

Ser mamá (sin perder el sentido del humor)

¿ESPERABAS UN EMBARAZO DE LIBRO Y NO HA SIDO ASÍ? ¿TE DIJERON QUE ESTANDO EMBARAZADA ESTÁS MÁS GUAPA Y PERO TÚ TE SIENTES HINCHADA? ¿PENSABAS QUE LA MATERNIDAD ERA OTRA COSA? EN LUGAR DE LAMENTARTE... ¡TÓMATELO CON HUMOR!

Por Cristina Quiles

De todos es sabido lo beneficioso que es el buen humor para nuestra mente, nuestra autoestima, corazón, relaciones y demás, pero yo miro los quehaceres de mi agenda y no tengo apuntada ninguna experiencia emocional positiva, ni tengo una taza que diga “quíete más” y que además funcione automáticamente cuando ingiero su contenido. Lo que sí me funciona para andar más ligera por la vida es intentar reciclar las emociones que no puedo cambiar: lo hecho, hecho está; lo que está en mi mano es gestionar las emociones que me han quedado como secuela. Esto es lo que ahora llamamos resiliencia, o lo que comúnmente conocemos como tirar para adelante, sobreponerte a las dificultades y salir triunfante aprendiendo de la experiencia. Así, intentando poner voz a las madres que no nos sentimos *superwoman* y que no llegamos a todo con soltura y ligereza, las que guardamos los tacones y sacamos la braga-faja de cuello vuelto, las que no llevamos toallitas en el momento más necesario y las que nos cruzamos a última hora en el súper comprando cualquier cosa precocinada para salir del paso, intento contar con humor cómo se sobrevive a esas situaciones en mi libro *La madre que nos parió* (Editorial Bridge).

AMOR Y HUMOR, CLAVES PARA GESTIONAR EMOCIONES

No siempre es así, a veces guiso y otras me pongo rímel, me reenamoro de mis hijos cada vez que los miro, pero cada vez duermo menos y grito más. Y como no termino de entender esta montaña rusa de emociones, lo dibujo en este libro que, por cierto, mi madre te recomienda encarecidamente por varias



+ INFO
LA MADRE QUE NOS PARIÓ.
Cristina Quiles.
Editorial: Bridge.
Páginas: 160.
Precio: 19,95 €.



Reír libera los músculos, previene enfermedades del corazón, reduce el nivel de estrés y mejora la relación con los demás

razones: la primera, porque soy su hija, y como tal, cualquier cosa que haga está muy bien, y otra, por los usos que cito a continuación:

USO PRÁCTICO DEL LIBRO:

- * Arreglar esa mesa que cojea.
- * Rellenar el hueco que han dejado los “deuvedés” en la librería.

USO PSICOSOMÁTICO DE SU LECTURA:

1. Reír como terapia. Y si es de uno mismo, te convalidan el segundo curso de Clown y te llaman para “monologear” en las ferias de los pueblos. Reír libera endorfinas, que son el analgésico natural del cuerpo, y reduce el cortisol, que deprime nuestro sistema inmunológico. Además libera músculos, previene enfermedades del corazón, reduce el nivel de estrés y mejora la relación con los demás.

2. Escenificar para desdramatizar. ¿No has sufrido a ese coro griego de “opinólogas” que todo lo sabe y te lo canta a viva voz para que se entere todo el anfiteatro y toda tu calle, aunque no te hablen directamente a ti? Sí hombre, esas señoras (pues suelen ser mujeres) que vaticinan el fin del mundo por haber sacado al niño sin bufanda y gorrito a juego. Están ahí, tienen su papel, y lo bordan. Si el instinto y el sentido común te dicen que lo estás haciendo bien, hazles caso, que la humanidad sobrevive gracias a ellos, no a esas oradoras. Aquí depende de tu autoconcepto, de lo que pienses de ti mismo.

3. No hay mal que cien años dure. Ni cuerpo que lo aguante. A toro pasado, las penas son menos y hasta pueden convertirse en anécdotas. Además, la naturaleza es sabia y hace que nos olvidemos de los dolores del parto, yo creo que para que queramos repetir la experiencia y así preservar la humanidad. Enfadarse no resuelve problemas; tomar perspectiva, objetivizarlos, relativizar y aprender de ellos, sí (aunque sea para la próxima). La vergüenza y la culpa son vecinas

en el cerebro y no de las que vienen con pastel en mano, sino de las que vienen a tu casa a rajar y se quedan ahí apoltronadas en el sofá. Hay que invitarlas a irse por donde han venido.

