



# EL VIATGE DE LA MATERNITAT

UNA OPORTUNITAT PER GUARIR LA  
TEVA PRÒPIA HISTÒRIA

---

«La imatge que continua persistint és la de la maternitat romàntica i idíl·lica que totes anhelem». I tot i així, l'autora ens ofereix un relat de la complexitat dels seus primers mesos de maternatge, recordant-nos amb la seva vivència que les ombres sorgeixen, sí, i que amb consciència també emergeix la llum.

---

TEXT: NÚRIA ALSINA PUNSOLA  
 FOTOS: CIA DE FOTO ©

**C**ada vegada crec amb més fermesa que és la història de cadascú, la nostra història, la que ens pot condicionar en el nostre maternatge. Evidentment hi ha uns altres factors, com són la personalitat, les preferències i els valors de vida de cadascú, que ens poden condicionar en l'elecció d'un tipus o altre de criança. Però en la profunditat d'aquesta elecció, és la nostra història la que pot marcar la nostra maternitat. Sóc mare des de fa una mica més d'un any, i doula en fa sis, i durant aquest temps he tingut el privilegi de poder acompanyar maternitats i maternatges preciosos. Alguns de més fluids, d'altres de més complexos, i tots únics en la seva essència.

Amb l'arribada de la meva pròpia maternitat he pogut constatar que els patrons de criança que es tenen integrats des de nadó, vincle segur o insegur, sorgeixen amb força quan et converteixes en mare o pare. L'entrega que acompanya la persona que ha tingut un patró de vincle segur no es manifesta quan el patró de vincle és insegur... Com a mare o pare, sents fluir en aquesta entrega, generar vincle segur amb el teu fill o filla, però no et sorgeix de manera natural. A cada pas del camí has de pensar com fer-ho, esforçar-te per crear-lo, per tal que no sorgeixi una resposta, una mirada o una actitud que no es correspongui amb el vincle escollit. Es pot aconseguir... però genera molt més esforç.

La criança amb vincle és fonamental per als nostres fills i filles, i els dos primers anys de vida són transcendents per a la seva pròpia història de vida. Tot i saber-ho i haver escollit aquest tipus de criança, he pogut comprovar com la nostra història afecta directament el maternatge dels nostres fills. Profundament. En el meu cas, tinc la certesa que la carència afectiva vinculada al meu naixement, que he arrossegat tota la vida, ha marcat la meva maternitat. És una carència cuidada, acceptada, treballada... Però la cicatriu encara hi és.

Les persones que hem tingut una infància complexa, pel motiu que sigui, tenim una cicatriu, un senyal, que ens recorda i ens evoca allò viscut. Si hem tingut oportunitat de reparar, ja sigui amb una família o un entorn amorós, i hem pogut posar-hi mirada i consciència, el treball de guariment i reparació és, en certa manera, més fàcil. Tot i així, és la nostra història, i sempre ens acompanyarà. Personalment, estic convençuda que si no hagués recorregut aquest camí de transmutació la meua filla hauria viscut una criança completament oposada. Perquè jo hauria fugit del vincle. Per profund, per tot allò que aquest model de criança en el qual crec arriba a remoure't i a fer-te ressorgir.

Si a la història de cadascú li afegim que la nostra societat és individualista i poc donada a fer tribu, tenim els factors necessaris perquè augmentin aquestes històries tan complexes de maternitat. Perquè estem molts soles i sols criant, i això no ajuda a traspassar les pròpies ombres... sinó tot el contrari.

### UNA HISTÒRIA QUE MARCA

La meua història de vida, possiblement com la de moltes altres persones, no ha estat gaire fàcil en alguns aspectes. Em van adoptar amb vuit dies de vida, els quals vaig passar en un hospital, sola, sense la meua mare, sense cap mare.




---

Plorava de dia, de nit, a casa, fora de casa, als braços, en la portadora, al cotxe, al llit... Ella plorava proporcionalment a com jo em desbordava, i la meua parella feia el possible per sostenir.

