



PONÈNCIA:

“AJUDANT A LES MARES I PARES A LA CRIANÇA”

Per JORDI ARTIGUE GÓMEZ - Psicòleg clínic, Psicoterapeuta i Psicoanalista (IPB). Professor associat - Facultat de Psicologia – UB. Supervisor de grups - Fundació Maresme.

A l'entrada d'un grup de mares i pares realitzat aquí en el CDIAP de Mataró la terapeuta del grup escolta aquesta frase en una conversa entre dues mares:

“Ser home és tan fàcil”

Aquest comentari resumeix una posició a la vida davant de l'infant. Val a dir que no sabem exactament el que volien dir, ens ho podem imaginar i vull compartir el que aquesta frase m'ha suggerit amb vosaltres.

El que aquestes mares em sembla que volien destacar és la implicació que tenen amb els seus fills o filles i els mals de cap que els hi comporta la seva criança, la seva educació.

L'expressió “mal de cap” comporta que hi ha una idea, una representació mental del que volen de les seves nenes i nens i que alguna cosa no està sortint com volien. O també que ignoren que fer en una situació determinada i estan pensant com fer-ho. Però en tot cas estan implicades en aquest procés tan natural i tan difícil que és donar el millor de tu als teus descendents sense esgotar-te profundament.

Avui en dia es tenen pocs fills, un o dos, i la criança passa a tenir un paper primordial. Mirem als nens i ens preocupem del seu desenvolupament i estabilitat emocional com mai en segles s'havien mirat. Els moviments pedagògics que es van iniciar a principis del segle passat van revolucionar la consideració social dels infants. Tenir temps per dedicar-se als fills és una reivindicació social i una societat que es vulgui definir com

desenvolupada dota a les mares i pares de baixes per maternitat i paternitat cada vegada més extenses en el temps.

Anem a desgranar, a través de la pràctica, aquest concepte de criança per tal d'ajudar a les mares i pares.

Els processos de vinculació i separació.

Quan una criatura neix, i fins i tot abans, hi ha una vinculació mental i física amb ella. Konrad Lorenz és un etòleg que va observar i explicar com hi ha una predeterminació a que els anegüets segueixin a la mare només néixer. En humans també disposem de codis cerebrals que predeterminen que qualsevol nadó tingui tendència a enganxar-se, a pegar-se a la seva mare i, per que això es passi, aquesta ha d'estar suficientment pròxima i ha de ser estable. És el que habitualment denominem una relació d'aferrament o un vincle segur.

El cas que a continuació presentarà la Silvia i els textos dels llibres que es presenten son un clar exemple d'això: de la inexistència d'una persona adulta suficientment empàtica que posi en marxa aquests circuits cerebrals. Aquest fet comporta experiències de no connectar amb la mirada i pot portar a les nenes i nens a imaginar que no son estimats.

Aquesta figura principal d'aferrament sabem que necessita d'ajudes i de col·laboracions per part d'un tercer, inicialment semblaria que és menys important, però sabem que facilitarà la creació d'un espai mental i físic de criança. Aquesta tercera persona, que habitualment era o és un pare, ajudarà a que el nen incorpori un altra forma de relació i es posi en contacte amb un mon ampli de "tercers".

Estem descrivint un nucli familiar empàtic, afectuós, a on es capten els estats emocionals dels altres i es generen relacions afectives. Mirem als nens i validem les seves accions, les seves emocions, li donem un significat a les seves sensacions. És el que diferents autors han denominat com mentalització, o proporcionar una base segura, o la funció de "reverie".

Per poder portar a terme aquestes tasques les famílies necessiten temps, els pares i les mares necessiten "perdre el temps" que diuen alguns. Temps per contemplar als seus infants al bressol, quan juguen amb les seves mans, quan fan els primers sons, quan

connecten amb la vista i somriuen. Ben al contrari d'aquells que omplen el bressol amb joguines musicals o, fins i tot, introdueixen pantalles en els primers anys de vida perquè el nen no es senti sol. D'aquí la importància de les baixes maternal i paternal perquè mai és un temps perdut.

