

SUMARI

Pròleg. Eulàlia Torras de Beà 11

Ser pares avui

1. Un món ple de contradiccions i una maternitat al seu servei..... 19
2. Ara sí que vull! Concepció i infertilitat 29

Preparant-se per a ser pares

3. Estic embarassada! Canvis físics i psicològics en la mare i el pare 39
4. Ha arribat l'hora. El part i el contacte pell amb pell 53

El naixement d'una mare

5. Fer de fill i de mare: forjant un vincle i una identitat 69
6. Què hi ha al cap d'un nadó? Desenvolupament psicològic 85
7. L'alimentació: pit o biberó? L'alimentació complementària..... 99
8. El son normal. Mètode per a deixar dormir 113

De professió? Pares conscients!

9. El paper del pare..... 129
10. La funció dels altres: germans, avis, guarderia... 141

Quan ser pares és encara més difícil	
11. Prevenim o tractem? El paper dels professionals.....	159
Depressió postpart i família en dol.....	162
Maltractament infantil.....	166
TEA i altres necessitats especials.....	171
Institucionalitzacions	174
Agraïments	183
Bibliografia	185

PRÒLEG

La invitació a escriure aquest pròleg ha estat per a mi un plaer, tant pel tema i les idees que transmeten les autores, com per la manera clara i simpàtica com ho fan. Els agraeixo molt la invitació.

Comencen situant-nos a l'escenari on es desenvoluparà tot, on s'estudiarà el primer any de la vida del nen, dins el marc de la nostra cultura actual. M'ha fet pensar en el nostre món actual, tan ple d'avenços tecnològics que es pregonen com les eines que augmentaran la nostra qualitat de vida, i també tan ple de contradiccions.

Al principi, doncs, tot pot semblar familiar, ja que, quan ens trobem davant de segons quins progressos tecnològics, no és estrany que ens costi resoldre el dubte de si es tracta d'un progrés que millora la qualitat de les nostres vides o en realitat significa una pèrdua. Això ens fa adonar que no ens és tan familiar com creiem i que el resultat depèn, en gran part, de nosaltres mateixos, del que nosaltres en fem. Ens adonem que les autores ens proposen una àmplia reflexió que ens hauria de portar a saber on anem amb la nostra vida, i on volem anar, per poder trobar-nos finalment allà on volíem.

Aquest espai de reflexió és vàlid i imprescindible per a totes les àrees de la vida, però és especialment important quan es tracta de construir una família, de tenir o no tenir fills, de maternitat i paternitat, i de tot

allò que significa grans canvis en la nostra vida. Ens trobem davant del que sembla l'interès i la preocupació central de les autores, que és un focus del llibre, la *maternitat conscient*. Es pot dir que tots els capítols del volum són part d'aquest aspecte central.

Després d'aquesta robusta introducció, ens ofereixen una sèrie de capítols que abracen un ventall d'àrees importants del tema del llibre. Com que seria massa extens referir-me a tots o tractar de ser completa amb els que comenti, donaré pinzellades d'alguns, sense ànims de seleccionar-los per alguna característica. Això significa que de tots ells hi ha molt més a dir, però espero que aquesta manera de fer-ho doni una idea del molt que el llibre aporta.

Em sembla molt interessant tot el que expliquen les autores sobre l'estimulació que, a l'inici de l'embaràs, exerceix l'embrió per implantar-se a la matriu materna i sobreviure. Ens pot evocar altres situacions en què es repeteix aquest model de relació, per exemple en la lactància materna, quan el bebè contribueix al fet que el pit doni més llet si la succió és més vigorosa.

Es tracta, en realitat, d'una estimulació mútua entre aspectes biològics de la mare i del bebè, com a expressió de l'instint de vida. Aquest diàleg que comença a nivell biològic evolucionaria i s'aniria transformant també, a mesura que el nen creix, en diàleg a nivell psicològic, tan fonamental per a un ésser de la nostra espècie, un mamífer superior, com potser dirien les autores.

