en ple postpart que, remogudes per la revolució interna que estàvem vivint, vam veure que calia acompanyar i tenir cura de les dones durant els seus embarassos, postparts i criances. Volíem aportar un canvi en les vivències de les mares, pares i nadons i va ser el *match* perfecte.

Ara mateix, existeix formació pròpia de psicologia perinatal o continua sent una formació privada?

Mira, justament, aquest Sant Jordi vaig estar signant llibres i vaig parlar amb una noia que estudiava psicologia i que tenia una optativa de psicologia perinatal. Vaig pensar, bé, alguna cosa està canviant. A banda, actualment, a les universitats públiques s'imparteixen màsters també...



Paola Roig, durant l'entrevista Foto: Dani Codina

Si la salut mental és tabú, la salut mental materna encara més. Creus que és simptomàtic que fins ara no hi hagués una formació a l'abast de tothom?

És clar, perquè sabem que el que ens passa a les mares i a les dones mai ha importat, i la psicologia ha estat, com moltes altres esferes, un camp molt masculí.

Actualment, es cuida prou a la nostra societat la salut mental de les mares?

Evidentment, no. Ens omplim la boca amb la prevenció, amb l'atenció precoç, amb la importància d'atendre bebès molt petits i ningú reflexiona sobre l'arrel de tot; la millor prevenció és cuidar la salut mental de les mares. Per quin motiu no comencen a fer un seguiment a les embarassades en clau de salut mental?

Bé, l'atenció és inexistent durant l'embaràs, malgrat saber que una de cada quatre dones embarassades pot patir algun trastorn mental i insuficient durant el postpart. El 75% de les mares amb problemes de salut mental no són degudament diagnosticades ni tractades.

El problema és que, fins i tot, el protocol que determina si les mares tenen o no depressió postpart es pot falsejar molt fàcilment. És a dir, no pot ser que una llevadora determini a través d'un test si les mares tenen o no depressió postpart. I dic que es pot falsejar, no perquè les mares vulguin fingir-ho amb voluntat, sinó perquè tenir una depressió postpart està molt tenyit també de culpa. En un moment en què representa que hauria de ser l'instant més feliç de la vida, com pot ser que estigui deprimida? Per això li diem la depressió somrient...

Quines són des del teu punt de vista els deutes del sistema envers la salut mental de les mares?

Primer, tenir-la en compte, que tingui un espai, ja des de la formació. Cal estudiar les mares. I, a més a més, crec que passar un *screaming* sobre depressió postpart no és suficient, perquè a més, pots no tenir depressió postpart, però, en canvi, estar patint moltíssim. A Instagram em passa molt que les dones em diuen que no saben si tenen depressió postpart. Que ho preguntin és determinant, perquè la tinguin o no, el nivell de malestar o benestar no depèn del diagnòstic en si, sinó que cal treballar-ho. I ara mateix, a la sanitat pública no hi ha psicoteràpia per a totes. La psicoteràpia és un privilegi.

I les professionals que atenen les poques mares que reben aquest acompanyament per la sanitat pública, són psicòlogues perinatals?

Cada cop hi ha més unitats de psicologia perinatal, però com que a Catalunya l'acompanyament de salut mental està tan saturat, les sessions són un cop al mes i en condicions que tampoc són dignes. Cal recordar que les condicions laborals de les psicòlogues són absolutament precàries i estan saturadíssimes. No arribem a atendre aquesta demanda...



Paola Roig: «Quan parlem de criar amb respecte, no es tracta de portar o no les nostres criatures a l'escola infantil» Foto: Dani Codina

Acabes de publicar el teu segon llibre. Creus que hi ha prou narrativa sobre la salut mental materna?

Crec que falten referents, no només llibres o manuals clínics, que les mares sovint recorrem a aquest tipus de llibres. Cal narrativa també a les novel·les, per exemple, perquè puguem llegir vivències d'altres dones, no cal que les autores siguin teòriques.

El segon capítol del llibre es diu «El pack: la teta, el porteig, el collit i el blw». Per garantir una criança respectuosa, natural o conscient, cal necessàriament complir aquest pack?

És clar que no. Aquí voldria fer dues reflexions. D'una banda, crec que hi ha una qüestió de màrqueting, i després, crec que, de vegades, tenir aquests tips ens tranquil·litza molt. I, m'explico. Quan som mares, la vida de les nostres criatures depèn de nosaltres, ho diem així, ràpid, però tot això es tradueix en molta angoixa i por. Per tant, pensar que complint aquests quatre ítems estem complint amb el rol de bona mare, també dona tranquil·litat. El que passa, és que res tan complex com la maternitat amb consciència es pot reduir a quatre ítems. De fet, quan tu llegeixes a teòrics com Bowlby o Fonagy que parlen de l'apego, que és la cosa més bàsica per garantir una salut mental dels nadons, ningú parla de coses tan concretes.

En canvi, moltes mares conviuen amb la pressió que reben quan no fan teta, porteig, collit o BLW. Què està passant?

