

## LA CARTA

### Dignificació del dol perinatal en interrupcions no voluntàries de l'embaràs

“I com es deia el vostre fill?” Amb aquesta frase es va establir per fi una comunicació entre nosaltres. Tres minuts abans una parella havia trucat a la porta del despatx. Havíem compartit noms i dades, i demanant el motiu de consulta ell la va mirar a ella i va dir: “hem perdut un embaràs en el cinquè mes”. Després d'això silenci... ell mirant a terra intentant agafar la mà d'ella. Mentrestant ella cloïa els punys com qui volgués esclafar tot un món o una vida amb les pròpies mans. Respirant toràcicament, els narius s'obrien i es tancaven i els peus assenyalaven la porta indicant ganes de marxar.

“I com es deia el vostre fill?”

Ambdós van alçar el ulls, un gest de sorpresa i una nova mirada. Els seus cossos es van acomodar a la cadira. I com amb una sola veu van respondre: “Pau”

“Perdoneu si us fa mal el que us diré però vosaltres sou mare i sou pare als meus ulls. Entenc què ha mort amb tu, amb vosaltres. La soledat... la incomprensió... El que ara necessiteu i és urgent és expressar-ho en veu alta. Hi teniu tot el dret. La vostra pèrdua, no és una pèrdua menor. El vostre dolor no s'ha de justificar pel fet que els altres no el puguin comprendre.

Ara bé, teniu per endavant una feina per fer. Caldrà aprendre i assajar nous rols, redefinir-se. No renunciar a vincular-vos al fill que no heu pogut sostenir i veure créixer, però si donar-li un lloc apropiat en la vida com a mare i com a pare. Permetent que la vida continuï fluint, continuï bategant. El vostre cor, no s'ha aturat...

El que necessitaria que ara féssiu, quan marxeu a casa, és que us escrivíssiu una carta mútuament. Expliqueu-vos el que sentiu i com us sentiu. També necessitaria una segona carta per si esteu enfadats amb alguna persona o amb alguna cosa en especial. El proper dia que ens trobem les llegirem conjuntament, si cal en parlarem i quan acabem, escriureu una carta conjunta a en Pau.”

### **Carta del pare a la mare**

*Me sento invisible. Com el gran oblidat. D'acord, no experimento les mateixes emocions que tu, no he tingut la oportunitat de sentir tot allò físic i hormonal. Però quan et parlo, o et callo, o et miro... sovint em sento desvalgut, incapaç, inútil. Com he de reaccionar per poder ajudar-te !!! Jo també havia connectat amb el nadó! Jo també l'esperava amb tota la il·lusió del món!! Sento que ja no som els que erem. Et sento lluny. Me sento com a la frontera un d'un país en el qual no me volen deixar entrar mentre tu ja has creuat i ni tan sols et gires enrera ni t'adones de la meva absència... Entenc que el teu dolor és innarrable, però voldria poder acompanyar-te a donar-hi algun sentit sense ferir-te, ni donar-te pressa. T'estimo i tinc por, tinc por de perdre't també a tu...*

## **Carta de la mare al pare**

*Hola,*

*T'escric per què m'acaben de demanar que ho faci. Tinc molta por. El nostre futur ha mort, tot ha canviat. La confiança en decurs natural de les coses se m'ha esvaït. Allò més comú, més atàvic, més natural no ha passat. Me dius que estaràs al meu costat. Me dius que podem tornar-ho a provar. Me dius que tindrem un altre fill tard o d'hora. M'ho dius tu i tota la gent que ens coneix i que ens estima. Però és que el que jo volia i estimava aquest. Aquest fill per mi ja tenia presència física, ja era, ja existia... com vols que oblidis una part de mi mateixa... se m'ha mort una part del cos i sembla que als ulls dels altres i a vegades en els teus, no hagi passat res. Els meus pensaments, les meves sensacions, els meus sentiments són reals... els emet cada porus de la meua pell i no aconseguix arribar als altres. És com si fos transparent, com si jo mateixa ja no tingués existència... I me sento confusa rabiosa, trista, desolada, desesperada i desesperançada, tancada en una profunda soledat. Incapaç, amb un cos que ha bloquejat el procés de la naturalesa, amb preguntes sense resposta, avergonyida ni tan sols de què, enyorada de les sensacions físiques que fins ara m'havien carregat...*