Citaria també el capítol dedicat al pare, no solament per la seva importància cabdal, aportant a la mare i al bebè la seva funció específica de pare, sinó especialment per l'estudi que ofereixen sobre els tres tipus de relació, o tres llocs diferents que el pare pot ocupar en la relació de parella —el pare absent, el pare rival o el pare present— amb les corresponents conseqüèn-

cies en el nucli familiar. Aquest estudi enllaça amb el del vincle entre el bebè i els pares, especialment la mare, que s'explica amb tot detall en altres espais i en relació amb l'evolució i el desenvolupament del petit.

En altres capítols, com per exemple el que tracta de l'alimentació, hi trobem explicades les seves vicissituds com a expressió de la relació amb la mare i els canvis en aquesta relació —l'aparició de problemes d'alimentació o la seva superació com a manifestacions de canvis, de millores o d'empitjorament de la relació amb la mare, en què també juguen altres factors com les necessitats nutritives, les preferències personals, els costums i les tendències de la família, etcètera.

Un altre punt que les autores desenvolupen és el de les identitats de mare i de pare. No s'és mare pel fet de tenir un fill, diuen, sinó pel fet d'exercir-ne la funció, de fer de mare, de tenir cura del fill, d'aprendre'n, de fer experiència. I d'altra banda, pel fet d'exercir la funció, s'integra més sòlidament la identitat de pares.

En tot això, és ben visible que les autores ens parlen des de la seva pròpia experiència personal i professional, complementant-se i enriquint-se mútuament, i també documentant-se i integrant-ho tot plegat. La seva manera d'expressar-se és tan propera i tan viscuda que a vegades, quan expliquen anècdotes reals, un imagina que les poden haver viscut elles mateixes!

Des que es comença a llegir, el relat sorprèn per la seva espontaneïtat, el seu estil desenfadat, que es complementa amb tocs d'humor que fan la narració simpàtica i a estones directament divertida. Aquesta forma directa i clara d'explicar, en alguns moments, resulta inclús dura, però crec que això afegeix un valor al relat, ja que ens comunica una manera de sentir allunyada d'altres manuals de color de rosa, que elles transmeten de forma valenta i vàlida.

Em recorda una noia que acabava de ser mare i que, com és normal, tenia dubtes i inquietuds en relació

amb la criatura i amb allò que ella feia en diferents situacions. Per a ajudar-la, la mare li va comprar un llibre sobre criança. Poc després, la noia deia a la seva mare: “Sí, aquest llibre està molt bé, és simpàtic, però tots t’expliquen que el nen plora, que no pot dormir, que cada vegada està més neguitós, però que en aquell moment la mare entra somrient i tot s’arregla, el nen es tranquil·litza de seguida i s’adorm. No et parlen de quan la mare està cansada, quan el nen no para de plorar ni que la mare entri somrient i ella se sent incapaç, cada vegada més fracassada i furiosa”.

Aquesta crítica és una mica despietada, però hi ha una part de raó: la cura dels fills no és sempre fàcil ni plena de satisfaccions, sinó que té moments difícils i poc gratificants. Si es recorda que existeixen i es consideren part del que ja podem esperar, l’impacte és menys desestabilitzador.

Aquest és el llibre que enfoca les coses des d’aquest angle, des de la realitat, des de les dificultats d’avui en dia o de tots els temps. Això ajuda a identificar-se amb els moments dolents i també amb els bons. El pensament ve a ser: “no sóc l’única! O: “No sóc l’únic” quan es tracta del pare, en lloc de creure que només a un mateix les coses li són difícils.

