

# 50 SOMBRAS DE MAMI

Ser mujer. amiga, amante... y la madre que los parió



Mamen Jiménez (Lapsicomami)

# 50 SOMBRAS DE MAMI

LAPSIOMAMI – MAMEN JIMÉNEZ

A Nico y Guille, «mis vidas chiquitas».

Este libro es para ti (además de ser «gracias a ti»), Carlos. Te quiero. Mucho. Pero no vuelvas a doblar una canción en el coche, que ya no me la puedo quitar de la cabeza, iy me encantaba la original!

Mamen

© Mamen Jiménez, 2019

© Textos e ilustraciones: Mamen Jiménez (Laspicomami), 2019  
[www.laspicomami.com](http://www.laspicomami.com)

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Lunwerg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid

[lunwerg@lunwerg.com](mailto:lunwerg@lunwerg.com)

[www.lunwerg.com](http://www.lunwerg.com)

[www.facebook.com/lunwerg](http://www.facebook.com/lunwerg)

<http://twitter.com/Lunwergfoto>

Primera edición: mayo 2019

ISBN: 978-84-17858-00-1

Depósito legal: B 5030-2019

Imprime: Egedsa

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



Realmente lo necesito.  
Me va a venir genial desconectar...

¿Te vas de vacaciones?

¿Vacaciones? Jajaja  
No, no, que hoy se quedan mis suegros con los peques y me voy a dar una ducha sola y con tiempo.

# SUMARIO

Prólogo .....	6
Introducción .....	9
<b>1</b> CEREBRO DE MADRE .....	11
<b>2</b> EMOCIONES DE MADRE .....	27
<b>3</b> NECESIDADES FISIOLÓGICAS .....	49
<b>4</b> TU CUERPO: USO Y DISFRUTE DE LAS INSTALACIONES .....	79
<b>5</b> SECCIÓN HOGAR .....	113
<b>6</b> TRABAJAR, DENTRO, FUERA... Y DENTRO Y FUERA DE CASA .....	121
<b>7</b> OTRAS NECESIDADES .....	133
Epilogo .....	155
Extra .....	160



1

CEREBRO  
DE MADRE

# NO HAY NADA COMO SER MADRE PARA HACERTE UN "DONDE DIJE DIGO, DIGO DIEGO"

Este tranquilo pis en paz  
y soledad no hubiera sido  
posible sin la inestimable  
ayuda...

...de La patrulla canina  
y Peg + gato.

Y gracias a Los Pokémons, en  
especial a Pikachu, que van a  
posibilitar la ducha tranquila  
(de 5 minutos) de esta tarde.



Pero en 2010 usted dijo que  
cuando fuera madre jamás  
usaría la tele como...

Tssss, calla.  
Callaaaaa...

FLASH

FLASH

FLASH



## PREVIOUSLY ON THE WALKING MAMI...

---

**H**agamos un repaso, un «Usted está aquí»: tu cerebro viene de un embarazo que, a nivel químico, es algo así como haber pasado cuarenta semanas (aprox.) en un festival y no en uno de comida sana, precisamente. Ejem.

Y ¿con qué se encuentra el pobre después de esos meses en salmuera? ¿Descanso? ¿Un *spa* mental? Ja ja ja ja, *me Río de Janeiro*. No. Tu cerebro con lo que se topa es con una total y absoluta falta de sueño, aderezada con un toque de estrés y marinada con un poco de *canguela*. No hace falta ir a *MasterChef* para que te digan que esa receta es ~~una mierda~~ un desastre.

Así pasa lo que pasa: que cuesta mantener la atención, que tu memoria se resiente... y que una mañana, después de una noche ~~en uno de los círculos del infierno de Dante~~ durilla, porque el peque se ha despertado mucho, abres la puerta al mensajero que viene a traerte los cuatro mil pañales que has comprado de oferta por Internet... y lo recibes con una teta (o las dos) al aire, asomando por los agujeros de la camiseta de lactancia. ¡Hola, holita!

