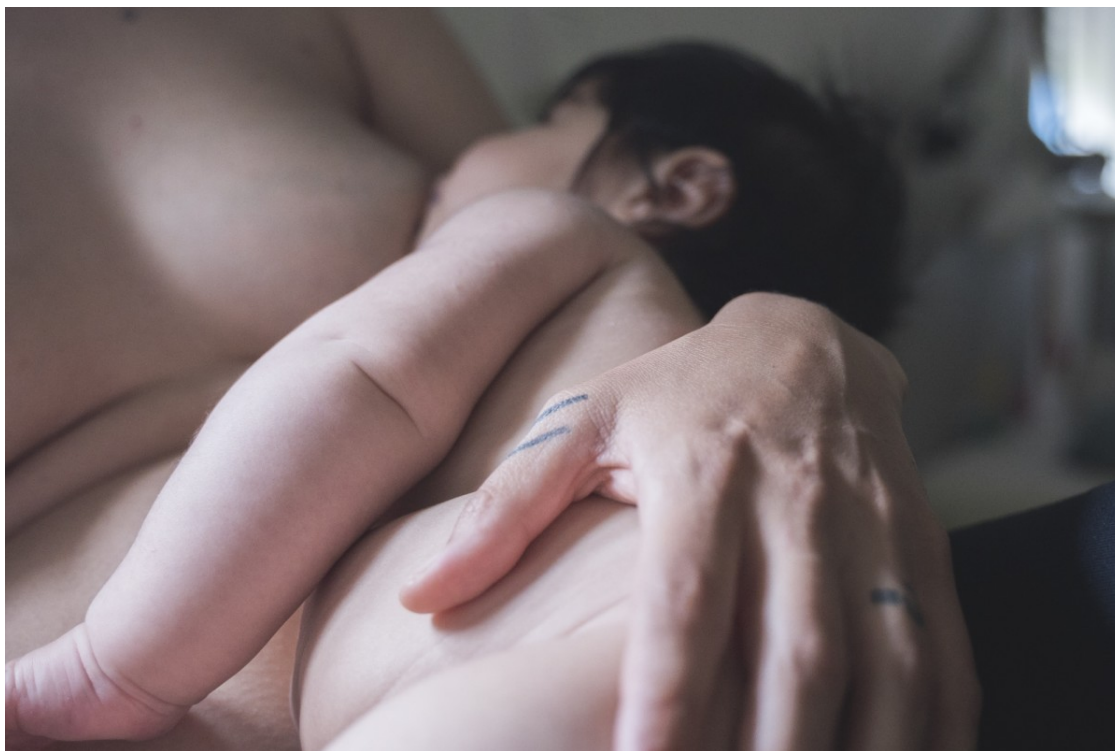


El cos que habito és més que un COS

La psicòloga perinatal Alba Rosique i Mireia Serra reflexionen en aquest article sobre el cos, la maternitat i la lactància | «l amb la por arriba el discurs patriarcal que menysté el cos de les dones, fent-nos dubtar d'ell i del que és capaç de fer enxufant-nos tots els artefactes haguts i per haver que valen un ronyó i que són necessaris si vols que el teu fill creixi sa i faci galtones i sacsonets com els dels anuncis de la televisió»



La fotografia Alba Pifarré es retrata ella mateixa alletant a la seva filla | Alba Pifarré

Quan es comença a construir la idea de que el cos de la dona no és suficient?

Segurament en l'imaginari col·lectiu s'han creat moltes idees de com han de ser els cossos de les persones, però en aquest cas ens centrarem en el de la dona perquè ens identifiquem amb ell i perquè vivim amb la idea radical de que el nostre cos ÉS, i això ja és suficient.

La primera idea és que tot comença, o tot acaba, depèn com et miris el cicle, quan el nadó neix. Si us demanem que us imagineu un nadó, cadascú se l'imaginarà a la seva manera, però algun detall, podríem assegurar, que serà compartit. Segurament ens imaginem un cos grassonet i amb sacsons. Col·lectivament entenem que un nadó així està sa, per tant recau en la mida del cos la responsabilitat de la salut. Un cos sa depèn de molts altres aspectes com el moviment, el color, el líquid, la caca, la freqüència amb la que es menja, el tipus d'alimentació o la reacció als estímuls.