Un dels moments en el que vivim les primeres experiències de separació i retrobament és a l'hora d'anar a dormir. Recordem com als bebès els hi agrada, ja des de ben petits, fer-se aparèixer i desaparèixer amb el llençol en el llit, és una primera experiència de separació i retrobament amb la persona que el cuida. Doncs bé les dificultats per anar a dormir, són un dels primers indicatius de dificultats en les relacions que trobem sovint en famílies a on els vincles són insegurs.

Partim de la premissa de que la por a la obscuritat, a la nit és una de les pors que tenim gravades, predeterminades, en el nostre cervell. Són les pors ancestrals, com la por a alguns rèptils, que ens ajuda a viure. L'infant necessita sentir aquesta por com una forma de créixer i, a la vegada, necessita sentir el caliu de la mare o del pare que calma aquesta por a la foscor. L'experiència repetida de separació amb afecte, amb carícies, amb contes... i de retrobament, amb afecte i carícies crearà un vincle de confiança, una representació mental de que aquella mare o pare li donaran seguretat o calmaran les pors. A la llarga, el nen o la nena, calmaran les pors només pensar en ells, encara que no estiguin presents.

S'ha produït el que tècnicament denominem una regulació emocional: a una sensació que té el nen o la nena, d'inseguretat davant la foscor, li donem el nom d'una emoció: la por. I contraposem sentiments de comprensió, de que ja sabem que és la por, de que l'estimem, l'agafem en braços, donem petons, perquè sabem que així es tranquil·litzarà i podrà vèncer la por. La sensació i l'emoció de la por la convertim en una nit de seguretat al regular l'expressió de la emoció de forma de que baixi la seva intensitat i pugui dormir. Aquest acte de la mare vol dir per la nena o el nen que és possible separar-se del nostre propi cos, de la nostra persona i gaudir del seu propi espai per dormir.

El primer procés de separació i retrobament és bàsic per establir una relació d'aferrament segur, un vincle de confiança i una base segura pel creixement. Les pors són un element natural a la nostra evolució, poder-les afrontar a través de les carícies, de la proximitat, dels contes..... és el procés pel creixement i maduració.

Suposo que vosaltres també podeu pensar que el que aquí hem dit es pot aplicar a més hàbits. Son hàbits d'autonomia com el quedar-se amb un familiar sense la mare o el pare, o els primers dies de la llar d'infants o de pàrvuls, o les primeres colònies o, coses tan senzilles i de vegades tan difícils com el poder menjar sol i el poder dutxar-se sol.

La importància del joc:

Estem en un temps en el que les pantalles ho inunden tot. A través d'internet ho sabem tot i ho tenim tot. Aquí també cal "perdre el temps jugant". El joc és una acció natural d'intercanvi que requereix observar, pensar i realitzar, executar, una acció. Francisco Mora, professor i investigador en neurociències, comentava fa unes setmanes en una conferència com s'està substituint l'atenció executiva, per l'atenció digital i el perill de que això passi abans dels 4 anys.

Per fomentar el joc ens aturem a descriure els quatre elements de la maduració emocional dels infants: la curiositat, la imitació, la repetició i la felicitat.

La imitació desenvolupa les competències de la persona, aquelles capacitats per les quals venim preparats per activar-les al néixer, el que en anglès es denomina "imprinting". Estan gravades en el nostre cervell com en els aneguts el fet de caminar, només néixer, darrera de la mare à nec. Això si, necessiten a la mare, si no hi ha mare, o substituïda, no s'activa la capacitat de caminar a través de la imitació.

La curiositat es desenvolupa, des dels primers moments de vida a través del joc. Recordem aquesta escena del joc del llençol del bressol de tapar-se i destapar-se, és la curiositat de saber que passa, de si l'altra desapareixerà o no. Per poder pensar en això cal tenir temps per estar-hi, per observar amb afecte, per donar afecte mitjançant expressions com "que bé" o "el nen està jugant a amagar-se" o "si, aquíestic". Podríem dir que el joc és com una disfressa de l'aprenentatge, en especial el joc simbòlic. Necessiten temps i proximitat, no cal aparells tecnològics, cal afecte i els objectes habituals que tenim al nostre abast.

