

MAR MUÑIZ

# ¡mientras vivas en esta CASA...!

Y otras frases de tu madre  
que juraste **NO** repetir



Del «Esto no es un hotel» al «Un día cojo la maleta y me voy», pasando por el socorrido «¡Come y calla!», este divertidísimo libro hace un homenaje a todas aquellas frases de tu madre que te juraste nunca repetir, pero a la hora de la verdad...

Su autora, periodista y niña de EGB en su día, lo tiene muy claro: «Al salir del paritorio, se acabaron las gilipolleces y comenzó el *rock and roll*. Todo aquello que dije que no haría, lo he hecho. Todo lo que dije que no diría, también».

La sabiduría ancestral que habita en ese género llamado «Frases de Madre» se encuentra detrás de cada palabra de ¡*Mientras vivas en esta casa...!*, horadando los tímpanos de las siguientes generaciones... como siempre ha ocurrido.

## Índice de contenido

### Prólogo

1. Duele más que un parto
2. Quién me manda a mí...
3. ¡Me vais a borrar el nombre!
4. O lo recoges o a la basura
5. ¡Mientras vivas en esta casa...!
6. ¡Como saque la zapatilla...!
7. Esto no es un hotel
8. ¡Come y calla!
9. Más respeto, que soy tu madre
10. Dos rombos, a la cama
11. Esto no es una democracia
12. Un día cojo la maleta y me voy
13. ¿Bendito colegio?
14. Los niños vienen de París
15. Me vais a quitar la vida

### Sobre la autora

*A mi madre, a Lucas y a Leo, a mis amigas; por  
ser mi inspiración.*

*A José María, por todo lo demás.*

## Prólogo

Yo fui pequeña en los ochenta, cuando los niños éramos los únicos que no disimulábamos con *La bola de cristal*. No la comprendíamos, y punto. Hoy, si dices que aquel artefacto era un desgobierno absoluto, te vilipendian, por cateto, por iletrado. A mí, la verdad, la Bruja Avería siempre me dio un miedo atroz y solo ahora, que supero los cuarenta, entiendo aquellas soflamas irónicas contra el capital. Me recuerdo los sábados, viendo aquello con la misma perplejidad con la que, accidentalmente, veía *La clave*. La diferencia era que ese era un programa para mayores, donde Balbín y sus contertulios se fumaban en directo todo el tabaco de Extremadura durante los dos días y las dos noches que duraba aquel sindiós. En cambio, *La bola* era para nosotros, los niños de la EGB, y ahí estábamos, desayunando con un poquito de marxismo y otro poquito de Colacao.

En aquellos años, la pedagogía le daba esquinazo a la conversación y los padres no gastaban mucho en sintaxis. Sencillamente, las cosas se hacían por el artículo 33, que es como coger un atajo, aunque pase campo a través. Si salían dos rombos, a la cama. Si salía uno, a la cama. Si eran las 9, a la cama también. Y sanseacabó.

Cuando pensé en reproducirme, yo quería huir de aquella educación de brocha gorda. Quería ser muy democrática, respirar con el diafragma, tomar té —pero a litros— y resolver los conflictos como supongo yo que los resolverán los suecos, con su pelo rubio, su tez nívea y sus cocinas de Ikea. O sea, yo quería circunvalar. Yo quería mucha palabrita, yo quería mucho brócoli y mucho blablablá. No quería la mortadela de mis meriendas, aquellas llenas de gluten y

triglicéridos que comíamos felices mientras Espinete, un evidente nido de ácaros, intentaba convencernos de que era un erizo juguetero.

Yo quería esto y yo quería lo otro, pero al salir del paritorio, se acabaron las gilipolleces y comenzó el *rock and roll*. Todo aquello que dije que no haría lo he hecho. Todo lo que dije que no diría, también. En esta liturgia loca de la maternidad me pasa siempre lo mismo: no hay nada como renegar de algo, para caer en ello como en un cenagal inesperado. Sin dignidad, sin memoria. Más o menos como las promesas en un mitin. Más o menos como el Wondrebra.

