

## **Els grups postpart: una experiència única i innovadora**

**Ascensión Álvarez Molina i  
Miquel Joan Far Ferrer,**  
psicòlegs socials

### *I ara què?*

Aquesta és, possiblement, la qüestió que tots i totes ens plantejam a l'hora d'afrontar l'arribada d'un fill/a al nostre entorn familiar i a la nostra vida individual. A més a més, en moltes ocasions aquesta nova realitat s'ha de concebre amb la dificultat afegida de viure-la amb solitud o sense el suport de la família o de la societat.

Per respondre a aquestes realitats, des de fa ja uns anys, alguns centres de serveis socials, conjuntament amb els centres de salut d'atenció primària, estam impulsant iniciatives grupals on treballar, acompanyar, orientar i aprendre d'aquest repte que suposa el primer any de vida d'un nounat.

En definitiva, el que pretenem és acompanyar i compartir amb totes aquelles persones que participaran en aquests grups tot un conjunt d'experiències i coneixements amb els quals poder anar trobant respostes a la nostra qüestió inicial, *i ara què?*

## Introducció

La figura del psicòleg dins l'àmbit de l'atenció primerenca en els serveis socials ha estat, i segueix sent, una figura emmarcada fonamentalment dins la praxi de la intervenció individual. Aquesta constatació és comprensible des de l'òptica de la forta demanda d'intervenció individual existent i per la poca representativitat que té el nostre col·lectiu en l'atenció primerenca per donar resposta a la pròpia demanda. Aspecte que es reflecteix, de nou, en la poca visibilitat que té el col·lectiu en la nova llei d'acció social. Tot i aquesta reflexió, considerem que un bon objecte de debat podria ser el perquè la poca presència de figures de la psicologia dins l'atenció primerenca. El que pretenem amb aquest article és aportar, mitjançant una experiència concreta, una reflexió sobre la indubtable importància que té el treball grupal en la prevenció primerenca i el paper cabdal que pot desenvolupar el professional psicòleg en aquesta estratègia d'intervenció.

L'Ajuntament de Palma, des de la seva Àrea de Benestar Social, des de fa molts d'anys fa una forta aposta per la intervenció grupal i comunitària com estratègia clau en la prevenció social. Emmarcada i ordenada en l'anomenat "*Catàleg de Prevenció Social*", la intervenció grupal se'ns presenta com una metodologia clara i definida que permet als diferents professionals que treballam en els centres municipals de serveis socials abordar situacions de dificultat social des de l'òptica del grup. El grup s'entén com un espai d'intercanvi, de suport, de participació, de trobada, o de resposta entre els mateixos membres que configuren el grup i els propis professionals que hi intervenen. Per tant, als diferents centres de serveis socials de Palma hi podem trobar experiències grupals com ara: grups d'habilitats socials i de relació; grups d'habilitats de criança; grups d'autoestima; grups d'acollida i adaptació; grups de participació per a la gent gran o grups de suport a cuidadors/es. Experiències totes elles amb el comú denominador de la prevenció com a eix bàsic de la intervenció. És en aquest context que s'emmarca l'experiència de la intervenció grupal de la figura del psicòleg en els grups postpart.

## Els grups postpart: una experiència única i innovadora

*El sentiment de seguretat no és una condició natural  
sinó un camí potencial de desenvolupament,  
que pot o no esser recorregut.*  
J.Bowlby

Una de les intervencions professionals més gratificants que els autors d'aquest article hem viscut com a psicòlegs és l'experiència que es relata tot seguit.

Aquesta fita s'inicià al voltant de l'any 2004 quan les professionals de l'àrea de pediatria del centre de salut del Coll d'en Rabassa pretenien donar resposta a una pregunta tant "simple" com la de: *I ara, què?*, que es plantejaven, i ens plantejam, conscientment o inconscient, totes les persones a l'hora d'afrontar i reestructurar la nostra vida amb l'arribada d'un fill/a al nostre entorn familiar i a la nostra vida individual. Fins aleshores, des de l'àmbit sanitari i en certa manera des dels serveis socials, amb el treball educatiu realitzat des de les escoles de pares i mares, quan els infants ja són més grans, s'havia anat treballat la preparació dels pares amb el seguiment pediàtric de l'embaràs i des de les classes amb els grups postpart.