La repetició permet experimentar i tornar a experimentar les sensacions, les sensacions que després es converteixen en emocions, les emocions que es converteixen en sentiments i els sentiments que expressem en paraules, el pensament simbòlic. La repetició és allò que ens permet consolidar els aprenentatges. Com adults

quantas vegades busquem trobar de nou i repetir les sensacions de plaer d'una bona conversa amb una amiga? d'un gust d'un menjar? de la sensació de relax d'un massatge? Les olors de la infància? La repetició amb afecte està molt lluny de la repetició sense afecte i sense sentit que predomina en alguns ambients en alguns centres educatius i escolars.

La felicitat és el pegament de l'aprenentatge. Perquè hi ha tant de fracàs escolar? Us ho heu demanat més d'una vegada, però ho heu pensat des d'aquesta perspectiva? Perquè bona part dels infants i els adolescents no són feliços en els seus processos d'aprenentatge. El profe o la profe que habitualment més recordem és aquella que ens feia feliços a les seves classes, tot i que fossin difícils però era la classe que esperàvem amb més ganes, amb més expectatives. La mare que davant del fill o la filla que per primera vegada es porta la cullera plena de sopa a la boca mostra alegria i diu "bé" està consolidant aquest aprenentatge. Aquesta mare és feliç, és empàtica, pensa en el que és millor per a la seva filla, mentalitza, reconeix les seves capacitats i l'ajuda a adquirir un nou hàbit, un nou aprenentatge. L'estarà ajudant a créixer, a ser autònoma, a tenir confiança en que pot menjar sola, a tenir autoestima.

Entre els 0 i 4 anys en especial, les tablets no donen felicitat. Les tablets no són empàtiques, no personalitzen l'empatia, ni mentalitzen un a un, persona a persona. Aquest "bé" de la mare és una recompensa emocional, tots els mamífers funcionem per recompenses emocionals.

Utilitzo la paraula recompensa per fer ponts. Jo els hi parlo des d'un model conceptual, des de la teoria psicoanalítica, però les teories són models que ens ajuden a entendre el que ens envolta, no estan tant lluny unes de les altres, Freud, Lacan, Klein, Paulov, Fonagy... es basen en els mateixos fenòmens biològics i socials per construir les seves teories. Estaria bé fer un esforç en deconstruir determinats llenguatges teòrics per apropar-nos, enlloc de distanciar-nos, en l'anàlisi de l'evolució de la ment. I aquí un reconeixement per totes i tots els que treballem amb nens, el que no observa i treballa la infància no pot entendre les arrels del que succeeix en el món adult.

La por, la irritabilitat i l'agressivitat a la infància.

Us he parlat dels vincles d'aferrament i del joc com a eines que tenen les mares i pares, i que tenim tots, per a l'evolució i maduració dels infants. Però, com sabem que alguna

cosa no va bé? Doncs molt fàcil, mitjançant les pors no resoltes, o per la irritabilitat, o per l'agressivitat. Aquests són els indicadors per excel·lència de que les coses no van bé. Quan es fa difícil el maneig d'aquestes emocions, ens hem d'agafar temps per pensar-hi.

Quan un bebè té una sensació de desplaer plora, si aquest plor no es calma el bebè es torna irritable. Quan un nen està irritable aquesta sensació acostuma a transformar-se en conducta agressiva, o bé autoagressivitat o bé heteroagressivitat, pega als altres.

L'agressivitat a la infància l'hem d'entendre com una forma o expressió de frustració, de que alguna cosa no està sortint com el nadó, el nen o la nena volien. La frustració és un atac a la perfecció, al narcisisme infantil. Per això també diem que és necessària certa dosi de frustració per poder evolucionar de forma realista, tocant de peus a terra.

Separar-se per anar a dormir és una frustració, necessària per l'autonomia, per créixer, però en definitiva frustració. Sinó, demaneu a les mares i pares que dormen en el mateix llit o a la mateixa habitació del seu nen o nena de 8 anys, quins motius tenen per fer-ho? M'estic referint als motius més profunds, als implícits, no als explícits, a la primera resposta a la pregunta. Quan es genera una relació de confiança amb la família sovint apareix la por a la frustració que suposa deixar-los sols. La por és una sensació i una emoció que tenim gravada en el nostre cervell, sembla ser que en el sistema límbic. Certa dosi de por ens ajuda a créixer, a prendre precaucions, a valorar el que fem. Però dosis de por elevades ens bloquegen, provoquen retrocés. El nen o la nena que tenen por, volen que algú els hi solucioni la por, i si no troben ajuda o bé s'encapsulen i s'aïllen o bé agredeixen als altres, verbal o físicament.