*Escèptica a que algun altre dia aconseguixi ser mare. Com me pots dir que ja en tindrà un altre? Com ho saps que podré? Com ho saps...!!!??? Jo ja no sé res... He perdut la confiança en el "com hauria de ser" .*

*Aquesta por que sento m'ofega. I penso que el fill que potser naixerà no haurà substituït aquest que hem perdut. I, si és el cas, mentre estigui a la meua panxa, a banda de líquid amniòtic i la il·lusió creixent de veure-li la vida bategant a tot el seu ésser l'estaré alimentant d'una constant por, terror i pànic a que torni a passar el mateix. Quina benvinguda no? Fill de la por...*

*Tinc ganes de plorar... deixo d'escriure i espero la teua carta... T'estimo però necessito temps i ajuda*

## **Carta als qui m'animeu que d'aquí en endavant tot anirà bé**

*Us escric per què necessito dir-ho o explotaré, cada vegada que obriu la boca per dir-me que no passa res, que tot anirà bé, només feu que encendre la profunda ràbia que ja ha niat dins meu. Entenc que voleu el millor per a mi, Però si us plau, si m'heu d'ajudar així, deixeu-me sola.*

*En realitat què en sabeu de mi, del que jo sento? De nosaltres? El meu fill o filla va existir!!!!!! El seu cor batejava, el sentíem a les visites. El veiem créixer. El tenim fotografiat en les ecografies... De les 40 setmanes habituals de gestació, es va estar formant 23 setmanes. Ho sabíeu? Des de la setmana 19 ja sentia, ja tenia les oïdes formades, ja podria haver reconegut la meua veu i la del pare quan sortís de l'úter. Es movia, s'estirava, i jo el sentia i notava físicament. Estava viu, ben viu. Per a nosaltres ja tenia nom, ja tenia espai i colors i dibuixos a les parets de l'habitació... No ho sabíeu?, o potser sí... Doncs no me digueu més que hagués pogut ésser pitjor... Se m'ha mort un fill, se'ns ha mort en Pau... Per què us interpel·la tant el que ens ha passat que ni ens permeteu el dret de fer-ho públic i de plorar-ho?.*

*Me sento sola, incompresa, desvalguda, furiosa i anòmala... I cerco i cerco i cerco i no trobo el que vull, no trobo resposta, i em refugio a Internet on tantes altres mares com*

*jo escriuen el que sembla la meua pròpia història. Elles són ara les que m'entenen. I sabeu, entre totes ens aferrem fortament unes mans imaginàries amb els nostres nicks. I ens entenem les unes a les altres... Però no és suficient... el meu dolor és físic i voldria poder plorar llàgrimes líquides i no tan sols multiplicar fins a la sacietat les emoticones de tristesa. Ja en tinc prou de símbols!!, voldria braços que m'abracin, ulls que me mirin sense negar-me el que sento, sense una falsa compassió, sense un rerafons de "no n'hi ha per tant". Sento que quan els altres me miren m'estan dient: hi ha dolors que són més forts i hi ha pèrdues més reconegudes. Hi ha fèretres enterrats. Hi ha làpides amb noms i dates i anys d'existència. Hi ha cossos que reposen en espais físics on es pot plorar. Hi ha pèrdues objectives. I la teua ... és etèria, no té espai, no té entitat, no és real. I sabeu, certament no tinc cap lloc a on visitar-lo. Ni tan sols hi ha tomba amb nom doncs no va arribar a sobreviure les reglamentàries 24 hores a fi de poder ser enregistrat en el Registre Civil i ser persona de dret.... Per no haver arribat a la setmana de gestació legal, les seves restes han acabat a Anatomía Patològica...*

*Si us plau us demano silenci. Per aquest camí que estic passant, vosaltres no hi heu creuat. I el que més greu em sap és que podríeu ajudar-me a creuar-lo i ni tan sols us heu interessat per la ruta... Us prego silenci, respecte i temps... Necessito temps, temps de dol, temps d'acceptació i recompondre'm...*