Amb el seu estil fresc i àgil, enfoquen les distintes àrees de la maternitat/paternitat, les satisfactòries i les problemàtiques, des de l’inici del desig de tenir un fill, parlant de la concepció, les dificultats avui dia en aquest terreny, les raons que troben i formes com se solen tractar. Tot això fa que el llibre resulti “molt nou”, “molt actual”. Tracta capítols o temes que no és habitual trobar en llibres sobre els primers temps de la vida d’un nen, com per exemple el mateix fet de la concepció que acabo d’anomenar, les seves dificultats, l’edat en què les dones avui dia acostumen a pensar a tenir el primer fill i raons de la baixa natalitat.

És interessant la manera com integren els diferents factors: biològics, intuïció, instint, psicològics, presents en el còctel d'emocions, hormones, medicació i d'altres, que s'influeixen mútuament i que fan més present el que les autores anomenen vessant "mamífera". En general, no trobem explicada aquesta complexitat en els llibres que tracten el nostre tema.

Majoritàriament, descriuen les situacions des de diferents angles, contribuint així al procés d'elaboració que lògicament han d'anar fent els pares. Solament en alguns moments s'expressen d'una manera taxativa, no deixant lloc al dubte, com quan parlen de la importància de la lactància materna, encara que no s'obliden de diferenciar-la de l'alimentació al pit, explicant que, si bé la lactància materna és la millor alimentació sense dubte, donar el pit pot no ser sempre el millor.

En diferents moments es refereixen a les dificultats de les parelles per conciliar les seves responsabilitats, per exemple laborals, amb les familiars i especialment en la cura dels fills, amb la qual cosa se situa també en els temps actuals, en què encara tenim aquests aspectes socials tan mal resolts, sobretot si ho comparem amb altres països d'Europa.

Per acabar, com deia abans, el llibre està escrit en un llenguatge modern, actual, que no es frena davant de paraules fortes, inclús el que en diríem paraulotes, però, en contrast, té també moments tendres que ens evoquen moltes vivències de la relació amb el menut en els primers temps de la seva vida

Recomano amb afecte i simpatia aquest llibre als pares, mestres, pediatres i professionals de totes les branques que treballen amb nens petits.

Eulàlia TORRAS DE BEÀ

UN MÓN PLE DE CONTRADICCIONS I UNA MATERNITAT AL SEU SERVEI

Hi havia una vegada un món ple de grans ciutats, de tecnologia vertiginosa al servei dels transports, de la comunicació, de la ciència... Un món ple de màquines i descobriments que milloraven la qualitat de vida de l'ésser humà. Entre d'altres, va aparèixer la fertilització assistida o l'epidural, que faria que el part fos "sense dolor"...

Hi havia una vegada una mare natura que mirava de fer les coses com més naturals millor.. i que marcava el ritme de molts esdeveniments encara que l'home volgués imposar el seu. Així, malgrat la frisança, dictaminà que l'embaràs durés al voltant de nou mesos, que fos la dona l'única que el pogués covar, i que l'acte de parir —pujada o no a una anatòmica cadira pensada per al benestar del metge— fos tan antic i animal com en qualsevol altra espècie de mamífers.

Vivim en una societat amb un funcionament marcat per la contradicció. En general, els avenços i la millora de la qualitat de vida no han augmentat la satisfacció ni el benestar psíquic de les persones. No hem après a viure al ritme del creixement impulsat per nosaltres mateixos: a les facilitats, hi hem sumat el desig "del tot"; a la disponibilitat de recursos, la rivalitat competitiva fins a la destrucció; a les oportunitats l'acritud... Sovint no som conscients ni del que tenim ni n'estem agraïts, no valorem el que som i cerquem satisfer-nos

amb un consumisme engegador que ens reporta noves necessitats cada cop més allunyades de l'essència...