Però, què passava tot just després del naixement? *Ara, què?* es demanàvem els professionals, les pròpies mares i pares que havien format part d'aquests grups

prepart. Existia, i existeix, un buit clar a l'hora de donar resposta al moment just en què el nounat arribava a la nostra vida. I més si a aquesta nova realitat hi afegim una lectura més detallada i més àmplia. Observem que durant les darreres dècades s'han anat produint tota una sèrie de canvis socials, culturals i demogràfics que han incidit directament en la composició i tipologia de les famílies, passant del clan familiar a la família nuclear aïllada i amb pocs referents socioculturals propers. A més de la constatació de la progressiva pèrdua de les xarxes de suport entre dones, mecanismes que feien que les mares amb les seves filles o les dones entre elles compartissin els seus coneixements sobre l'embaràs i la criança. Aquests coneixements actualment se cerquen a revistes especialitzades, a llibres o es deixa tot en mans dels professionals. Un altre canvi social remarcable és el nombre creixent de famílies monoparentals, de mares que han d'afrontar soles aquesta etapa del cicle vital, la qual cosa esdevenia una motivació més per respondre.

Ens trobàvem, aleshores, que calia respondre a tota aquesta amalgama de circumstàncies que es generen amb l'arribada d'un nounat i que suposen un moment crucial tant a nivell familiar com a nivell personal. Els sentiments contradictoris sobre embaràs i criança, les pors i inseguretats, les frustracions... en massa ocasions es viuen en soledat. Les mares sense referents propers senten que cap altra dona sent coses similars. L'entrada en escena d'aquesta nova "personeta", fa que, en moltes ocasions, ens allunyem de la nostra pròpia relació conjugal o que nosaltres mateixos quedem descol·locats.

El repte era clar i les professionals del centre de salut, sense dubte, sabien que calia sumar esforços com s'havia fet fins aleshores amb les comissions de pediatria; que tots a la una havíem de concretar una intervenció que pogués donar resposta a tants i tants dubtes que *l'Ara què?* ens plantejava.

D'aquí sorgí el primer grup postpart. Una experiència única i innovadora que pogués servir, entre altres coses, per recuperar aquestes xarxes de suport entre dones, per minvar la sensació d'aïllament, per donar i rebre suport emocional i per tantes i tantes coses que hem anat observant al llarg d'aquests anys.

### **La metodologia dels grups postpart, el treball interdisciplinari i el paper del psicòleg en aquesta intervenció.**

A partir d'aquesta primera experiència al centre de salut del Coll d'en Rabassa, on bàsicament s'intentà donar continuïtat a les classes prepart, anàrem evolucionant, la qual cosa ens ha permès ampliar aquesta experiència a altres centres de salut, com els de s'Escorxador o el centre de salut de Can Pastilla. Al mateix temps, ens ha possibilitat crear una metodologia d'intervenció pròpia que es fonamenta en els principis d'interdisciplinarietat, treball en equip, treball en xarxa i coordinació de recursos.

Els grups postpart estan constituïts per dones-mares d'infants de 0 a 1 any, usuàries dels centres de salut, i els seus nadons, i que poden tenir o no relació amb serveis socials. Si bé es contempla la participació de les parelles, i s'intenta treballar des de l'òptica de la corresponsabilitat i la coeducació, hem de continuar treballant en aquest sentit per fer front a la tradicional i encara vigent relegació de les dones a les tasques de cura no remunerades. Al mateix temps, les diferències pel que fa al gaudi dels drets de conciliació diferenciats per sexes, amb la menor durada de la baixa per paternitat, també motiva que els homes participin sols a una o dues sessions ja que la baixa per naixement d'un fill per ells és només de 15 dies.

El grup postpart, des de la nostra òptica, té com a **objectiu principal** prevenir situacions de risc de desprotecció o de desemparament a la primera infància. I té tot un seguit d'**objectius operatius** que a continuació exposam.

- Crear un espai de trobada i suport per a mares i pares de nins de 0 a 1 any.
- Millorar els coneixements i habilitats en la cura del nadó.
- Fomentar la prevenció i promoció de la salut biopsicosocial tant en la mare com en el nadó.
- Promoció del vincle segur.
- Potenciar el treball en xarxa entre els serveis socials i els centres de salut implicats.
- Oferir sessions de treball psicosocial individual en aquelles situacions d'especial dificultat que es puguin detectar (depressió postpart, crisi de parella, problemàtica amb la família extensa, etc.).

Per aconseguir aquests objectius, el grup compta amb la participació dels següents professionals: psicòleg/a, treballadors/es socials del centres de serveis socials, infermeres de pediatria, metges pediatres i comares dels centres de salut. Cadascun d'aquests rols professionals desenvolupa una sèrie de **continguts** relacionats amb les característiques del grup i que s'encaminen a aconseguir els objectius citats anteriorment.