---

Sovint em diuen: vas tenir sort, eres molt petita i no et vas assabentar de res. És cert que era molt petita... però no ho és que no m'assabentés de res. Ja sabem la importància de la vivència de la mare durant la concepció, l'embaràs i el part. La importància del vincle, de les primeres hores de vida... Vuit dies són moltes hores. D'incertesa, de soledat, de por, de plor... d'abandonament.

Vaig arribar a una casa on no tot va ser fàcil, però on m'han donat tot l'amor que els ha estat possible, i em sento profundament agraïda d'haver-lo rebut. Una casa en la qual al llarg dels anys he pogut entendre que el que m'han donat era el que podien donar-me, i que està perfecta tal



---

He pogut constatar que els patrons de criança que es tenen integrats des de nadó, vincle segur o insegur, sorgeixen amb força quan et converteixes en mare o pare.

---

com està, perquè la meua història de vida m'ha definit: qui sóc, com sóc, on sóc. La generació que ens precedeix està marcada per moltes carències afectives i emocionals, i malauradament això és el que ens han transmès a molts de nosaltres, ja que abans era molt més difícil trobar espais i entorns on cuidar i expressar-se emocionalment.

És la nostra generació la que ha tornat a connectar. Irònicament hem desconnectat de moltes relacions humanes en pro de connexions tecnològiques, però també hem connectat amb les carències que alguns de nosaltres arrosseguem de les generacions que ens precedeixen. I aquesta connexió ens ha fet adonar-nos que hi havia alguna cosa que no anava bé.

Aquesta revelació va ser el que va marcar el meu camí com a doula. Després de treballar en diverses escoles bressol, i veure com de vegades es deixava plorar els nadons, moltes vegades perquè no hi havia més mans, ni més recursos, vaig connectar amb una part profunda i ferida de la meua vida, i això va marcar un abans i un després en la meua història. Juntament amb la resiliència, la meravellosa capacitat de transmutar una experiència negativa en una de positiva que et permet integrar l'aprenentatge per convertir-lo en evolució, vaig poder avançar, creant un projecte per mimar i posar consciència i mirada en la importància del vincle.

Durant set anys vaig caminar amb la il·lusió de ser mare algun dia, per poder fluir i gaudir amb aquella entrega que veia en moltes mares, aquella entrega que em venia tant de gust sentir. Una gran il·lusió per ser mare com les mares que estava tenint l'honor d'acompanyar en els seus maternatges... Però, va arribar la meua maternitat. Tan diferent de com havia estat somiada... Aquelles expectatives que tantes vegades t'has dit a tu mateixa que no té cap sentit crear, i que tot i que ho saps apareixen novament, un cop més.

### SORGEIXEN LES OMBRES

I amb la meua maternitat van sorgir totes les ombres de la meua infància. Durant uns mesos fins i tot vaig sentir la necessitat d'allunyar-me de la meua mare. La meua nena petita va ressorgir d'alguna part no guarida, i va mostrar el seu enuig. Cap a ella i cap a l'altra mare. Cap a totes les mares del món, cap a mi mateixa com a mare. I si encara no en tenia prou amb les onades que la criança de la meua filla estaven remonent, va arribar aquella onada, la forta, la meua infància al descobert. Em va sacsejar, em va deixar feta pols, i em va costar moltíssim espolsar-me la sorra de la pell. Vaig arribar a sentir-me esgotada a un nivell que mai vaig pensar que podria arribar a sentir. Esgotada d'haver de sentir que la maternitat era meravellosa. Que només era meravellosa.

Perquè és cert que la maternitat comporta moments meravellosos, els que tots sabem: el primer somriure, aquella primera mirada de reconeixement, aquell «ets tu»... i aquells altres moments més íntims, que ningú t'havia explicat, però que succeeixen, i que fan que el teu cor bategui més fort, i entenguis des de dins tot allò que havies vist i acompanyat des de fora, aquell amor profund que et neix quan veus i mires el teu nadó. Tot i així, jo vaig sentir, profundament... que no només era meravellosa.