Segons les associacions espanyoles de dol gestacional-perinatal, cada dia es produeixen al país més de deu morts entre la setmana vint-i-dos de l'embaràs i un mes després del naixement. És a dir, unes 3.000 morts perinatals-neonatals i més de 83.000 avortaments espontanis anuals. Caldria afegir-hi tots els casos produïts per sota de la setmana vint-i-dos de gestació. Aquests casos malgrat afectin profundament a la parella que ho pateix, no gaudeixen de cap reconeixement mèdic, social ni jurídic ni són computats en cap tipus d'estadística. M<sup>o</sup> Àngels Claramunt argumenta que, tot i que segons l'INE s'enregistren 40.000 avortaments espontanis, des dels estudis realitzats per les associacions que treballen en el tema, calculen que en són més del doble. No entren dins aquestes dades les interrupcions voluntàries de l'embaràs, sigui quina sigui la causa per la qual es realitzi. En aquest darrer tipus d'avortaments, no sempre caldrà el treball que proposem, especialment quan sigui una decisió lliure i voluntària de la dona que vulgui aturar el procés de gestació.

Així doncs, tenim un nombre elevat de morts perinatals i neonatals que no consten. Però fins i tot en les conegudes es nega la gravetat per part del conjunt social, o bé són instrumentalitzades, medicalitzades i tractades fredament o amb distància emocional centrant-se sobretot en les cures físiques. No diu massa de la nostra societat l'absència total d'interès humà i polític envers aquestes parelles que senten haver patit una pèrdua d'un fill. Si bé, és cert que no totes les parelles puguin arribar a experimentar-ho de tal manera.

La interrupció voluntària de l'embaràs, l'avortament espontani, la mort fetal, són també esdeveniments naturals. Han ocorregut sempre. Però el que no és natural és negar el fet que ha succeït, o afirmar que ha estat quelcom sense importància. Com assenyala el Dr Emilio Santos, un error habitual per part dels professionals és intentar ajudar a oblidar o contribuir a minimitzar aquest procés. La mare i el pare tenen la necessitat d'entendre què ha passat, per què ha succeït i si pot donar-se la possibilitat que es repeteixi. I certament aquest haurà de ser un estudi mèdic o forense (tot i que en un percentatge considerable, mai ho arribaran a saber). Però no només. Quan una dona ha passat per un

avortament, ha d'iniciar i passar un procés de dol, un procés emocional dur. La mare, el pare i els germans hauran de parlar i treballar sobre el que ha passat i aprendre a acomiadar-se. I aquest treball no és mèdic ni es realitza a cops de bisturí o amb medicació profilàctica.

Sovint, des de l'àmbit sanitari, molts professionals intervinents no estan prou especialitzats (el que no vol dir que no estiguin prou sensibilitzats). Però és en aquell espai i en aquell moment on succeeix la separació física de la il·lusió i el comiat forçat del futur que havia de ser. Les conseqüències dels diàlegs, els records que s'enregistren a la memòria podran prendre camins ben oposats. Imaginem que acull personal sanitari preparat i sensibilitzat que, traguent-se la bata blanca, informa i deixa expressar els desitjos, temors i necessitats, que permet començar a tenir sensació de control sobre una situació que desborda i aclapara, donant el temps necessari per fer-se'n a la idea. Que digui: "Sento que estigieu passant per aquest tràngol". "M'imagino com desitjàveu que tot anés bé i de quina manera ja estimàveu aquest nadó. Tot i que no sé molt bé què els hi puc dir, si us plau plorin i preguntin tot el que necessitin aclarir". O imaginem una altra situació. Personal que sense buscar un lloc ni espai idonis, utilitzi tecnicismes i actui amb pressa comunicant què se sap fins al moment del que ha passat, tot referint-se a estadístiques de pèrdua, buscant com a únic objectiu informar. "No pateixin, d'aquí a uns mesos, quan l'estudi forense de les restes avortives que es troben a anatomia patològica hagi conclòs veurem si podem donar-los més informació que puguin servir d'ajuda de cares a futurs embarassos". De què serveix una informació si no la puc entendre o no la puc acceptar amb la mateixa rapidesa del que està succeïnt?

El treball de dol perinatal ben recolzat, validat i compartit pot significar un procés d'acceptació, maduració i resiliència que ajudarà en futures experiències vitals. El dol es farà, inevitablement, d'una manera o altra. Ara bé, un "dol desautoritzat", sense validació pot acabar interferint en la salut física, psíquica, emocional i social de la mare o finalment trencant la parella.

