

ABSÈNCIA EMOCIONAL I DESENVOLUPAMENT INFANTIL

Quan la mare hi és *però no hi és*

Una guia breu per entendre què passa quan una mare queda emocionalment lluny dels seus fills, com distingir-ho del cansament normal de la criança i què pot ajudar.

Els infants no necessiten mares perfectes. Necessiten adults prou disponibles, prou coherents i capaços de reparar quan fallen.

1

Què vol dir fer de mare

2

Tres maneres d'estar absent

3

Cansament o absència sostinguda

4

Què pot ajudar



Sara Tarrés

Psicòloga infantil i orientadora familiar · COPC 15709
mamapsicologainfantil.com

Què vol dir *fer de mare*

Des de la psicologia, fer de mare va molt més enllà del fet biològic. És un conjunt de funcions que es construeixen en centenars de petits moments de cada dia: la mirada, el to de veu, la manera de consolar, la paciència per tornar-ho a provar.

CURA I PROTECCIÓ

Cobrir les necessitats bàsiques i fer que l'infant se senti segur.

ACOLLIMENT EMOCIONAL

Rebre el malestar sense rebutjar-lo: plors, enfadaments, pors.

REGULACIÓ

Ajudar a calmar-se quan l'infant encara no ho sap fer sol.

MIRALL

Retornar-li una imatge de qui és: «et veig, entenc el que et passa».

LÍMITS I ESTRUCTURA

Posar ordre, rutines i límits que donen previsibilitat.

VINCLE

Oferir una relació estable on tornar després de cada separació.

NARRATIVA

Posar paraules al que passa perquè l'infant ho pugui entendre.

CAMÍ CAP A L'AUTONOMIA

Acompanyar-lo perquè pugui anar fent sol, a poc a poc.

Aquestes funcions les pot exercir la mare, el pare o altres adults propers. Culturalment les hem associat a la maternitat, però un infant pot trobar seguretat en més d'una persona. Cap mare pot fer-ho tot, tota l'estona, sense xarxa, descans i suport.

Tres maneres *d'estar absent*

Quan sentim «mare absent» pensem en una mare que ha marxat. Hi ha diverses maneres d'absència, sovint es barregen i sovint no tenen res a veure amb la manca d'amor.

Absència física

QUÈ PASSA

La mare no hi és: per una mort, una malaltia greu, una hospitalització, una migració, una separació forçada o una marxa.

QUÈ COMPTA MOLT

L'edat de l'infant, com era el vincle abans, quins altres adults hi ha i com se li explica.

«Ja no hi és. On ha anat?»

Absència emocional

QUÈ PASSA

La mare hi és però l'infant no la troba: deprimida, col·lapsada, desconnectada o atrapada en el seu propi dolor.

PER QUÈ COSTA DE VEURE

Hi ha cura física i, des de fora, la relació pot semblar normal. El que falta és mirada i sintonia.

«Hi és, però no em veu.»

Absència funcional

QUÈ PASSA

Les funcions de protecció, regulació o contenció queden greument alterades durant molt de temps.

ON APAREIX

Trauma no resolt, salut mental molt deteriorada, addiccions, violència o falta absoluta de xarxa.

«Ningú no m'ajuda a entendre què passa.»

Els infants petits sovint tradueixen l'absència en preguntes sobre ells mateixos: «*Què he fet malament?*», «*No soc prou important?*». Una de les coses que més ajuda és que algú els expliqui, amb paraules a la seva mida, que el que passa no és culpa seva.

Cansament normal *o* absència sostinguda

Ara que es parla tant d'aferrament i de trauma, moltes mares es pregunten, després d'una tarda dolenta, si estan fent mal als seus fills per sempre. Convé separar dues situacions molt diferents.

Forma part de la criança

- Desbordar-se un dia i alçar la veu.
- Estar desconnectada una estona perquè no pots més.
- Necessitar espai i temps per a tu.
- Equivocar-te i després tornar a acostar-te.

Demana més atenció

- Una desconexió que dura mesos.
- Respostes imprevisibles: l'infant no sap què trobarà.
- Que el malestar del fill no arribi mai a ningú.
- Que les ruptures no es reparin mai.

Per què dos infants ho viuen diferent

POT AUGMENTAR LA VULNERABILITAT

- Absències llargues o repetides
- Imprevisibilitat i incoherència
- Cap altre adult protector
- Silenci: ningú no explica què passa

POT PROTEGIR I REPARAR

- Un altre adult estable i proper
- Rutines previsibles
- Que algú validi el que sent
- Escola, família i xarxa que sostenen

El risc creix quan la criatura queda sola emocionalment davant del que viu. La presència d'un adult segur pot canviar molt el camí.

Què pot *ajudar*

Les experiències primerenques deixen empremta, i no cal amagar-ho. Però el desenvolupament emocional no queda tancat a la infància: els vincles també es poden refer.

Si ets mare i t'has reconegut en una etapa difícil

Mira-ho sense jutjar-te. Busca suport per a tu: descans, xarxa, un espai on parlar-ne. Quan puguis, posa paraules amb el teu fill al que va passar. Reparar també és tornar a acostar-se.

Si t'has reconegut com aquella criatura

Tens dret a entendre la teva història. Separar el que depenia dels adults del que no depenia de tu ajuda a alleujar molta culpa. Les relacions segures i els espais terapèutics poden ser molt reparadors.

Si ets docent, educadora o professional

Pots ser l'adult estable que aquell infant necessita: previsible, que el miri i que posi paraules al que sent. I pots ajudar la família a trobar suport en lloc de jutjar-la.

Per seguir: articles, entrevistes i xerrades en català a mamapsicologainfantil.com/en-catala. Si vols parlar del que passa a casa: mamapsicologainfantil.com/consulta-online