¿Volverán ~~las oscuras golondrinas~~ nuestras neuronas a su estado primigenio? Bueno, igual, igual, igual esto no se queda (como las *teticas* o la cintura), pero, con el tiempo, los retoños crecen, van durmiendo cada vez más, van siendo más independientes... y tú poco a poco vas pasando del *#teamzombies* al *#teamvivos*. ¡Bieeeeeeen!

Te has plantado en... la edad que tengas, que es estupenda seguro, con más o menos dignidad. Has sobrevivido a alguna que otra borrachera (o no, que también se puede ser joven y *healthy de la vida*), a alguna que otra caída (lo de «Bah, déjame los patines, que tampoco puede ser

tan difícil» quizá tendría que haberlo meditado un poco más), a varias relaciones tóxicas, a tu vecina la cotilla, a tu jefe y a cuando estuviste de mochilera por Europa (fans de *Friends*, ya me entendéis).

Estudiaste una carrera, te preparaste para un curro o aprendiste a programar el vídeo (el paso siguiente a eso era entrar en la NASA), que tu esfuercito te costó. Te sabías los nombres de la mitad de las actrices y los actores de Hollywood, te aprendiste el nombre de casi todos los muebles del catálogo de Ikea el año que redecoraste tu casa —sabes sueco!—, de las obras completas de ese escritor que tanto te gusta y/o de los participantes de la decimonovena edición del *reality* de moda.

Podría decirse que, hasta la fecha, tu cerebro se había portado más o menos bien. Entonces, un embarazo y una maternidad después...

Pero, ¿qué hace el mando de la tele en la nevera?

Ahora tu cerebro es un **cerebro de madre**, uno que a ratos parece de genio —lleva mil cosas *p'álante*, organiza, programa, etcétera— y a ratos... parece que no hay nadie ahí.

- Es posible que alguna vez no te salga el nombre de tu chati (o —se han dado casos— que lo llares por el nombre del perro).<sup>1</sup>
- También es posible que, si tienes más de un hijo, confundas sus nombres y los intercambies. A tu cerebro le da igual que sean de distinto género: *Adolfa* es un concepto válido para él.

---

1. (Si es tu caso, tengo un mensaje para tu pareja) *Cuidao* con enfurruñarse, que esto no es malo: el perro es un miembro más de la familia al que se quiere muchísimo. Y lo sabes. Así que lo mismo era hasta una demostración de amor por parte de tu chati. (Mensaje para ti: ¿Ha colado? Bueno, yo lo he intentado. Prueba a mirarlo con amor y a decirle lo bien que le queda la camiseta ~~esa ticsa, del año 94~~ que lleva.)

- Habrá momentos en los que, para tu propio pasmo, no recuerdes algunos detalles tontos, como qué día nació tu peque, tu número de teléfono, tu edad (joven, eres muy joven) o el mes en el que vives.
- También es posible que un día te pases tus buenos cuarenta minutos buscando el coche en el *parking*, mientras tu bebé llora o tu hijo te dice que está cansado de andar —en el parque de bolas no se cansa, oye—, para luego descubrir —te lo dice el de seguridad, cuando le preguntas así, con un poco de ansiedad— que no es que te lo hayan robado, sino que está una planta más abajo.

Sí, hay momentos en los que parece que en nuestro cráneo vive un mono con dos platillos, pero hay otros —la mayoría, me atrevería a decir— en los que hace grandes proezas. Las madres podemos manejar fechas y datos como Neo cuando de pronto ve el código de *Matrix*, porque esa eres tú en el súper, repasando mentalmente la lista de la compra (repasándola mentalmente, porque te la has dejado en casa, ahí en la puerta de la nevera, su hábitat natural). *Spoiler*: Te vas a ir sin comprar algo importante.

Lo ideal ¿qué sería? Pues poder elegir qué recordar y qué no o cuándo apagar y cuándo encender las neuronas, pero nuestro cerebro prefiere ir a su bola y elegir él mismo el camino, concretamente el camino que más se acerca a «Villanueva de la majara». Gracias, *bonico*.

