



Entrevista realizada a Gemma Cánovas



Licenciada en Psicología y Ciencias de la Educación, especialidad Psicología Clínica. Pertenece a la Sección de Psicología de la Mujer del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.

Colabora con el Ayuntamiento de Barcelona impartiendo conferencias dentro del Acuerdo Ciudadano para una Barcelona Libre de Violencia contra las Mujeres. Participa en el Servicio Psicológico y Asesoramiento en Adopción en la Asociación en Defensa del Derecho de la Infancia en la Familia.

Tiene amplia experiencia como psicóloga en centros psicopedagógicos y asesora en Centros de Educación Infantil y Primaria. Especialización progresiva en aspectos relativos al ejercicio de la maternidad. Su último libro: "El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad". Web: www.gemmacanovassau.com, Blog: <http://eloficiodesermadre.blogspot.com> Mail: nova@gemmacanovassau.com

1.- En base a tu experiencia ¿qué es lo que para ti define a una familia inteligente emocionalmente?

La familia que puede crear unos canales de comunicación en que los miembros se sienten libres para expresarse emocionalmente y cuando aparecen conflictos se tratan de abordar y elaborar con los instrumentos que proporcionan las palabras.

Cada integrante de la estructura familiar ocupa su lugar, el lugar que le corresponde en la estructura familiar respetando sus espacios diferenciados: lugar individual, de pareja, de hij@....

Se fomenta el uso de la capacidad **empática** para comprender al otro.

2.- Según tu punto de vista, ¿qué diferencias a nivel emocional existen entre la mujer y el hombre?

El universo emocional es inherente al ser humano independientemente de su sexo biológico o su identidad de género. Cada persona es única y evidentemente también su subjetividad. Sin embargo, se observan diferencias en primer lugar vinculadas a la forma de relacionarse con este mundo emocional compuesto por una multiplicidad de sentimientos. Las mujeres como colectivo por razones biosocioculturales están normalmente más cercanas a conectar con sus emociones, con sus afectos, alejados en ocasiones de la dimensión racional, paradójicamente, la dimensión emocional está socialmente *desacreditada* y esto ha influido históricamente en el inconsciente colectivo femenino, en cambio los hombres tienden a hiperdesarrollar la racionalidad, el pensamiento lógico que, siendo importante para el psiquismo, les puede alejar de esta dimensión.

Frente a una separación o pérdida, por poner un ejemplo, es más frecuente que en el periodo de duelo, ellas conecten con la tristeza, los hombres lo padecen de igual modo pero tratan de aparcar ese sentimiento para que no interfiera en su mundo laboral, social... aunque pueden somatizarlo, esta es su "asignatura pendiente". Aquí intervienen los mensajes que reciben desde niños que asocian masculinidad y un determinado concepto de fortaleza ("los niños no lloran").

El concepto de salud psicológica pasa por buscar un equilibrio, un entendimiento entre el mundo emocional y el plano racional ya que las emociones han de ser asumidas para poder ser elaboradas.

3.- ¿Cómo pueden contribuir los padres y madres al bienestar emocional de sus hijos?

Fundamentalmente respetando el lugar diferenciado de los hij@s como sujetos con deseos propios, esto se traduce en establecer vínculos afectivos libres -en la medida de lo posible- de *cargas* previas no *digeridas* psicológicamente relacionadas con el malestar emocional de los adultos que puedan contaminar la relación.

Proporcionar afecto, acompañamiento, contención y límites. El nivel de frustración en la infancia para un adecuado desarrollo psicoevolutivo ha de irse estableciendo entre dos extremos: ni excesivo ni insuficiente. Los niñ@s precisan madurar psicológicamente de forma acompasada a su ritmo interno y establecer un pacto interno entre el principio del placer y el de la realidad.

Como decía Bruno Bettelheim, no hay padres ni madres perfectos, el ideal de perfección puede conducir a insatisfacción permanente en los adultos respecto a su rol parental, pero un cierto grado de reflexión respecto a cómo se lleva a cabo la crianza de los hijos es saludable, ya que permite tomar perspectiva. Visualizar que el resultado de lo sembrado no siempre es inmediato, ejercer de madre o padre es una construcción en el tiempo.