- a) Continguts psicosocials. Des d'un principi, la figura del psicòleg ha estat cabdal per donar resposta a gran part dels dubtes que emocionalment sorgeixen a les mares i a les pròpies parelles. A més, el psicòleg participa com a nexa entre els dos àmbits, el social i el sanitari. D'aquesta manera, la nostra participació permet poder treballar:
  - a. El vincle i les primeres separacions.
  - b. El rols familiars, crisis i evolucions.
  - c. La parella.
  - d. El desenvolupament i estimulació.
  - e. La tristesa postpart.
  - f. El son.
  - g. La sexualitat.
  
- b) Continguts sanitaris. Desenvolupats per les infermeres, metges i comares.
  - a. Recuperació del sòl pèlvic.
  - b. Vacunes, cures bàsiques i programa del nin sa.
  - c. Consultes més freqüents en pediatria.
  - d. Lactància i alimentació.
  - e. Prevenció d'accidents i RCP bàsica.
  - f. Massatge infantil.

A més de la intervenció dels diferents professionals, el propi format del grup postpart possibilita la transmissió d'aquests coneixements i l'intercanvi d'experiències que es dona entre els propis membres, ja que en moltes ocasions les pròpies participants són les que aporten, fruit de la seva experiència, respostes als seus dubtes i a les seves necessitats. La pròpia experiència ens ha ensenyat que el format més adient de grup, és un format:

- Obert: permetent la incorporació de noves participants en qualsevol moment del procés.
- Participatiu: afavorint el contacte i suport mare a mare; nadó a nadó.
- Dinàmic: fomentant el canvi de continguts de les sessions segons les necessitats de les participants .

El grup postpart té una periodicitat de sessions setmanals de dues hores de duració durant tot l'any incloent els mesos d'estiu. Es fan als centres de salut perquè és l'espai que totes coneixen i les mares hi acudeixen sempre amb el seu nadó.

Els guanys de la intervenció grupal amb mares amb nounats permet treballar aspectes que difícilment es podrien abordar amb un treball individual. Destacam:

- Creació i manteniment de xarxes de suport entre dones.
- Prevenició i abordatge primerenc de situacions d'especial dificultat evitant la seva cronificació.
- Creació de vincle entre les mares i els professionals que imparteixen el taller.
- Reforç del nivell d'autoestima i autoconfiança (apoderament de les pròpies capacitats).
- Aprenentatge de resolució de conflictes quotidians.
- Apropament del CMSS a la població general.
- Oferiment d'un espai contenidor i normalitzador a aquelles mares que presenten criteris de risc social.

Dins les dificultats principals que trobam en el grup cal esmentar la impossibilitat de les dones de participar-hi quan s'incorporen a la feina; i també, com ja hem esmentat, la participació dels pares.

### **Una reflexió final**

Consideram que els grups postpart se'ns plantegen com una línia d'intervenció estratègica a nivell preventiu i de salut mental, que coincideix amb els fonaments del treball comunitari en salut mental que proposava ja a la dècada dels anys seixanta G. Caplan. Com a professionals de l'atenció primària, consideram que aquesta intervenció amb mares i pares amb nounats és un clar exemple de la importància d'intervenir grupalment tant dins l'àmbit social com el sanitari.

Com a repte de millora del projecte a mitjà termini, ens plantejam la necessitat de definir estratègies que ens permetin intensificar la nostra tasca d'implicar els pares en aquest projecte i enfortir l'òptica de la corresponsabilitat i la coeducació, tot tenint en compte les òbvies limitacions que la curta durada de la seva baixa suposa i la dificultat de fer front a estereotips que releguen les tasques de cura i criança a les dones.

Pensem, a més, que l'ampli ventall de coneixements que contempla la nostra figura com a psicòlegs és fonamental per complementar el treball interdisciplinari tant a l'àmbit sanitari com al social. Sense anar més lluny, en aquest mateix grup, ens hem fet ple ressò de les tesis que plantegen les teories de la vinculació d'autors com John Bowlby o Pichón Rivièrre, pels quals un bon vincle és la clau per a un òptim desenvolupament de la personalitat del nin i l'eina més eficaç per a una nova estructura familiar.

La nostra presència, conjuntament amb la de la resta de professionals, consideram que permet trobar un espai de comunicació i d'intercanvi on descobrir,

descarregar-se i exterioritzar els dubtes, pors, emocions i sentiments que a tots i a totes ens sorgeixen en aquest moment vital.

Finalment, la intenció d'aquest article i el fet de donar a conèixer aquesta experiència no és més que una crida a apostar, precisament en aquests moments de crisi, per la intervenció grupal com a solució per donar respostes a les problemàtiques que se'ns presenten a dia d'avui com si aparentment fossin fets individuals.