I així passa també amb la maternitat/paternitat. Malgrat que han millorat les condicions de les famílies *benestants* (amb un major confort dels espais, menys riscos mèdics, més informació), costa trobar l'espai per a un fill en les nostres vides atapeïdes, i quan ho fem, encarem tot un seguit de contradiccions: suport social i polítiques insuficients (capítol 10), un model familiar canviant (capítol 2), sensació de no estar prou preparats malgrat les grans quantitats d'informació de les quals disposem (capítol 3)... i, sovint, la preocupació per la poca capacitat per gestionar —malgrat la il·lusió— una obligació que sumem a les que ja teníem. I és que, socialment, el món ha deixat de funcionar al voltant del grup, de la família... per girar entorn de l'individu i les seves necessitats. Per tant, la renúncia dels *nostres drets*, del nostre espai, del nostre ritme de vida... és ben difícil d'encabir.

Resultat? La maternitat així concebuda esdevé una professió de risc! No és d'estranyar, doncs, que hi hagi una disminució de la taxa de naixements en les societats desenvolupades, un augment de l'edat de les mares gestants, una infertilitat creixent... mares que se senten soles, que es deprimeixen (últim capítol) o que no veuen com combinar totes les seves obligacions “im-pres-cin-di-bles” per ser algú, pares que no poden fruit dels fills ni amb ells, avis sobrecarregats d'esquena i de responsabilitat i guarderies plenes de nens amb mocs penjant des de les set del matí (capítol 10).

I això no és ben bé el que surt reflectit a les revistes del tema, oi? Allà, mares fantàstiques, sense bosses als ulls, passegen flamants amb posat atlètic, lluint nadons arrodonits i somrients que duen barret, bufanda i guants de conjunt, encaixats a la perfecció!

Un es pregunta què fa malament (o com s'ho fan els altres) quan la realitat ens mostra que no podem seguir el ritme que teníem abans, ni recuperar la silueta en tres mesos malgrat les cremes reductores i hiperhidratants, o quan els nostres nadons perden els guants, no suporten el barret o no somriuen ni gota un cop embotits dins de totes les capes de roba que els deixen sense mobilitat...

Llegim amb atenció tota la informació que tenim a l'abast per mirar de minimitzar l'impacte del nadó en les nostres vides (que plori poc, dormi molt, no tingui còlics, estigui ben alimentat, ben estimulat... no ens surtin clivelles als pits, ni estries a la panxa, recuperem la vida de parella, la feina...). Volem informar-nos per creure que estem més preparats —acumular saber que ens doni seguretat i sensació de control—, i no per aprendre i descobrir coses noves, que ens permetin escoltar, experimentar i deixar-nos portar *confiadament* amb el nostre fill (la veu de l'experiència!).

Ser mare i pare no és com descarregar-se una aplicació al mòbil. No hi ha instruccions, no serveix el mateix *programa* per a tots els nens ni per a totes les famílies; de fet, ni per a la mateixa família en dos moments distints. Tampoc no ens podem “desinstal·lar” el programa quan ens molesten els seus avisos o la velocitat de processament és massa lenta. Fa riure, però, qui no ha desitjat, en algun moment, que el fill¹ gategi, corri o dormi més del que fa.

En l'altre extrem, ser mare i pare no és un estat platònic fusional de comunicació no verbal (vegeu els capítols 4 i 5) en què la mare, principalment, interpreta i respon a cada gest i necessitat del seu fill a la per-

1. Donem per entès que, quan ens referim a fill o a nen, estem englobant els dos sexes i, per tant, hi incloem les filles i nenes.

fecció, guiada pel seu infalible “instint maternal” deixant gustosament de banda els altres i el món en què viu...

Ser mare ser pare implica necessàriament un canvi, una renúncia, un procés d'aprenentatge, i d'encaix... Un carrusel d'emocions, regit per un còctel en equilibri d'hormones, que ha de pensar-se després per ajustar-se a cada realitat i situació. Una inversió mínima d'hores (no val la famosa frase: “Jo hi dedico poques hores, però són de molta qualitat”... o és que ens nodrim amb un gambot fresc al dia?) i també d'esforç i frustració.