Un nen que pega, si pogués mentalitzar la seva acció i la seva sensació, segurament ens estaria dient:

“Jo no soc dolent, no estic a gust, vull estar bé, això no surt com voldria, em sento malament i tinc por de que em rebutgis perquè estic irritable. Per això em barallo, per tal de que compreguis que estic malament però que soc bo i voldria ser perfecte per satisfer-me a mi i a tu, però no sé com fer-ho”.

Aquest estat emocional alterat a on predomina la por i la frustració li diem desregulació emocional i és la base de la majoria de trastorns en salut mental a la infància. També, des de la teoria psicoanalítica, podria denominar a aquest estat com

de manca d'integració del "self", de manca d'integració dels objectes internalitzats com a bons, de predomini d'objectes interns dolents.

Aquí és a on podríem parlar dels infants dels textos que es llegeixen o es llegiran. Son nens que no han obtingut afecte i que generen, ells mateixos, mecanismes (de defensa) per suportar la por. En el primer insultar-se, danyar-se a ells mateixos els protegeix del dany que els hi poden infligir els altres.... però fixem-nos que el record de la època en que la mare els hi cuidava encara fa patir més. Quan has tingut cures i afecte, no tenir-ne és quasi pitjor que no haver tingut, perquè notem l'absència. El nen del que ens parlarà la Silvia no va tenir aquest clima emocional, però les seves capacitats afectives estan intactes i Silvia les activarà per a sorpresa de la mare.

Els mecanismes desenvolupats pels infants per a suportar les pors i els maltractes, ja siguin psicològics i/o físics, poden arribar a generar distorsions del pensament, com en el cas del llibre de "El quinto principio" quan deixa de menjar en públic per por a que pensaran d'ell.

La criança saludable com a tractament.

I quina és la solució a aquest plantejament? Quina és la recepta màgica que busquen els pares i mares quan consulten? Per nosaltres és una qüestió d'afecte, com diu un proverbi xinès: "Estima'm quan menys m'ho mereixo perquè és quan més ho necessito".

L'infant irritable, agressiu provocarà una i una altra vegada en recerca d'afecte. Cal tornar a jugar, tornar a fomentar la curiositat del perquè passen les coses, cal repetir i cal recompensar emocionalment amb experiències de felicitat. De vegades, cal obviar la conducta problema per no tancar el cercle repetitiu de desesperança i cal buscar experiències de felicitat. Perquè, de vegades, hem d'acceptar que una frustració només es pot compensar amb una vivència de felicitat. Quantes vegades un dia dolent a la feina només el podem compensar amb una bona xerrada amb una amiga o veient aquella sèrie que ens agrada. Potser només després d'aquestes experiències de plaer podrem abordar o elaborar el perquè ha passat la frustració.

A les famílies que consulten, si els hi demanes que et diguin tres coses que els hi fan patir i tres coses amb les que s'ho passen bé, els estàs posant un "termòmetre simbòlic" del clima emocional en el que viuen. A les que pateixen més els hi resulta

molt difícil descriure tres coses que comparteixen com a família i que els hi dona felicitat. A aquestes la “febre” de la frustració i del desànim els hi dificulta abordar els conflictes, els motius de consulta o, dit d’una altra manera, reestructurar les seves relacions.

En definitiva, si un nen o nena obté afecte malgrat les provocacions s’obtindran canvis, hi haurà elaboració. Si només hi ha enfado i repressió de la conducta problema es perpetuarà aquesta com a senyal de que alguna cosa no va bé.

I que passa quan les mares o els pares, pels seus propis problemes de salut mental o circumstàncies adverses no poden fer-se càrrec de la criança?