Això em preocupa, sí. Hi ha molta exigència i, per exemple, amb la lactància, les dones que pregunten si tenen prou llet o no, darrere d'aquest dubte, s'amaga un «soc o no prou bona mare?». I poso l'exemple de la lactància, però en realitat hi ha qüestionament que ens fem nosaltres al llarg de tota la vida. Hem de poder sortir d'aquí i ens hem d'enfrontar a aquestes preguntes com a adultes. Saber que ho fem el millor que podem en les condicions que tenim, i arribar fins aquí és un procés complex...

Parlem de situacions concretes. El son de les criatures és maduratiu. Què passa quan una mare està esgotada i decideix establir rutines per educar el son de la seva criatura. Això no és criar de manera respectuosa?

Clar, el son és maduratiu i el part és natural, d'acord. Però, vivim en una societat industrialitzada, amb baixes de setze setmanes... Cal aturar-nos i tenir en compte el context en el qual eduquem les nostres criatures. El son és maduratiu, però moltes mares treballen 40 hores a la setmana, què han de fer...

«Tenir una depressió postpart està molt tenyit també de culpa. En un moment en què representa que hauria de ser l'instant més feliç de la vida, com pot ser que estigui deprimida?»

Per exemple ara que parles de les baixes, moltes mares, a contracor, han de portar les seves criatures a l'escola infantil amb setze setmanes de vida. I ho fan amb culpa...

Per això cal tenir clar que quan parlem de criar amb respecte, no es tracta de portar o no a les nostres criatures a l'escola infantil, sinó de com les acompanyem en aquest procés. Sabem que portar-les sent tan petites té un preu pels nadons i per nosaltres, un preu que paguem perquè sovint no tenim cap altra opció, i que cal acceptar i acompanyar-lo adequadament. Aquí està el respecte.

Un dels problemes que tenim és que hem deixat de maternar en xarxa. Moltes mares

troben, per exemple, en les xarxes l'acompanyament que no tenen al seu voltant; estan sobreinformades i sovint conviuen amb la frustració. Com afecta tot això a la salut mental de les mares?

El problema és que hi ha una tendència a simplificar coses que són infinitament més complexes. Aquests dies s'ha viralitzat un vídeo sobre TikTok, sobre com anar consumint vídeos de 15 segons un darrere de l'altre té un impacte directe sobre la nostra salut. Com t'han d'explicar qüestions tan complexes com, com acompanyar una rabieta i tot el que ens remou, en un *reels* de 60 segons. No es pot, i no s'hauria de reduir la informació a aquest tipus de contingut. L'exigència sobre les mares ve de molt lluny i les xarxes socials l'han incrementat.



Paola Roig: «Tenim una mirada reduccionista de la criança respectuosa» Foto: Dani Codina

Aleshores, és compatible la criança respectuosa amb una societat hostil com la que vivim?

Sí, ho és. El problema és que tenim una mirada reduccionista de la criança respectuosa. La criança respectuosa és una manera d'acompanyar les criatures i les seves necessitats. I, de fet, dins de la criança respectuosa és importantíssim el respecte cap a nosaltres mateixes. Si jo treballo vuit hores al dia, no tinc ni un minut de descans, i immediatament després ho empalmo amb la segona jornada que són sis hores amb les criatures, segurament, hi haurà algun moment que necessitaré descansar. I per fer-ho, potser necessitaré un capítol de 30 minuts del que sigui perquè això és millor que el que jo en aquell moment els hi puc oferir als meus fills. Estar 24/7 sostenint les criatures amb calma és impossible. No hi ha cap mare que no perdi els nervis mai. I no n'hi hauria d'haver.

I, la conciliació existeix?

No, de cap manera. Bé, si existeix, no l'hem trobat. Què vol dir conciliar? Deixar els nostres fills i filles vuit hores en un lloc perquè jo treballi? Jo diria que no. I les mares anem cansadíssimes. Estem a un nivell d'extenuació molt gran: volem fer bé les coses amb les criatures, ser bones professionals, exitoses, tenir vida social... No arribem.

«No, aquest no és un altre manual sobre com ser la mare perfecta. És un llibre per a trobar i confiar en la mare prou bona que ja ets», arrenca el teu segon llibre. Com i quan decideixes escriure'l?

A l'editorial Bruguera em van proposar escriure un segon llibre sobre criança quan jo em trobava de ple a la meva segona maternitat. És a dir, la proposta m'arriba en un moment en el qual la sensació de control que tenia amb el primer fill se'm va desmuntar a la cara; aquesta mare perfecta que pensava que podia ser, no hi era. Viví la culpa i el dol i vaig veure necessari parlar d'això que jo mateixa estava transitant.

No és casualitat que el llibre hagi estat sanador per a moltes mares. Trobes a faltar narrativa que validi les criances imperfectes?