El meu màxim esgotament va arribar cap als dotze mesos de vida de la meua filla, quan va començar a despertar-se encara més a les nits. Demanava teta, demanava mama, demanava braços... i jo no podia més. Va sorgir tot el cansament acumulat d'aquells mesos, i vaig sentir que havia arribat al meu límit. Perquè el camí fins allà havia estat realment intens i esgotador...

El viatge es va iniciar després d'un embaràs que ja va començar a remoure aspectes profunds del meu ésser, amb un part que va ser molt intens. A casa, sí; respectat, sí; com sempre havíem desitjat, sí; però molt intens. Un part en el qual tots els que el vivíem sabíem que l'única alternativa al que estàvem vivint era una cesària. Va ser un part que em va traspasar, i que tornaria a traspasar, però que em va marcar profundament. Perquè el meu part va ser dolorós, però també va guarir vivències del meu passat. Amb la meua parella de la mà, i la Blanca, la llevadora, meravellosa

---

Vaig arribar a sentir-me esgotada a un nivell que mai vaig pensar que podria arribar a sentir. Esgotada d'haver de sentir que la maternitat era meravellosa. Que només era meravellosa.

---

Blanca, sostenint, vaig poder parir, traspasar, guarir. Perquè es pot, perquè les dones podem. Va néixer la nostra preciosa filla, i va arribar la primera mirada, desitjada des de feia tant de temps! En aquell moment vaig sentir que tot estava bé, que ja tot aniria bé... fins que la meva filla va començar a mamar.

### QUAN ALLETAR ÉS DOLORÓS

Vam entrar en la profunditat de la lactància, aquella lactància que havia pogut acompanyar tantes vegades, aquella lactància que des de fora és d'un color, i des de dins té tots els colors que et puguis imaginar. Vaig sentir dolor. De nou. Vaig plorar pel dolor viscut al part, pel dolor de la meva filla en mamar, pel dolor de la pèrdua de la idea d'una lactància fàcil i fluïda. Perquè alletar no ha de fer mal. Això diuen, això he dit moltes vegades. Però a mi m'ha fet mal. Amb els meus recursos, i els recursos de les persones que eren a prop meu, professionals, acompanyants... Tot i així, la nostra lactància ha estat molt dura. El tercer dia després del naixement, a la nit, va marcar un abans i un després en la nostra lactància; mugrons amb clivelles, pujada de llet... El meu cos ja no podia sostenir més dolor.

I vam decidir provar amb les mugroneres, en un dels casos on aconsellar-les pot ser una opció, per aflluïxar el dolor, i donar temps al cos per curar les ferides. I en vaig tenir sort. Vaig poder descansar una mica, i la intensitat va disminuir. Van ser les nostres aliades, i vaig poder reafirmar el que tantes vegades havíem dit amb les meves companyes: una mugronera no cal per sistema, però quan és apropiada pot salvar una lactància.

Les mugroneres al principi ens van portar a una treva, d'uns dies, fins a la setmana després del seu naixement més o menys, quan ella va començar a plorar. Plorava de dia, de nit, a casa, fora de casa, als braços, en la portadora, al cotxe, al llit... Ella plorava proporcionalment a com jo em desbordava, i la meva parella feia el possible per sostenir.

Jo sentia pànic de tot. Pànic de qualsevol canvi, estava bloquejada, em sentia incapaç de res. Només pensar que tornaria a plorar d'aquella manera, aquella manera visceral que només entén una mare del plor del seu propi fill, m'aterria. Deixava passar els dies, entre la intensitat de la lactància, el pànic al seu plor, el seu plor mateix... Tinc uns records molt difuminats i poc dolços de les primeres setmanes. Aquells dies que són la «lluna de pell», que han de ser meravellosos i de vegades ho són però moltes altres vegades no, un puerperi profund, són dels dies més durs que he viscut en la meva vida.