Lo bueno de todo esto es que sí, en el trayecto de tu dormitorio a la puerta de tu casa vas a perder la rebeca que te querías poner (y que tenías en las manos hace un minuto), pero... ¿y lo que te vas a reír cuando la encuentres en el horno? Abracemos el humor como método de supervivencia y aceptemos, juntas, el páramo neuronal en el que se convierte nuestro cerebro (a ratos) cuando —¡qué cabeza la nuestra!— un día decidimos procrear.



## POSESIÓN ~~INFERNAL~~ MATERNAL

DE TU BOCA SALDRÁN "COSAS QUE NO SON TUYAS", COMO:

- ¿Voy a tener que ir yo a buscarlo?
- Bébete el zumo que se le van las vitaminas.
- Es la primera vez que me siento en todo el día.
- Antes de salir ponte una chaquetita, que luego refresca.
- No andes descalzo que te vas a resfriar.
- ¿Que dónde está tu Optimus Prime? Donde lo dejaste.
- Porque lo digo yo (esta te deja muy loca cuando te oyes decirlo).
- ¿Que estás aburrido? Pues recoge tu cuarto.

será que en su dimensión hay un huso horario diferente al nuestro. A veces, el fantasma se manifiesta con sonidos: «Mamáááá, mamáááá», dice y tú te cagas. Otras no se conforma con eso y se manifiesta corpóreamente en el interior de tu cama y te ataca, con alguna patada y/o manotazo, cuando no poniéndote su culo espectral en la cara.

Al fantasma también le gusta aparecer en el salón cuando tu pareja y tú estáis viendo una peli y lo hace, además, con un silencio total, para tu sorpresa y la de tu corazón, que solicita salir por tu boca del *sustaco*. Y eso, si es que de verdad estabais viendo una peli... Ejem.

- **Sonidos extraños.** En tu casa empiezan a escucharse ruidos nuevos y raros; a veces son gritos, a veces parecen canciones... cosas. La cuestión es que, desde que una es madre, el silencio no vuelve a tu hogar. Aunque, oye, casi es mejor así, porque cuando tienes niños y hay silencio... ¡prepárate para el caos y la destrucción!
- **Objetos que se rompen.** Como a nuestro fantasma particular le gusta cambiar las cosas de sitio, a veces pasa que se le resbalan de las manos fantasmales y, claro, «se rompen» un poco. Especial predilección tiene por la cristalería, la electrónica y la informática. Cuanto más caro es el objeto, más probabilidades hay de que sucumba ante el espectro. A veces se carga cosas que te habían regalado ~~y que odiabas con toda tu alma,~~ como ese jarrón ~~estilo remordimiento~~ que tenías en la estantería del salón. Una pena. Cuando pasa eso es que es una pena muy grande.
- **Hay ectoplasma por todas partes,** durante meses, normalmente hasta mayo o junio. Está claro que se trata de algo paranormal, porque cuesta mucho creer que una nariz y un cuerpo tan pequeños puedan fabricar semejante cantidad de moco.
- **Las caras de Bélmez... en tu pasillo.** Y en el dormitorio. Y en la nevera. En tus paredes aparecen dibujos extraños, rostros fantasmagóricos que no sabes de dónde han salido, pero que se reproducen sin cesar, y es que tu fantasma tiene una producción artística sin parangón.

## POSESIÓN INFERNAL MATERNAL... Y OTROS EXPEDIENTES X

Nos creemos que la maternidad es algo muy natural pero —ay, amiga— esto tiene mucho de paranormal, muchísimo, y no solo por esto de las posesiones. ¿No lo has pensado nunca? Cuando somos madres empiezan a pasarnos cosas que nuestro cerebro no alcanza a comprender, que escapan a la razón, cosas inexplicables, cosas extrañas, cosas que pondrían indomable a Iker Jiménez. Da igual que seas una abanderada de la evidencia científica: la maternidad te lleva al otro lado, a vivir, en tus carnes, todo un expediente X (y a diario, además).

