



General | | Actualitzat el 18/03/2022 a les 09:00

No cal que siguem perfectes si som suficientment bones

Fes-te la pregunta "això que t'estàs dient li diries a una altre mare?" i si és que no revisa l'hostilitat amb tu mateixa

[inicicentrareport]Quan preguntes a una mare com està, una de les primeres paraules que surt sempre és: "**cansada**". No és cap sorpresa afirmar que les mares estem cansades. Fins i tot, sobrepassades. I jo em pregunto, i d'on ve aquest cansament?

Sens dubte, hi ha una part que ve imposada pel **sistema**. No tenim unes condicions dignes ni suficients per **maternar** amb calma. Ens aixequem d'hora. Preparem els tapers. La motxilla. Criatures a l'escola. Corrent a la feina que fem tard. Reunió. Enviar mails. Recordar que has de trucar al metge de la nena. I les classes de música del gran. I la teva revisió de sol pèlvic que tens pendent des de fa més de dos mesos. I tornar a la feina. Sortir amb una mica de retard. Arribar amb la llengua fora a buscar a les criatures.

I tornen les rutines. Sopar. Banys. A dormir. I gairebé ni tens temps de posar-te qualsevol sèrie a Netflix que ja has caigut adormida al sofà.

Els **ritmes** són frenètics. Les **exigències** de la feina domèstica i de la feina remunerada són altíssimes. I nosaltres ens quedem amb la sensació que no arribem a tot. Amb la culpa de no haver estat **suficientment presents** amb les nostres criatures. D'aquell dibuix que no has tingut temps de mirar. O aquella torre que no has pogut muntar amb ell. De no haver estat prou atentes a aquella reunió de feina. De haver-nos oblidat, una vegada més, de tramitar la cita mèdica pendent.

Sens dubte, aquí també hi ha un **factor de gènere**. Els homes, els pares, en general, no senten aquesta **sobrecàrrega**. No es senten tan esgotats. En general els hi és més fàcil assumir que si no arriben, no arriben. Que si la rentadora es queda sense posar, es queda. Que si avui no han estat prou presents, ja ho estaran demà. No senten la culpa de la mateixa manera. Ni senten tampoc l'exigència de la mateixa manera.

Sovint, això provoca molta **ràbia** en nosaltres. Ens **enfadem** amb la nostra parella perquè no fa les coses com nosaltres. Perquè no ho sent de la mateixa manera. Perquè no sent la mateixa ansietat. O la mateixa càrrega. Està clar que ells tenen molt a revisar. Han de poder fer-se responsables, com a adults funcionals que són, de la meitat de tota la càrrega domèstica (mental i física). Però cal que ho facin amb aquesta angoixa que vivim nosaltres?

I aquí és on em vull parar una mica. El sistema és molt hostil amb nosaltres. No cal que afegim més hostilitat nosaltres mateixes. Part d'aquesta exigència que sentim, d'aquesta sobrecàrrega, ve de nosaltres mateixes. Des de petites ens han ensenyat (directament o indirectament veient el que feia la nostra pròpia mare) que som nosaltres les que hem de gestionar tot això. Les que **hem d'arribar a tot**.

Hem vist a la nostra mare quedar-se fins la matinada acabant una disfressa. L'hem vist córrer fent encàrrecs perquè tot estigui perfecte per l'aniversari. O endreçant la casa perquè avui venen visites. I això s'ha quedat en nosaltres. Com una **herència invisible**. I ens acompanya en el nostre dia a dia com si ja formés part de nosaltres.

Avui us convido a començar a **deconstruir**. A començar a baixar l'exigència. A començar a cultivar una veu més amable amb nosaltres mateixes. Una veu que ens validi. Una veu que ens



reconegui. Una veu que ens recordi que som suficients. Que no cal que arribem a tot. Que **no cal que siguem perfectes**. Que la casa, la roba, els encàrrecs? Poden esperar. Que tenim dret a parar. A mirar com estem. A cuidar-nos. A dedicar una estona només a nosaltres.

La **criança respectuosa**, conscient (o l'etiqueta que hi vulguem posar) no pot convertir-se en un pes més. No pot convertir-se en una exigència més que ens fa anar més esgotades. A vegades penso que no hem entès bé. **Que ens hem passat de frenada**. El respecte, la consciència, ha de començar per nosaltres mateixes. Si no, res no té sentit. De poc servirà que demanem consentiment a les nostres criatures abans de dutxar-los però que després ens oblidem durant mesos de la revisió del sol pèlvic quan estem tenint pèrdues d'orina. La cura i la consciència han de començar per nosaltres mateixes. Posant-nos al centre.

No cuidant-nos per a poder cuidar. Cuidant-nos perquè ho mereixem. Com a persones. I tenint en compte que això pren encara més importància quan estem cuidant a altres persones.

I una manera de cuidar-nos és la que us proposava abans. **Prenent consciència** de com ens parlem. De quin discurs intern tenim. Quines coses ens diem.

Una pregunta que faig sovint als grups és: Això que t'estàs dient li diries a una altre dona, a una altra mare? Si la resposta és que no, potser és que hem de començar a revisar. Podem començar prenent consciència d'aquesta veu hostil. Identificant-la. I poc a poc anar fent lloc a una altre. Una veu que ens cuidi. Una veu que ens digui "**No has de ser perfecte**". Que ens digui que està bé així. Que està bé no arribar tot. Que no cal. Que les nostres criatures estan bé. Suficientment bé. Una veu que ens materni. Perquè el primer que hem de fer per maternar és poder maternar-nos a nosaltres mateixes.

[ficentrareport]