Sí, sens dubte. Ara ha sortit *Madres mamíferas* de l'Eva Millet i crec que anem en la mateixa línia de tornar al sentit comú. Però no se'n parla prou. Ella parla de la hiperpresència. I cal sortir d'aquí. Prendre consciència de la criança respectuosa és fonamental, però ens hem perdut a nosaltres mateixes.

Amb les mares que acompanyes, consideres que aquesta autoexigència empitjora la seva salut mental?

Jo el que veig a la consulta i als acompanyaments són mares esgotades i desfetes per la pressió que senten amb la malentesa criança respectuosa. Però, on estem nosaltres i què necessitem? No pot ser que no ens permetem ni tan sols sortir una tarda amb les amigues, perquè, llavors, ens perdem els nostres bebès una estona... Hem de tornar al sentit comú i entendre que una mare prou bona no és perfecta. Una bona mare a vegades s'enfada, d'altres crida, plora, i de vegades perd els nervis. Seria molt alliberador poder entendre això des del principi, sense haver de passar per tota aquesta hostilitat. Perquè una cosa és que a tu no et vingui de gust sortir i aleshores no hi ha res a dir. El problema és que jo veig moltes mares que volen fer més coses, més enllà de maternar, i que no s'ho permeten.

Creus que s'està confonent la criança respectuosa amb la criança sense llàgrimes?

Sens dubte, ens costa molt acceptar que la separació, com la criança, és dolorosa. I el deslletament és una separació, com la primera vegada que marxem a dormir fora, o la tornada a la feina... Però abans o després ens hem d'enfrontar a la separació i el que cal és acompanyar aquests moments de la millor manera que sabem i podem. La llàgrima, la frustració, el dolor i la por han de formar part de la criança. I ara obriré un tema polèmic. Ara hi ha qui diu això que no es recomana llegir el conte dels Tres porquets, perquè les criatures s'espanten. A veure, de veritat pensem que les podem salvar de tots aquests sentiments? Doncs no, formen part de la nostra vida. I que bé que les criatures els coneguin acompanyades, i que bé que tinguin molta por quan el llop bufa i bufa i es puguin abraçar a la seva mare...



«La separació, com la criança, és dolorosa; el que cal és acompanyar aquests moments de la millor manera que sabem i podem» Foto: Dani Codina

En aquest sentit, hi ha qui considera que metodologies educatives com el *Homescholling*, o altres models, acaben sent una bombolla per a les criatures que hi tenen accés. Què

opines?

Que el problema no és el *Homescholling*, en si mateix, sinó com les famílies ho incorporen a les seves vides. Una família pot optar pel aquestes escoles i acompanyar les criatures en tots aquests processos que diem, o pots fer-ho i aïllant-la cada cop que hi ha un conflicte. De fet, Winnicott, quan parla de la mare prou bona, parla del fet que aquesta es va construint al llarg del temps; al principi, atén tota l'estona al bebè, però, a poc a poc, comença frustrant-lo, per exemple, mentre es dutxa, tenint-lo a una hamaqueta... La frustració i el dolor no es poden evitar i el respecte recau en la manera en la qual els acompanyem en aquestes situacions.

«Dins de la criança respectuosa és importantíssim el respecte cap a nosaltres mateixes»

Anem acabant. En un any has publicat dos llibres, dius que no hagués estat possible sense renúncies. A què has hagut de renunciar?

Efectivament, jo no arribo a tot i, per tant, renuncio per poder fer el que faig. Primer, perquè tinc un company corresponsable, que moltes dones no tenen, i perquè jo hagi pogut escriure dos llibres, ell ha hagut de sostenir. I, segon, a mi la culpa també em pesa i em costa renunciar a hores de les meves criatures, més encara sent tan petites. El que he fet, bàsicament, ha estat retallar hores de son. Els he escrit de 6 a 8 del matí. Però, és clar, va ser complicat. Jo anava cansada i em sembla important visibilitzar això també.

Com lidies tu amb la culpa materna?

Doncs, sincerament, no ho sé. Perquè, mentre et contestava la pregunta anterior he vist clarament que el que faig és hostilitzar-me a mi mateixa, per tal de no tenir culpa. I potser hauria estat molt més sa renunciar a dues tardes a la setmana amb els meus fills per poder escriure... És a dir, vaig decidir-ho des de la culpa -riu-.

A banda de les teves maternitats i els llibres, aquest any has debutat en el món dels pòdcasts, juntament amb l'Andrea Ros a *La vida secreta de las madres* de Podimo. Què buscaves a l'hora d'endinsar-te en aquest projecte?

Et seré molt sincera. Volia passar-m'ho bé creant un espai amb la meva amiga. Vaig prendre la decisió des d'aquí, absolutament. Volia fer divulgació des d'una manera més creativa. El que no sabíem era l'acollida que tindria. I és veritat que els llibres arriben a molta gent, però al pòdcast ens segueixen 12.000 persones i jo no he venut aquesta quantitat de llibres... Per tant, també m'agrada saber que és un altaveu per arribar a tantes persones. Ho fem d'una manera molt potent i això és preciós.