### MANS QUE S'OFEREIXEN

No va ser gens fàcil. Realment fins als primers tres mesos vaig estar en la profunditat de la cova més fosca. M'atemia fer qualsevol cosa que pogués fer que tornés a plorar. Però ella necessitava plorar. I quan vam acceptar que ho necessitava, que podíem intentar acompanyar-la en aquell plor, tot i que

no ens era fàcil, a poc a poc vam poder sortir de la foscor. Hi va haver persones meravelloses al nostre costat durant aquell temps, que van intentar acompanyar-nos, donar-nos opcions, propostes... Però jo em sentia tan perduda, tan enfonsada, que no vaig poder agafar-me a cap mà. Em sento agraïda d'haver sentit la seva presència a prop, tot i que en aquell moment sé que no vaig poder mostrar-ho, ja que sobrevivia dia a dia.

El canvi radical que va viure la relació amb la meva parella també va ser un punt d'inflexió aquells dies. Em costava entendre que poguéssim sentir-nos tan lluny l'un de l'altre, en un moment de la nostra vida en què tot hauria d'haver estat màgic i meravellos. Abans de ser pares ens sentíem orgullosos de la nostra relació, una relació cuidada afectivament, amb mirada, atenció, temps... I quan va néixer la nostra filla durant molt temps vaig trobar a faltar el meu marit. Afortunadament, tot i que des d'un altre lloc, potser més real, a poc a poc hem anat retrobant-nos.

I així, als dotze mesos, vaig arribar al meu límit. Sostenint la meva filla i la meva nena interior, les dues demanant teta, mama i braços... Estava esgotada. Esgotada de dotze mesos de contenció, d'amagar, de sentir que hauria de fluir amb aquesta criança en la qual crec, de posar-me més i més pressió, de sentir-me perduda, de trobar a faltar el meu marit, de trobar-me a faltar a mi mateixa. Esgotada de veure la meva preciosa filla i de sentir que no estava a l'alçada, perquè sabia que ella sentia que

---

Aquesta consciència i aquesta mirada, que encara que ens costi, posem en els nostres maternatges, guareixen. I de ben segur que seran llum per als nostres fills i filles quan ells esdevinguin mares o pares.

---

em costava, que estava esgotada, i que hi havia una part de mi que volia escapar. Volia fugir d'aquest vicle, d'aquest vicle que em movia en la profunditat de la meva ànima, i que per això ho estava vivint, i ho sabia, sabia que tot estava bé. Però una cosa era saber-ho, i una altra sentir-ho.

El meu ésser s'aferrava a aquell abisme al límit del qual m'havia portat. Necessitava desesperadament fugir, escapar, d'aquell buit, resistir-me a la caiguda. Em trencava per dins. Tenia tanta por... Però finalment vaig deixar anar. I vaig caure. Vaig permetre que totes les resistències, les pors, les ombres, la foscor, tot el que havia estat tapant, frenant, intentant controlar, amagant durant un any m'abraqués. I mentre queia, mentre el buit m'embolcallava, vaig sentir pau. Per primera vegada, en molt temps, vaig sentir pau. Les paraules van començar a sortir, les llàgrimes fluïen, les pàgines en blanc van començar a omplir-se... I em vaig poder guarir. Perquè quan actues, modifiques. Quan expresses, poses consciència. I la consciència pot ajudar-te a acceptar, acceptar que podem sentir-nos així, acceptar la nostra maternitat com a única en la seva pròpia essència. Perquè aquesta consciència i aquesta mirada, que encara que ens costi, posem en els nostres maternatges, guareixen. I de ben segur que seran llum per als nostres fills i filles quan ells esdevinguin mares o pares.





## POSAR CONSCIÈNCIA

Viure aquesta experiència ha estat una oportunitat i un aprenentatge. I m'ha ajudat infinitament. A entendre que maternar no és només de color rosa. Que tot i que puguis tenir algú que t'acompanyi i s'hi ofereixi, partim d'unes carències socials, generacionals i afectives molt grans, que poden desbordar-te i fer-te difícil agafar la mà que t'ofereixen, perquè el bucle en què et trobes no t'ho permet.