Doncs la conclusió és molt clara: augmenta el risc de que els i les descendents desenvolupin algun tipus de trastorn de salut mental, ja sigui a nivell de maduració emocional, ja sigui transitori o, fins i tot, un trastorn crònic a la vida adulta. Tot depenen de qui i com es substituirà o es donarà ajuda a la mare o pare absent emocionalment. És un diàleg entre les circumstàncies adverses que viuen les mares i pares i els factors de protecció, qui ajuda en aquestes famílies? I més si un dels membres està afectat d’un trastorn mental?

La investigació en aquest camp ens ha donat exemples molt clars i cito dos:

- Els estudis de nens adoptats, fills de progenitors a on un dels dos tenia un trastorn esquizofrènic, realitzat a Finlàndia a finals del segle passat per Tiennari i col·laboradors. En ell va evidenciar que el trastorn dels progenitors només s’activava en famílies a on els cuidadors havien patit un trastorn mental durant la criança.

- L’estudi de les circumstàncies adverses durant l’embaràs de Kashan i col·laboradors. En ell mostra com els descendents de mares que pateixen notícies adverses (mort o informació d’una malaltia greu d’un familiar proper) durant el primer trimestre de l’embaràs, correlaciona amb l’augment del risc relatiu de patir un trastorn mental a la vida adulta.

En tots dos casos es fa evident com un estat emocional precari o patològic a la criança de l’infant pot actuar com a precipitant d’un trastorn sobre el qual hi ha una vulnerabilitat prèvia. En el segon cas, el precipitant està des dels primers moments de l’embaràs, la qual cosa ens torna a parlar de la sensibilitat que tenim als afectes.

La influència de la qualitat dels vincles és incontestable. És el que tècnicament denominem epigenètica. La influència de l'ambient sobre la genètica. L'ambient no canviarà els gens, però sí que modificarà la seva expressió.

D'aquí la importància, cada vegada més evident, de la prevenció, de la implementació de programes preventius al voltant de la criança, fins i tot abans de néixer com ens explicaran les companyes que treballen amb dones embarassades, per tal de detectar precoçment situacions de depressió que poden posar en perill aquest vincle mare-nen o nena.

Detectar precoçment, aquesta és la clau i per això els pediatres tenen un sistema que si s'utilitza adequadament, l'apartat de salut mental del Protocol del Nen Sà, pot detectar múltiples situacions de risc. Tot i això els professionals que treballen als CDIAPs també teniu aquesta funció preventiva. Estudieu en profunditat la situació d'un nen que ha consultat perquè, per exemple, té un retard psicomotriu. Però podeu detectar una mare deprimida, o un pare negligent, o la transmissió de generació en generació (el trauma transgeneracional) d'un estil de criança abandonic, com parlarà la Silvia després a través d'un cas.

El CDIAP és un recurs magnífic per treballar la salut mental dels progenitors mitjançant la criança dels fills o filles. Els hi ensenyeu a relacionar-se, a entendre perquè els infants fan això o allò i que no es producte de la casualitat, sinó que cada comportament té un sentit.

Estem parlant de fer tractament i prevenció, d'acompanyar a aquestes mares o pares, donar-lis el seu lloc, la seva paraula, com després també ens explicaran a través d'un cas atès en un CSMA. No és qüestió d'estigmatitzar, és qüestió de facilitar els processos de vinculació, de mentalització. De que la persona que té un trastorn es senti escoltada i recolzada i pugui desenvolupar o, en alguns casos recuperar, les seves capacitats de criança negades per alguns estaments socials.

Com a psicòleg clínic he tractat a infants fills o filles de persones amb un trastorn de l'espectre de la psicosi i molts, no han desenvolupat cap trastorn en salut mental. Però alguns sí i, en la meua modesta experiència, això ha succeït quan els progenitors estaven sols, sense ajudes familiars, socials i/o professionals.

Per fer salut mental hem de treballar en xarxa, en la comunitat, a domicili si cal, hem de barrejar-nos, fora del despatx, amb situacions de criança difícils que si només les

senyalem no ajudarem, si només les senyalem estigmatitzarem. Hem de poder recolzar les capacitats de les mares i els pares afectats per problemes de salut mental. El CDIAP és un bon lloc, és un bon servei, és un bon “pal de paller” per vertebrar aquesta xarxa de suport a la criança adaptada a les necessitats de les famílies.

Jordi Artigue Gómez
Psicòleg clínic.
jordiantigue@gmail.com