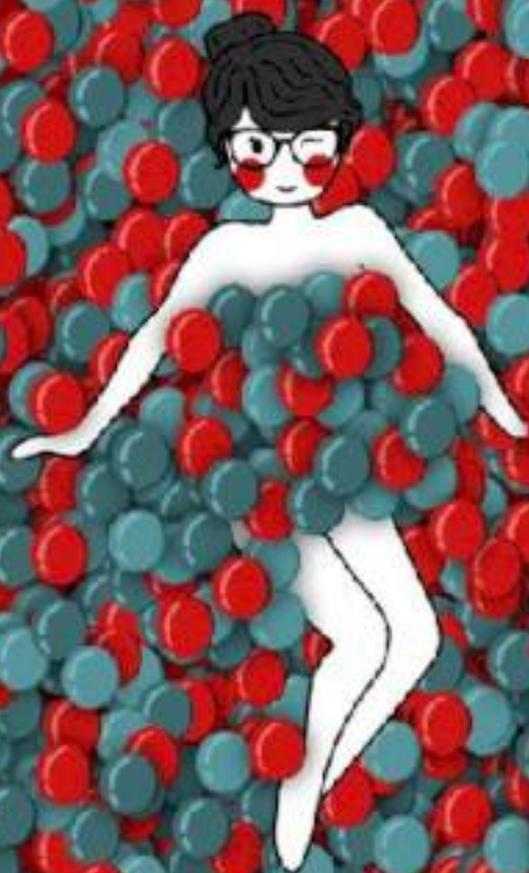


50 SOMBRAS DE MAMI

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



Mamen Jiménez (Lapsicomami)

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro

y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Com-

parte

SINOPSIS

¿Cómo cambia DE VERDAD la vida de una mujer tras convertirse en madre? Más allá de los tópicos edulcorados que nos vende la sociedad, tener hijos es todo un desafío que se enfrenta a menudo en soledad. Este libro quiere ser un manifiesto a la vez que una guía práctica que acompañe a TODAS las mujeres en este momento de su vida. Aquí se desvelan muchas verdades sin medias tintas, pero también se dan herramientas para que convertirse en madre deje de ser una carrera de obstáculos y se vuelva una experiencia enriquecedora, placentera y con cabida para el humor.

50 sombras de mami: Ser mujer, amiga, amante... yMamen Jiméne
la madre que los parió Lapsicomami

50 SOMBRAS DE MAMI

LAPSICOMAMI - 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, ¡y me encantaba la original!

Mamen



PRÓLOGO

¡Hola, amiga! Quiero que las primeras palabras de este libro sean para ti, para agradecerte que estés dedicando tu tiempo a leerme, porque, si hay algo de lo que las madres tenemos poco, es, precisamente, eso, tiempo, y cada segundo es oro. Así que, que hayas decidido invertir «tu oro» en esto, en mí, hace que me emocione viva. ¡Gracias, hermosa!¹

Aquí vas a encontrar unas cuantas *chorradillas* para echarte unas risas, pero también, conviviendo con ese humor, verás que hay verdad, al menos la verdad de algunas madres. En este libro incluyo alguna que otra experiencia mía, pero en su mayor parte está basado en lo que escucho en consulta, en lo que me cuentan las mamis con las que trabajo, las historias de mis amigas o las experiencias de mujeres con las que me he cruzado a lo largo de los últimos años.

Como comprenderás, era imposible contemplar todas las opciones, todas esas cosas que nos pueden pasar a cada una de nosotras: cada maternidad es un mundo, así que puede que las experiencias que recojo no sean exactamente como la tuya, puede que no te sientas identificada con algún pasaje, pero seguro que hay cosas en las que te reconoces, porque al final todas tenemos algo en común ~~—sueño, hijos que madrugan, juguetes que se pierden...~~, queremos ser las mejores madres posibles y, a poder ser, sobrevivir por el camino, que no es poco.

El objetivo ha sido hacer un compendio, un resumen, de muchas de las cosas que me cuentan y que veo, con sentido del humor, y de lo que sé por mi trabajo, como decía, pero, además, ofrecerte algunas herramientas que te pue-

den ser útiles para ponerte fabulosa, ya en plan «no se puede aguantar». Se trata de técnicas que utilizo en consulta o en mis talleres, así que son, como el *matacucarachas* ese famoso, «de eficacia probada».

Este es un libro para leer con humor y amor, especialmente amor... por una misma, porque de eso va todo esto, de quererse y de estar estupendas, en todas y cada una de nuestras facetas, en todos y cada uno de nuestros «YO».

Dicho esto, amiga, te animo a que me acompañes, si te apetece, en este viaje por la maternidad, **esa que nos ha cambiado la vida A TODAS.**

Besitos,
Mamen

ANATOMÍA DE MAMI

LO QUE VE TU PEQUE

VIDEOVIGILANCIA
24 HORAS

CUEVA DEL TESORO

TRANQUILIZANTE

COMIDA/ALMOHADA

CAMA

ESCUDO PROTECTOR
ANTIMONSTRUOS

TRANSPORTE

SILLÓN RELAX

TOBOGÁN

LO QUE VES TÚ

MOÑO
"NO ME HADADO TIEMPO A PEINARME"

75.000 COSAS EN
MENTE (O MÁS)

OTERAS DEL COLOR
DE LA NOCHE

BRAZOS CON
FUERZA SUPREMA

ESTO NO ESTÁ
IGUAL QUE ANTES

PIERNAS FUERTES
QUE TE SOSTIENEN
EN EL TRAJÍN
DIARIO

ZAPATILLAS CÓMODAS
(PARA SEGUIRLE EL RITMO
A TU PEQUE Y A LA VIDA)

100%
AMOR

INTRODUCCIÓN

En tu vida imaginaste que tu cuerpo e incluso que tú, en tu mismidad, ibas a ser tantas cosas para otro ser vivo. Cuando nos convertimos en madres, nos cambia la vida — hola, obviedad—, pero es que también nos cambia la utilidad que le podemos dar a nuestro cuerpo en general y a algunas partes en particular. ¡*Transformer!*

De pronto, para nuestro peque somos casa, cuna, patio de juego, calma... Todo, para ellos somos todo, especialmente cuando son muy bebés: ahí, mami, tú eres su universo. (Alerta: exageración y *ñoñismo* a nivel estelar. Se admiten reclamaciones y *tissues*, que lo mismo nos invaden las emociones de madre y tú y yo acabamos aquí con la lagrimita.)

Y, claro, semejante rol, con semejante relevancia y, encima, implicando estar con una cosita chiquita que huele a amor..., no es de extrañar que la maternidad, al menos así, de entrada, se meriende un poco a nuestros demás roles.

Pero ellos son fuertes y no desaparecen, no —ahí siguen, hibernando, esperando el momento de salir de nuevo a darlo todo—, porque tú, mami, además de todas esas cosas maravillosas para tu hijo, además de madre, también eres hija, hermana, amiga, pareja, amante, *curranta...* y —ya que estamos— *estupender*.



1

CEREBRO
DE MADRE



PREVIOUSLY ON THE WALKING MAMI...

Hagamos un repaso, un «Usted está aquí»: tu cerebro viene de un embarazo que, a nivel químico, es algo así como ha-

ber 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 esfuerquito 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 reddecoraste 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'alante*, 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 llames por el nombre del perro).¹
- 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.
- 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 cuan-

do 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 acerque 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.