La maternitat/paternitat és un procés en què s'han d'anar retrobant i reconstruint els propis espais i alhora generar-ne un per als nouvinguts, entenent que les nostres necessitats seran diferents —quan no contraposades— a les del nadó que arriba. No només es tracta de fer espai al despatx o de transformar l'habitació de la planxa, sinó de fer espai mental i modificar les nostres rutines i els nostres costums, encabint-hi també les nostres necessitats com a individus.

I això és el que mirem de transmetre-us en aquest llibre del primer any de vida: *una maternitat-paternitat conscient*. Informació (avalada científicament) que us legitima per a escoltar-vos, sentir-vos... escoltar i sentir el vostre fill... i construir una realitat única i pròpia (n'hi ha mil estils, de tots colors!), però en la qual no val tot. Perquè en els(s) primer(s) any(s) de vida no estem parlant d'educar, posar límits o ensenyar res, sinó d'acompanyar el nadó oferint-li seguretat a base de reconèixer, entendre i acollir les seves necessitats emocionals bàsiques. Aquesta manera de fer condicionarà la resta de conductes de la seva vida, perquè queda en la base de la personalitat, gravada en l'estructura del cervell (capítol 6)... i promou, o no, la salut mental dels fills.

En el fons, ja veureu que el que defensem té un punt d'obvietat: “Sembra amor i confiança i recolliràs

amor i confiança, sembla inquietud i presses i recolliràs inquietud i presses” (actualment se’n diu TDAH, trastorn per dèficit d’atenció i hiperactivitat)... Però com que som com som, això ens sembla massa senzill (i d’acord, ho hem simplificat massa!) i, per tant, mancat de valor. Necessitem fórmules sofisticades que ens facin sentir intel·ligents, i amb un gran poder d’acció (com les cremes facials, que es venen millor quan porten hialurònics, SPF, HDTS i no sé quantes rareses més). Així que cerquem mètodes per a dormir, trucs per a menjar, joguines per a estimular... i oblidem que el millor estímulo són els ulls i la mirada de la mare des de la falda i que el millor mètode és reconèixer, acollir i respectar (això sí, amb una paciència infinita) el ritme de cada nen.

Amb la intenció de despertar somriures, sensibilitat i emocions hem començat amb imatges i rodolins que ens obren boca de cada capítol. Lligar paraules perquè sonin bé és una bona metàfora de l’objectiu del llibre: que pares i fills construeixin un espai on trobar-se i coincidir. Un cop esponjats entrem en matèria documentant les explicacions des de diverses branques científiques. Rematem la feina amb un breu resum (per a progenitors cansats o poc llegidors) i una vinyeta extreta de l’experiència real de mares, pares i nadons amb la qual fàcilment un s’identifica en algun punt: cap és igual a la nostra realitat, però tampoc no se’ns farà estranya!

En resum

— La nostra és una societat plena de contradiccions. El desenvolupament tecnològic no ens ha permès millorar subjectivament la nostra qualitat de vida i sovint ens sentim amb més necessitats, poc preparats, frustrats, desesperats... Així passa també amb la maternitat/pa-

ternitat. Malgrat els avenços científics, l'acte de parir segueix tenint quelcom d'animal, regit per la natura.

— Hem de vigilar com evolucionen els rols en la maternitat/paternitat, perquè no passi de ser una *obligació lògica* de la dona (donar fills a la família) en un model amb tarannà masclista a ser una *professió de risc* quan la dona es creu, o se li exigeix, seguir fent-ho tot, en el model *alliberat* capitalista.

— A ser mares i pares, se n'aprèn. És un procés d'adaptació psicològic i emocional per al qual no hi ha un manual, ni consells universals, però sí que hi ha formes de fer més vàlides que d'altres perquè promouen salut i benestar: nosaltres l'anomenem “maternitat conscient” i l'objectiu d'aquest llibre serà anar il·lustrant què vol dir per tal que cada família trobi com aplicar-ho a la seva realitat concreta.