- **Las cosas cambian solas de sitio.** Esto es que es *muy misterio*. Tú dejas, por ejemplo, los zapatos del niño en el mueble de la entrada, ahí *fenomenalmente* colocados para que cuando haya que salir a la mañana siguiente ~~tarde~~ para el cole los encontremos rápido, pero, cuando vas a por ellos, se han volatilizado, no están, no hay rastro. Bueno, un poco de rastro de arena sí que hay, pero no te lleva hasta ellos. (La arena, a donde te lleva es a la locura, porque no hay manera de deshacerse de ella. No hay manera.) Tras un buen rato de búsqueda, los encuentras en la bañera. Y eso, si los encuentras, porque a veces el *poltergeist* pequeñito que tienes en casa lleva las cosas directamente a otra dimensión y jamás vuelven a aparecer o aparecen cuando ya no las necesitas o cuando estás buscando OTRA COSA que también ha desaparecido misteriosamente. Desde luego, aburrirte, no te aburres.
- **La presencia.** Estás ~~agotada y has perdido el conocimiento~~ en la cama, ya dormidita, y de pronto, *in the middle of the night*, notas como una presencia, alguien observándote desde el borde de la cama... ahí, *quietecico*, para mayor acojone. Al parecer, los fantasmas, sobre todo los pequeños, tienen querencia por la juerga nocturna:

Abraza el misterio, acepta lo inexplicable y deja a su alcance el cenicero de recuerdo de no sé dónde que te trajeron aquellos amigos de tus padres, a pesar de que no tienes apenas relación con ellos y de que nadie fuma en casa (ole por no fumar) o esa... lo que sea —jarrón, cuenco, cosa—... que tienes en el salón porque te lo regalaron tus primas y cada vez que la miras te cuestionas el sentido de la vida.

## YO ESTO NO ME LO ESPERABA ASÍ

Desde el momento mismo en el que sabemos que estamos embarazadas o quizá antes, mientras «estamos haciendo el encarguito»,<sup>2</sup> muchas ya empezamos a imaginarnos cómo va a ser eso de ser madre. Bueno, hay quien entra en *shock* y puede tardar un tiempito en plantearse *the movie*, pero al final la que más o la que menos genera sus propias expectativas al respecto.

Y es que es algo un poco inevitable. Las personas proyectamos, anticipamos, porque es una estrategia adaptativa: si preveo lo que va a pasar, estaré preparada y podré desarrollarlo en mejores condiciones o, incluso, sobrevivir, según la situación de la que estemos hablando.

Piensa en nuestros antepasados. Si, tras la repentina desaparición de Orx y Ruk, no hubiesen sospechado que había algún tipo de depredador fuera de la cueva, no se habrían preparado para ello antes de salir y hoy el ser humano no existiría... (Sería una pena, porque hay seres humanos muy bonitos, como Jason Momoa.)

---

2. Así lo llamaba mi abuela paterna y me da mucha ternura. Cuando conoció a mi hijo mayor, su primer bisnieto, lo primero que me dijo al verlo, al tenerlo en sus brazos, fue «¡Qué bien os ha salido el encarguito!» Nunca olvidaré ese día. Aunque media hora después me preguntó cuándo iba a ir a por la niña. Mi hijo tenía seis días de vida. Seis. Sin presión, ¿eh, abuela? Te echo de menos, chata.

Sin embargo, aunque en condiciones normales tengan su función, unas expectativas desproporcionadas, poco ajustadas (a la situación, a las capacidades, etcétera) o demasiado exigentes pueden hacer que, en lugar de vivir la maternidad como un proceso complejo pero maravilloso, lo pasemos un poquito o un *muchito* mal.