És cert que quan un nadó neix el pes té molta importància perquè implica creixement. I quan un cos

creix vol dir que de mica en mica va adquirint habilitats per anar desenvolupant tot allò que necessita per sobreviure a l'entorn. Si el cos del nadó tendeix a tenir un percentil baix, és clar que haurem de tenir en compte més aspectes, com per exemple que no hi hagi un estancament alimentari o, que si s'està lactant i el nadó no creix, es necessiti un assessorament per poder millorar la lactància. Però per créixer no es necessita ser voluminós, és a dir, una cosa és que no hi hagi un creixement degut a l'alimentació i l'altre és que hi hagi un creixement, però des d'una talla no normalitzada.

Una de les diferències principals que hi ha entre l'alimentació a través del pit i la del biberó, és que amb la segona es controla la quantitat que el nadó beu. Amb la primera no, és a dir, el cos produeix llet en funció de la succió. Com més succió, més llet es produeix, però no sabem quina és la quantitat que s'ha ingerit.

Sabem que es tracta d'una situació complexa, i que moltes vegades desperta preocupació, perquè tothom intenta fer-ho de la millor manera possible, això no es posa en dubte. El que posem en dubte són els missatges rebuts que ens qüestionen, gairebé sempre. És per això que no volem despertar una batalla entre quin és el millor aliment ni quina la millor forma d'alimentar, no va per aquí la cosa. Volem transmetre que la hipogalàctia (no produir llet o produir-ne poca) és la principal causa d'abandonament de la lactància, però no per una falta de llet real, sinó per la sensació de falta de llet. De dificultats cap al camí de lactància en poden aparèixer moltes, provocant així una baixa producció real, però una cosa és no poder lactar i l'altra creure que el teu cos no pot, que el teu cos no és suficient.



Alba Rosique i Mireia Serra reflexionen en aquest article sobre el cos de la dona. A la foto, la fotògrafa Alba Pifarré donant el pit a la seva filla Foto: Alba Pifarré

Aquest procés implica una relació amb el nostre cos sí o sí, perquè alimentes el teu fill o filla a través d'ell, i això comporta haver de dipositar-hi confiança per creure que és suficient pel que el

nadó necessita. Venim escoltant des de fa molt temps com ha de ser un cos, però ningú ens ha explicat com són els nostres pits per dins i per fora, ni la seva anatomia ni la seva fisiologia. Segurament les lactàncies serien més exitoses si les dones coneguéssim aquesta informació, i així, començaríem a dipositar petits granets de confiança en el nostre cos i observariem les dificultats allunyades de la culpabilitat.

Alimentem, escalfem, nodrim emocionalment i fem créixer a través del NOSTRE COS, aquell que ha set qüestionat i vulnerat milers de vegades. És per això que aquí ens trobem amb el primer dilema i dificultat. Per confiar en el creixement del nadó i que aquest ho faci al ritme que necessita, hem de dipositar confiança en la forma i el mitjà com l'alimentem. I això implica dipositar confiança en el NOSTRE cos. Un cos que (paradoxalment) porta sent qüestionat des de que va néixer. Això ho posa una mica difícil perquè, no només es tracta de creure que produeix prou llet, sinó que és suficient per ell mateix. Suficient per gestar com pot i en la manera que pot, que és suficient per parir, suficient per lactar, suficient per moltes coses i que bàsicament és suficient per ser com és.

El cos de la dona passa per processos vitals que ens obliguen a intimar-hi, a viure'l amb plenitud màxima, a patir-lo, cuidar-lo, tocar-lo, escoltar-lo i estimar-lo més que mai. Però cal que visquem experiències transformadores, com la maternitat, per confiar-hi?