— Ens aproximem a la maternitat i a la paternitat des de la ciència, la consciència i l'experiència!

Una experiència de la vida real...

En aquesta vinyeta, una mare esgotada, i tal vegada molt exigent, ens explica com la maternitat és i ha estat un procés rellevant a la seva vida en molts sentits, però també com sumar aquesta tasca a les que ja feia l'ha deixat sense cap espai personal...

Des que tinc ús de raó que la maternitat ha estat un objectiu, un lloc desitjat on arribar, una etapa més de la vida lligada a l'instint i a la societat que m'havia d'arribar en un moment o un altre, perquè des que neixes, formes part d'una família i és quelcom molt natural pensar que tu també formaràs la teva pròpia. Vull dir que a això de ser mare s'hi arriba perquè ho vols, perquè ho desitges, però també perquè hi ha una pressió social i un llegat cultural que fan que qualsevol altra alternativa a perdre's

l'experiència única, irrepetible i transcendent que suposa hagi de tenir un motiu de pes, psicològic o físic, que no et permeti viure "la més gran de les experiències".

Dit això, si m'hi esforço molt, molt, i intento ser ponderada i parlar amb perspectiva, puc dir que la maternitat no és allò que m'esperava, ho confesso. És una experiència d'alta intensitat mai abans viscuda, però tot i ser molt desitjada, atrapa, desborda en tots els aspectes, i no té marxa enrere.

La maternitat té una cara B de la qual ningú et parla o, més ben dit, que no pots comprendre fins que la vius en primera persona. Darrerament és com si estigués enfadada amb el món, i a sobre la culpa és només meva, jo m'ho he buscat..., però veig que la major part del temps em costa gaudir de la meva família perquè sento que només faig que treballar per ells, i la feina mai no s'acaba, això també ho he descobert! Em sento cansada, esgotada, cada dia —tot i donant el màxim i el millor de mi mateixa— arribo als mínims per sobreviure, el dia a dia, sense grans projectes. Ara que farà gairebé deu anys que vaig ser mare per primer cop, sóc plenament conscient que el peatge personal que es paga per ser mare és altíssim i, a estones, això em pesa molt, potser massa i tot.

Qualsevol que em sentís em diria que sóc una desagraïda amb la vida; tinc uns fills preciosos, bonics, espavilats, ocurrents i amb salut... què més vols? No sé què vull, estic massa cansada per pensar-hi, només puc admetre que, tenint-ho tot, mai no vaig pensar que una experiència així em pogués absorbir tant, fins a deixar-me exhausta, al límit de mi mateixa, tant, que a vegades ni em reconec.

En tot aquest trencaclosques hi ha alguna cosa que no encaixa, que no funciona, perquè hi ha un discurs comú amb totes les dones amb les quals en parlo, amb situacions i circumstàncies més o menys diferents a la meva, que acaben parlant de la criança en els mateixos termes que jo. Hi ha quelcom en el model que falla, que s'ha de canviar, perquè així no s'aguanta, ho tinc claríssim.

La maternitat és com una pila de roba que has de planxar, on tu ets l'últim mitjà que ha quedat a sota de tot i, a sobre, moltes vegades està desaparellat, va sol... La maternitat és

ser el pal de paller, un estar a disposició dels altres sense peròs, anar a totes, un oblidar-se d'una mateixa per donar-se als altres, lliurar-se incondicionalment, una entrega absoluta.