**Oído en consulta/talleres: «Se supone que soy la madre, que tengo que saber qué hay que hacer en cada momento y qué es lo mejor para la niña, pero —¡joder!— a veces no tengo ni idea de lo que hago».  
¿Te sientes identificada con esta frase?  
No estás sola.**

El choque entre nuestras expectativas y la experiencia real de la maternidad con la que luego nos encontramos puede dejarnos «con el culo torcido». A veces puede que incluso algo más serio: unas expectativas poco ajustadas o demasiado exigentes o sesgadas pueden actuar como predisponentes (y variable de mantenimiento) de la depresión postparto, por ejemplo.

Las expectativas nos afectan e influyen en muchas y diferentes formas:

1. En cómo vivimos y afrontamos nuestra maternidad. Si pensabas que las madres no se deben enfadar nunca, que no deben querer separarse de sus hijos y que no deben... y luego te has topado con que sí que te enfadas, con que necesitas tiempo a solas, con que... Pues igual te has sentido mal, mala madre o frustrada, ¿verdad?
2. Modulan tu día a día como madre. Si, a pesar de que el peque no duerme nunca la siesta, ves que se echa en tu regazo y cierra los ojos, lo mismo te crees que vas a poder dormir tú también (expectativa),



Cuando sea madre...

Me dedicaré el mismo tiempo que ahora



Cuando eres madre...

El moño rápido es tu amigo

No voy a cambiar cuando tenga un bebé, mi vida seguirá siendo más o menos como ahora, pero con un bebé.



¿A cenar? ¿Están locos? Yo a las 22:00 estoy en la cama hoy.

No voy a llegar siempre tarde (como otras, ejem).



Cuando vas a salir de casa SIEMPRE pasan cosas: cacas, niños que se quitan la ropa, juguetes que no aparecen... Llegarás tarde.

Mi casa no va a ser un caos.



¿Pueden ser los Playmobil objetos de decoración? Pueden.

Dieta sana a tope según salga del hospital.



Cuando sales del hospital te quieres comer a tu madre en adobo. Y si das pecho es muy posible que te la comas de verdad.

Conservaré mis aficiones intactas.



Soy una taaaaa, una teteraaaa, una cucharaaaa y un cucharón.

Voy a ser una madre guay, original, creativa... Nada de cosas *mainstream* para mis hijos.



¿Mi hijo? Es aquél, el de la camiseta de Pokémon, los pantalones de Batman y las zapatillas de Cars.

No mentaré a mi hijo.



¡Vamos a ir a un sitio superguay! (Lo único que tiene de súper el sitio es el nombre: supermercado. Madres: haciendo márketing desde los albores de la humanidad.)

pero enseguida va y abre los ojos y sigue a tope. (Choque: te frustras, porque creías que ibas a poder dormir.)

3. Influyen, además, en lo que hacemos y en el resultado de lo que hacemos. Si espero que algo no salga bien, no estaré dándolo todo, de manera que es más fácil que no salga, por ejemplo.
4. Por último, pero no menos importante, las expectativas nos influyen en nuestro trato con los peques, en nuestra crianza. Mucho se habla de la «tolerancia a la frustración» de los niños —yo misma lo hago en mis talleres y charlas—, de los efectos de tenerla «baja» o de cómo trabajarla en casa, pero se habla menos de que quienes tenemos a veces muy, muy, muy poca tolerancia a la frustración somos, precisamente, los padres con respecto a lo que esperamos que pueden o deben hacer los peques. Los mosqueos que nos pillamos cuando eso que esperamos o damos por sentado no pasa... Se nos olvida que tienen la edad que tienen, ¿verdad?

**La maternidad nos enseña que las cosas no siempre son como esperábamos y, aunque esta lección de entrada es una patadita en todo el *phoskito*, la cosa es que, si conseguimos adaptarnos, luego lo vamos a agradecer a nivel vital, porque la verdad es que se trata de un gran aprendizaje que nos sirve en todas las áreas de nuestra vida. Minipunto para la maternidad.**

## **ESTUPENDA, SÍ. ¿PERFECTA? NO, GRACIAS**

.....