4. Únete al club. Somos muchos y el listón no lo ponen las redes sociales ni hay competencia entre nosotros que valga una perra. Tdos lo hacemos lo mejor que sabemos y podemos, el baremo está en nuestros pichones. ¿Están en paz con el mundo y son felices? Pues no lo estaremos haciendo tan mal... Y además, que hablar de “lo malo” desvirtúa y quita hierro a la mayoría de las situaciones, mira si no la de lustros que lleva funcionando la terapia alrededor de la hoguera o de un café, lo que te venga más a mano. El sentimiento de pertenencia nos da tranquilidad, seguridad, autoestima y aceptación. Y gratis.

5. Rompe tabúes. Con caca, culo, pedo y pis, hablo de esfínteres sueltos y demás. Pronuncio “cagar” en negrita y “puta” en mayúsculas, para que quede claro que cuando esa es la palabra que te brota del alma como agua de manantial, no hay eufemismo que equipare su función. Romper tabúes ayuda a mitigar el dolor. Forman parte del lenguaje emocional y lo importante no es el contenido, sino la intención. Verbalizar groserías libera tensiones emocionales y supone una función catártica para el ser humano. La psicopatología consiste en tomar demasiado en serio la vida y a nosotros mismos, y la psicoterapia en socavar la excesiva seriedad de las personas.

6. Perfección y felicidad no son sinónimos. Hazme caso, que ya lo he buscado en todos los diccionarios de todas las lenguas conocidas, incluidas la de gato y la de trapo. Nos frustramos cuando las cosas no salen como las teníamos planeadas, pero la espontaneidad nace ahí, ¿no? Autodistanciarse, reencuadrar las situaciones, exagerar de forma jocosa, relajar la exigencia, y todo lo que he ido escribiendo en estas páginas, son formas de reciclar las emociones, entre

Madre desastre vs. madre todoterreno

Era la noche de San Juan de 1980 cuando Rosarito la Lechera se plantó en “la casa del médico” con una panza de 42 semanas.

—Mire, señora, que usted no está de parto.

—Pues yo de aquí no me voy hasta que a la criatura le dé por salir, que mi marido es albañil y está trabajando en Suiza y a mis otros tres hijos los he tenido que dejar con la abuela porque vivo en la huerta y si me pongo de parto en mi casa no me da tiempo a llegar con la bici. Así que me da usted una pastillica o lo que sea para que se remueva esto.

Y una pastillica le dieron. Veinticuatro horas sentadita en una silla tuvo que esperar para que naciera la menda lerenda.

A día de hoy, con dos criaturas a mi cargo, ser una madre desastre viniendo de una madre todoterreno hace que me calle la boca y no me queje por lo que, a sus ojos, serían nimiedades. Así que no me queda otra que dibujar mis pequeños grandes problemas como válvula de escape.

CRISTINA QUILES



otras muchas, variadas y combinables entre sí. Y ahora... a educarlos. Eso sí que es tarea titánica.

EFICAZ TERAPIA CONTRA LOS MIEDOS Y LAS INSEGURIDADES

Reza en el cartel la leyenda: “Manual para esa madres que nunca rellenarán el libro del bebé”. Y la verdad es que de manual tiene poco. Más bien es un conjunto de infortunios de corte gris oscuro casi negro que, visto así al trasluz, el negro clarea y los grises dan mucho juego. El embarazo, el parto, el posparto, el nuevo inquilino, un segundo embarazo con su paquete de experiencias ya vividas de las que te creías experta y resulta que no, que a bebé nuevo, experiencias nuevas, la episiotomía, el puerperio, el calostro, el meconio, los entuertos, parir la placenta, la lactancia, la no lactancia, el hermanísimo, el padre de la cria-

tura, las “opinólogas” que todo lo saben y para todo tienen un punzón a mano, para clavarlo en tu moral y hacerte sentir la peor madre del mundo... Pero no, a mí con esas no, que yo soy un poco desastre pero lo tengo muy bien asumido, así que ni me ofende ni me achica, mi moño “esmirriao” sigue coronando mi cabeza de reina del caos.

De todas estas cosas trata *La madre que nos parió*, un libro de una madre que descubre una nueva forma de querer infinita y desmesurada, como infinitos son los miedos e inseguridades que atraviesa esta enorme y loca experiencia llamada maternidad. Un libro que ha sido mi terapia, mi válvula de escape en forma de viñetas (mucho dibujo y poquito texto), que no es tiempo lo que abunda tras el parto pero sí muchas ganas de darles la vuelta a algunos sustos y sorpresas que con perspectiva y humor se llevan mejor.