La dificultat de la maternitat no rau en el primer any només, és l'acumulació dels anys el que la fa dura. És quelcom molt més subtil i subversiu, potser perquè sense adonar-te'n vas fent-te càrrec de tot... ser exigent i voler fer de referent, ser tan resolutiva i eficient, no ajuda. De vegades, costa delegar i és més fàcil fer-ho que manar-ho, potser perquè tothom dóna per segur que allà on no s'arribi hi arribaràs tu, tant a allò previst com als imponderables... I això al cap dels anys dóna com a resultat una suma d'infinites i petites coses que t'adones que són una llosa, que t'atrapen i tot el teu temps està condicionat i ocupat donant servei als altres, o sigui, fent de mare. La primera responsable n'ets tu, tu ets qui t'ho has muntat malament, potser havies d'haver llegit abans sobre el tema, mirar algun tutorial, o discutir prèviament amb la teva parella l'assignació de rols i tasques, però la veritat és que en el seu dia no ho vas fer, i ara, la dinàmica familiar t'hi ha anat portant i d'alguna manera has claudicat, i no saps com, però des que et lledes fins que te'n vas a dormir estàs treballant per als altres.

En el meu cas, ara que el meu fill petit ha començat l'escola i tinc una mica de temps, sento la desacceleració del procés i m'estan sortint tots els mals. Potser és que fins ara, en estar en ple fragor de la batalla, no hi havia temps per lamentar-se ni llepar-se les ferides i ara, amb aquesta petita treva, és quan trobo algun moment de silenci i m'adono que fa molt de temps que no penso en mi.

La maternitat ha alterat el meu ordre de prioritats, ha desplaçat el centre de gravetat i ha fet que la dona que sóc quedi al fons de tot, darrere la mare, la muller, l'organitzadora, la cuidadora, la que posa ordre, la filla, la germana, l'amiga, la que treballa, la que sempre hi és, la que no falla mai... tot i tothom ha passat per davant meu, i jo ara sento que em toca a mi, i reclamo espai i temps.

L'espai el necessito per fer les coses senzilles del dia a dia, i d'una en una; espai per poder dutxar-me sola, per posar-me crema mentre em miro al mirall; espai per decidir si vull

llegir un llibre, un article de diari; per pensar el color de les flors que vull plantar al jardí; espai per respirar amb consciència; espai per no pensar en res, per concentrar-me en el ser i no en el fer.

El temps el necessito per descomprimir-me de les llistes inacabables de coses a fer, per deixar-lo fluir, per fer les coses sense pressa, amb paciència i dedicació; temps per concentrar-me només en una tasca, no en tres a la vegada; temps per perdre'l una mica i no exprimir-lo tot fins a l'últim segon.

Jo crec que la maternitat és el gran regal de la vida, el millor que m'ha passat, sens dubte; mai abans vaig pensar que podria estimar tant, hi ha amor i generositat en cada petit gest que faig; cal posar-hi un marc, però no pot ser sempre i a totes hores; perquè llavors es converteix en una mena d'esclavitud; jo vull ser mare a temps parcial, no sempre, no a totes hores, perquè ha de ser una faceta més de la meva vida com a dona, complementària i essencial alhora, però no l'única; sóc moltes més coses a part de mare.

Les eines, els recursos i el mètode per a arribar on m'agradaria ser i estar els desconec completament, intueixo vagament que assumir i admetre que la meva energia és finita, que no puc arribar a tot, és el primer pas per a començar a dosificar-la amb sentit comú. Sospito definitivament que la resposta, com gairebé totes, ha de ser dins meu i que, si jo no faig per trobar-la, ningú ho farà per mi.

La dificultat no rau a esdevenir mare per sobre de tot, sinó a trobar el camí per a recuperar part de la persona que eres abans, donar el cor als teus, però sabent que l'ànima és només teva; aquest és l'autèntic repte.

Amb la col·laboració de:



© dels textos: Itziar Fernández Hurtado i Carme Gabarrel Guiu, 2016

© de les il·lustracions: Itziar Fernández Hurtado, 2016

© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2016

C/ Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida

editorial@pageseditors.cat

www.pageseditors.cat

Primera edició: desembre de 2016

DL L 1463-2016

ISBN: 978-84-9975-831-2

Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L

www.bobala.cat

« imprès a **lleida** »

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.