A entendre una amiga doula, que em parlava de la importància de poder «compartimentar». Sentir-te tan bé sent mare com sent mestra. Anant a sopar amb amigues o al cinema amb la teva parella. Compartimentar sense sentiments de culpa, sense sentir-te mala mare per fer-ho. Acceptant que també és just per nosaltres, si ho necessitem, poder donar-nos uns espais per a nosaltres, com a dones, parelles, filles, amigues... Perquè quan hi ha una bona fusió entre la mare i el nadó, arribat el moment, pot donar-se la diferenciació de manera sana. A comprendre la gran diferència que hi ha entre acompanyar des de fora i viure des de dins. He pogut sentir aquesta maternitat més profunda i complexa, sovint estigmatitzada i poc parlada, ja que la imatge que continua persistint és la de la maternitat romàntica i idíl·lica que totes anhelem.

I malgrat tot això, certament també hi ha maternatges fluids i plaents. Si la teva pròpia història t'ha permès créixer amb poques carències, aquesta criança de vincle segur sorgeix de manera natural, flueix, de manera innata. Una altra bona amiga va escriure un article en el qual parlava de l'entrega de la maternitat<sup>2</sup>. Quan el vaig llegir fa uns mesos, vaig envejar poder viure la meva maternitat des d'aquella maduresa, des d'aquella entrega serena i conscient. És possible, afortunadament aquestes maternitats també existeixen! He pogut entendre també que necessitava compartir la meva vivència. Per aportar una mica més de llum a aquesta cara més fosca de la maternitat. Obrint així una mica més la porta de l'oportunitat a les dones i mares que ho necessitem, a expressar la nostra vulnerabilitat.

Poder expressar que la maternitat és meravellosa, sí. Però no només meravellosa. Expressar que podem parir tot i que sigui un part intens. I alletar, si ho volem, tot i que sigui amb mugroneres. I perdre el teu marit i retrobar-te amb ell. I sentir-te esgotada, i voler fugir de vegades... o moltes vegades. Expressar que pots sentir-te desbordada per la teva pròpia història, que pots tenir por de traspasar les

No hi ha mares perfectes, sinó mares humanes; cada una de nosaltres amb la nostra motxilla i el nostre camí recorregut, que fem el que podem amb el que tenim.

teves ombres als teus fills, i sentir-te culpable per quasi tot.

Expressar i sentir que, tot i que tinguis un ideal de criança, la teva pròpia història pot condicionar-te, i que no ens ajuda l'expectativa social de la mare perfecta. Perquè no hi ha mares perfectes, sinó mares humanes; cada una de nosaltres amb la nostra motxilla i el nostre camí recorregut, que fem el que podem amb el que tenim.

Aquesta primera etapa del meu maternatge, m'ha portat a entendre i afirmar que, amb consciència, paraula i mirada, sempre que així ho sentis, pots arribar a modificar i guarir la teva pròpia història. I aquí sorgeix la confiança. La confiança en pensar que cada vegada que una mare s'està guarint, a través de la pròpia oportunitat que maternar ofereix, està obrint una porta de llum per a les maternitats que esdevindran.

Finalment m'emociona compartir que la relació amb la meva filla ha canviat. S'ha guarit alguna cosa molt profunda en poder expressar i acceptar les meves vulnerabilitats i carències. La cicatriu sempre ens acompanyarà, però el nostre vincle s'ha reforçat. Ara gaudim de la lactància, ja no es desperta tant a les nits... I jo em sento agraïda. Hem traspasat juntes aquest túnel, amb la meva parella sempre a prop, acompanyant-nos des de l'amor incondicional. I dins meu ressona la certesa que la meva filla també ho sent així. Per com em mira, per com la miro. I per primera vegada en molts mesos, somriem. Somriem, i seguim caminant. ■

### Notes

1. El vincle d'aferrament segur, segons la teoria de l'aferrament, formulada inicialment per John Bowlby, és el resultat d'establir un vincle d'aferrament saludable durant els primers mesos de vida. Es considera que condiciona en bona mesura el benestar emocional futur.

2. Raquel Guimerà: «L'opció de l'entrega. Un testimoni sobre els sentiments de la maternitat», a *Viure en família*, núm. 63, maig-juny de 2016.