4.- ¿Qué consejos darías a las madres que a veces “pierden los nervios” en el día a día en la relación con sus hijos?

En primer término, que traten de asumir que son seres humanos y por tanto más allá del amor hacia sus hijos, pueden llegar a sentirse agobiadas, especialmente en determinadas etapas en que requieren mayor inversión de energía. El ideal de maternidad que se muestra culturalmente *esconde* esta faceta. También influyen factores como la dificultad para conciliar vida laboral y familiar, el aislamiento actual de las madres en la sociedad actual, sus vivencias como hija, etc.

Que se dediquen un espacio para sí mismas periódicamente, revertirá en su calidad de vida y contribuirá a que la relación con sus hij@s sea más distendida.

Procurar que el espacio de tiempo dedicado a los niños, sea el que sea, no esté únicamente al servicio de los hábitos (baños, comidas...) necesarios pero insuficientes para desarrollar la calidad en el vínculo afectivo. Así, por ejemplo, es fundamental potenciar el diálogo, el intercambio lúdico en que madre e hijos se enriquezcan mutuamente.

5.- ¿Qué orientación ofrecerías a las familias con hijos adolescentes?

La adolescencia en nuestro contexto socio-cultural está influida por múltiples condicionantes. La sociedad actual tiende a potenciar determinados hábitos en edades cada vez más tempranas lo cual es problemático (relaciones sexuales precoces, consumo de alcohol, tabaco, consumo de sustancias tóxicas...) Muchas familias están lógicamente preocupadas por los riesgos que conllevan dichas costumbres, ello unido a la inestabilidad inherente a los procesos del mundo emocional del adolescente que cuestiona su identidad y percibe como caen las idealizaciones que le proporcionaban unos referentes.

La adolescencia será tanto menos crítica en cuanto la infancia se haya transitado con posibilidades de afianzar de forma saludable la identidad y se haya potenciado en la familia la comunicación.

Los padres y madres de adolescentes han de tratar de establecer puentes con sus hijos y utilizar la herramienta del pacto cuando sea necesaria. En relación al sexo, los padres han de tratar de abordar con sus hijos varones los temas esenciales, así como las madres con sus hijas desde la **transmisión emocional** ya que la información ya la tienen pero de poco les sirve si no la procesan implicando la vertiente afectiva.

6.- A nivel emocional, ¿cómo se vive un proceso de adopción tanto por parte de los niños como de los padres adoptivos?

Los procesos de adopción implican en líneas generales fases de acomodación para integrar las historias tanto de la madre, del padre como del hij@ adoptivo para ir creando una nueva historia conjunta. Los hijos adoptados “ponen a prueba” frecuentemente a los adultos adoptantes para comprobar que no va a

repetirse el abandono anterior, esto implica que hay que poder ocupar un rol parental estable y firme.

Los adultos responsables de la crianza de sus hijos adoptados han de tratar de aceptar al hijo o hija real (asumir sus características de personalidad, raza, etc.) aunque se distancie del hijo/hija ideal que han diseñado en su mundo imaginario para proporcionarle la aceptación necesaria para construir su identidad.

Es frecuente que antes de la adopción un sector de personas haya transitado por procesos de reproducción asistida, esto conlleva una elaboración de duelo ya que el hijo adoptado no suplanta al biológico no nacido.

En familias con hijos biológicos que se deciden a adoptar –cada vez con mayor frecuencia- hay que reestructurar la composición familiar sin que nadie salga perjudicado emocionalmente. Las familias monoparentales, generalmente mamás adoptantes tendrán que asumir más funciones y proporcionar al hijo posibilidades de relación afectiva y social más allá del vínculo dual.

En el trabajo grupal con familias que conduzco desde hace años, insisto en que existe un “plus” añadido de complejidad en la crianza de hijos adoptivos, lo cual no hay que confundir con la existencia inevitable de patologías. La buena marcha de los procesos de adopción dependerá en gran medida de los recursos en el plano emocional para ir elaborando las sucesivas etapas. Las preguntas respecto al origen de algún modo estarán presentes en el desarrollo de los hijos de forma más explícita o latente y el mejor soporte es que puedan establecer lazos afectivos sólidos con la madre y/o el padre.