No hi ajuda massa la lletania de frases fetes que l'entorn acostuma a llençar a la parella. "Sigueu forts, tot passa per alguna raó", "si no havia d'acabar bé millor ara que encara no el coneixíeu". O d'altres com ara "teniu angelet". "Ja ho oblidaràs", "sou joves i en tindreu més", i "el temps ho cura tot", "No és la fi del món", "A molta gent li ha passat". I la pitjor de totes que va dedicada en exclusiva al pare: "tu ara has de ser fort per ella, que ha quedat molt tocada". No s'adonen que amb aquesta sentència activen un mecanisme de defensa habitual; però molt dolorós i erroni per qui el duu a la pràctica: el d'exercir autocontrol. Quan la dona el veu en funcionament per part de la seva parella, se'n sent a anys llum, incompresa i en autèntica soledat. La fortalesa de l'home en aquest moment seria la de saber mostrar la seva pena i compartir-la amb la seva parella, plorar abraçats reconèixer tot el dolor, el d'ella i el propi. Seria sanador i potser evitaria una de les complicacions més habituals de les parelles que pateixen. Però per això, no se l'hauria d'animar a no sentir.

L'eterna paradoxa. Cercant alleugerir o fer desaparèixer un dolor que és real inicien l'explosió d'un conjunt d'emocions desbordades que fan incrementar la soledat, la ràbia, la incomprensió, el convèncer-se a un mateix que ningú podrà entendre't mai, que el teu dolor és inexplicable, inerrable i que a partir d'aquest moment la teva vida és entre caòtica i sense sentit. No és possible el discerniment. Ja no hi ha desitjos, no hi ha il·lusions, no hi ha esperances. El món interior es congela, la libido desapareix. I al pare se li nega la possibilitat de començar a elaborar un adéu on començava i continuava la

seva vida. Dones que se senten traïdes pel seu cos, que perden la capacitat de reconèixer-se davant de si mateixes. “Ja no formo part del grup de les solteres sense fills, tampoc formo part del grup de mares. Qui sóc? A on pertanyo?” .

El naixement d'un fill hauria de ser un esdeveniment espectacular, observable, ben circumscrit i programat per la naturalesa. Aquesta és la premissa i la creença des de la que qualsevol futur pare o mare (sense experiència prèvia de pèrdua) parteix. Però la realitat és que un 15% de totes les parelles patirà avortament recurrent o de repetició.

Una mort fetal per la parella que havia assumit i s'havia identificat amb la seva futura paternitat és una pèrdua en majúscules. És una mort infantil i una mort d'una nova identitat generada (com a mare, com a pare, com a germà o germana, com a família...). L'empremta que ja ha deixat la notícia d'una nova vida no s'esvaeix amb la reducció de les hormones. És traumàtica, per la mort de la teva continuïtat encarnada en un fill, per la mort de la innocència, per la mort de la confiança en la pròpia naturalesa. Per la vivència de fracàs biològic que implica. Per la mort de l'estima personal. I en la mare especialment, per la lluita que s'inicia contra una mateixa, per l'enorme impotència que t'aclapara. Conegut per on pot arribar a passar la mare i el pare que pateix aquest tipus de pèrdua, com caldria treballar?

Exterioritzant i gestionant emocions, posant nom al dolor present, connectant les emocions i afectes que se senten al fet que està passant, podent avaluar i construir una història tangible amb l'aferrament envers el fill concebut, explorant bé la història obstètrica prèvia i plans de futur, la situació de parella i la situació familiar, connectant-se amb els altres i especialment reconstruint el significat personal. I amb urgència, aconseguir que aquest dolor que cada vegada està esdevenint més privat, reclus i aparedat per part de la mare, pugui arribar a ser comú i compartit amb el del pare. Permetre que ambdós puguin retrobar-se en un punt comú i continuar plegats. Únicament així serà possible socialitzar el dolor i transformar-lo en una oportunitat de creixement. Finalment:

#### LA CARTA

*Estimat Pau, t'escrivim avui, aquí, junts el pare i la mare. T'escrivim per dir-te hola i per dir-te adéu. T'escrivim per donar-te gràcies pel temps que hem compartit plegats. Per la il·lusió que has aportat a les nostres vides. Per haver estat entre nosaltres, pel teu batec, per tot el que has significat, per haver-nos transformat en pare i mare. T'escrivim per aprendre a acomiadar-nos de tot allò físic que ens uneix a tu. T'escrivim per assegurar-te que mai deixaràs de ser el nostre fill i que mentre respirem, tindràs presència en aquest món a través de la nostra memòria. T'escrivim per dir-te plegats i de manera incansable que t'estimem.*