La perfección es algo subjetivo y que, además, es móvil. Te crees que tienes un listón fijo, pero, a medida que te vas acercando, vas viendo que se puede mejorar, así que el listón sube y sube y no para de subir, con

● ● ● ¿LAS COSAS NO HAN SALIDO COMO ESPERABAS? ● ● ●  
¡NO TE OFUSQUES!

- ¿Tan importante era que salieran como yo esperaba?
- ¿Hay margen de maniobra? ¿Todavía podemos hacer algo para reconducir la situación a donde queríamos llegar?
- Si la respuesta a la anterior pregunta es que no, ¿es tan terrible que no sea como esperabas?
- ¿Cuál era el objetivo en realidad?
- ¿Qué otras vías tenemos para llegar a ese objetivo? Haz una lista y colócalas de mejor a peor.
- Vamos a poner en práctica la primera opción y a ver qué pasa. Si no funciona, pues vamos a por la segunda... ¡no pasa nada!

Los brownies existen porque una criatura olvidó echar la levadura a la receta del bizcocho que estaba haciendo, así que...

¡VIVAN LAS COSAS QUE NO SALEN COMO ESPERÁBAMOS!



lo cual lo único que consigues, a pesar de todo el esfuerzo, es quedarte con la sensación de que «no está del todo bien».

¿Y sabes qué pasa con eso? Que algo que podía haber sido una fuente de refuerzo, algo que podía hacer que tu autoestima estuviera fuerte-cita, se convierte en una fuente de machaque. ¿Lo ves?

Reflexiona. ¿De dónde viene ese perfeccionismo? ¿Por qué no puedo cometer errores? ¿Por qué tengo que hacerlo todo bien? El perfeccionismo no siempre viene del mismo sitio, pero hay una fuente bastante común... Voy a decirte algo que puede que escueza: a veces intentamos ser perfectos para que los demás sigan a nuestro lado, para que nos aprueben y no nos dejen. ¿Es tu caso? Si es así, te animo a que hagas otra reflexión: cuando alguien a quien quieres comete un error, ¿dejas de quererlo? Entonces, ¿por qué habría de pasarte a ti?

Solemos pensar que el perfeccionismo es algo bueno, que nos ayuda a hacer las cosas «bien», pero la realidad es que lo único que hace es boicotarnos y hacernos sentir mal «por no llegar a esa perfección». Por eso, te animo a que hagas un experimento: durante una semana, prueba a bajar el listón al 80% en alguna tarea. ¿Sabes lo que va a pasar? Que, al tener un límite, vas a ir más relajada y con menos presión, vas a disfrutar más de la tarea y, paradójicamente, es probable que el resultado final sea la pera.

## PAUSA MENTAL

Ser madre implica, como decía antes, tener muchas cosas en la cabeza al mismo tiempo —ya hablaremos de la carga mental—, llevar mucho *p'álante* y no somos máquinas. Y, aunque lo fuéramos, no hay máquina que aguante un ritmo extremo durante días y días, durante meses y

años... ¡Si hasta la Playstation o Netflix se ponen en modo reposo cuando ~~te has quedado sopa~~ llevas un rato sin hacer nada!

Necesitamos parar *evidentísimamente* a nivel físico, pero también a nivel mental, porque, si no, el bucle nos devora, la exigencia (interna y externa) del día a día nos come y nos destruye. Los despistes, las preocupaciones que nos cuesta soltar, las dificultades al tomar decisiones... Todo esto son señales de que estamos saturadas. Así que, si ya te ha pasado o si quieres —seguro que quieres— evitar que te suceda, ¿sabes lo que toca? Toca hacer una pausa.

«Pero, ¿en qué momento te crees, Mamen, que voy yo a poder hacer nada, si no me da la vida?» Te entiendo, empatizo y comprendo: he estado ahí —de hecho, estoy ahí—, pero nosotras, pero tú, has de ser una prioridad. Tu bienestar es inaplazable.

¿Lo vas a hacer? ¡Dime que síiiii!