És vital confiar-hi pel benestar emocional de cadascú, perquè el nostre cos és casa nostra i cal que hi estiguem còmodes i a gust. I com a casa que és, no podem oblidar que tot allò que fem amb ell o li fan genera un impacte directe cap aquest. Li envia un missatge que pot correspondre a que t'han tractat bé, que té un valor, que és vàlid, o tot el contrari. Això moltes vegades genera trauma i conviure o habitar en un cos que ha sigut maltractat implica doble feina, construir-hi confiança mentre et sents en conflicte amb ell.

Per tant, quan estem alimentant un nadó, estem parlant amb un cos que porta escrita una història. Una història de records i amb missatges gravats a la pell. Missatges que potser han distorsionat el COM és realment, i en canvi projecten el que HAURIA de ser. Missatges que porten una llista de requisits moltes vegades difícils de complir. Missatges que transformen la sexualitat d'aquell cos. Missatges que posen en dubte la capacitat de FER, GESTAR, PARIR, LACTAR, CRIAR, i GAUDIR d'aquell cos.



«Cal que visquem experiències transformadores, com la maternitat, per confiar en el nostre cos?», es pregunten les autores d'aquest article? Foto: Alba Pifarré

És per això que la culpa no és de la sanitat pública, la culpa no és l'aliment, sigui el pit o el biberó, o de la dona embarassada. La responsabilitat s'hauria de construir a la base, a l'educació que rebem des de ben petits.

I és per això que quan repassem i observem la nostra història i la dels nostres petits ens preguntem:

Per què a la majoria de llibres infantils hi surten biberons i no pits que alimenten?

Per què les pel·lícules parlen de parts ràpids i fàcils?

Per què sempre veiem cossos de dones poc comuns en un postpart real?

Per què a les classes de ciències quan s'estudia el cos humà no s'explica què són les glàndules mamàries, com es formen i es desenvolupen i com aconsegueixen produir llet a través de les diferents fases de la lacto gènesis? O quines són les hormones que la regulen?

Per què quan els infants comencen a experimentar el joc simbòlic se'ls dona un biberó o una pipa perquè posin a les seves nines i no se'ls ensenya que aquesta funció la fa un pit?

Tot això ho fa el cos d'una dona, no calen biberons, ni pipes, ni peluixos abraçadors, ni mantes especials. Només el nostre cos i la seva escalfor, però això no genera diners i és clar, al capitalisme no li interessa.

I aquí està el problema, aprofiten la nostra vulnerabilitat i ball d'hormones per bombardejar-nos de màrqueting amb productes creats per substituir el que és capaç de fer el nostre cos pels nostres fills: alimentar, calmar, consolar, protegir, adormir, escalfar. Abans de parir i de començar la criança ja ens fan dubtar de les nostres capacitats, físiques i mentals.

I amb la por arriba el discurs patriarcal que menysté el cos de les dones, fent-nos dubtar d'ell i del que és capaç de fer *enxufant-nos* tots els artefactes haguts i per haver que valen un ronyó i que són necessaris si vols que el teu fill creixi sa i faci *galtones* i *sacsonets* com els dels anuncis de la televisió.



«Aprofiten la nostra vulnerabilitat i ball d'hormones per bombardejar-nos de màrqueting amb productes creats per substituir el que és capaç de fer el nostre cos». A la foto, Alba Pifarré alletant la seva filla Foto: Alba Pifarré

El cicle té un inici i un final, i sempre es troben en el mateix punt. Confiar en el cos d'un nadó passa primer per confiar en el teu. Si t'està costant perquè el teu cos està ferit emocionalment i físicament, potser també està sent complex dipositar confiança en el cos del nadó. I això implicarà fer esforços per sumar granets de confiança. Un treball personal que fas amb el teu cos i amb el de l'altre. Però seria més fàcil si l'entorn també hi diposités la confiança de que el teu cos ÉS, i que ja és suficient per ser com és.

I potser, només potser, canviant el diàleg que tenim amb nosaltres mateixes i amb els més petits, ja estem fent el primer pas.