Así pues, no me queda otro camino que el de la humildad y reconocer la sabiduría ancestral que habita en ese género llamado «Frasas de Madre». Ellas, principales depositarias durante siglos de la tarea de educar seres humanos, han horadado los tímpanos de mi generación con sus sentencias. Las mismitas que, maldita sea, repito a mis criaturas décadas después, y las mismitas, probablemente, que ellas escucharon a su vez.

Desde el humor más faltón y más incorrecto, sea este un homenaje a la filosofía bumerán del «porque yo lo digo» y del «come y calla». A ella me une un hilo sentimental inevitable, muy a mi pesar.

## 1

## Duele más que un parto

**E**sta frase es un desatino. Un despropósito. Tan cierto como que existen los churros 0%. O sea, es la mentira más gorda jamás contada, porque no hay nada, absolutamente nada, que duela más que un alumbramiento a palo seco. Si hace falta, esto lo digo en *prime time*, en el Tribunal de La Haya y en la Corte Europea de Derechos Humanos. Si las madres hemos pronunciado este disparate alguna vez ha sido por esa tendencia nuestra a la hipérbole, como cuando la mía me cargaba de años si no hacía la cama, y me los quitaba cuando yo quería volver a las 11 con la falda bien remangada. Un viernes cualquiera de 1989 servidora ha tenido dieciocho años por la mañana y trece por la tarde, demostrándose, una vez más, que el tiempo es relativo desde mucho antes que lo formulara Einstein, con permiso de don Albert.

No sé quién inventó la epidural, pero sea quien sea, le presento mis respetos. Ni siquiera las rodilleras autoadhesivas (ojo con esto) superan este prodigio de la ciencia. Solo por su existencia, se justifica cualquier inversión en I+D+i, aunque suponga la mitad del PIB planetario y no quede presupuesto ni para tiritas.

Inspirada por la crianza natural y toda esa cháchara ingobernable, yo también me puse brava cuando me embaracé. Y dije, sin oficio ni beneficio, que pariría a lo bonzo, como mis congéneres del Paleolítico. Eso lo mantenía yo porque anduve un tiempo abducida por esas supermujeres

que parecen desayunar oxitocina. Afirman, sin pestañear, que un parto las conecta con su feminidad. Que su útero es hermoso (¿?). Que la luna las empodera. Algunas, incluso, fagocitan la placenta como si fuese trufa blanca, carne de Kobe, caviar iraní. Mi más sincera enhorabuena, reinas. Se nota que le dais duro a la ayahuasca, porque esa felicidad lleva el sello inconfundible de un narcótico.

A mí, que sin duda soy muy corriente y muy moliente, aquellas contracciones de grado 9 en la escala Richter solo me conectaron a gritos con el anestésista. Olvidado quedó aquello del instinto y del parto natural, de los que renegué *ipso facto* en favor de un latigazo de química. Cuando empezó a hacer efecto aquel bendito bálsamo, dejé de pensar que la Humanidad entera era detritus, especialmente el cónyuge. Que todos en ese paritorio tenían dificultades cognitivas, especialmente el cónyuge. Y ya no quería fumi-gar continentes con napalm, ni tampoco al cónyuge. Mi primogénito vino al mundo con ayuda de la industria farmacéutica, alabado sea el Altísimo. Con el segundo, en cambio, no pudo ser. Contra todo pronóstico, sobreviví al trance como una homo erectus cualquiera y no acabé *palmolive*, pero no creo haber dicho tantas palabrotas jamás.

No recuerdo cuánto duró aquello, no recuerdo cuánto grité. A veces, mientras esperaba aterrada la siguiente contracción, se me venía a la mente mi matrona *hippie* y su *Manual de instrucciones para un parto feliz*. Yo me lo sabía todo-todito, con sus puntos y sus comas, pero luego llegaba aquel seísmo que parecía venir del mismísimo infierno y todas aquellas clases me parecieron la mayor estafa jamás conocida. Más sangrante que el tocomocho. Dónde va a parar.

Por esa experiencia mía con la vida a lo bestia, como en el Pleistoceno, es por lo que me muerdo la lengua cuando las yayas se me cuelan en el súper, en el metro, en el médico, en la peluquería, en el banco... (no son mucho ellas de guardar el turno). O cuando suegra y madre, en modo na-

poleónico, deciden decidir sobre tus decisiones, porque es obvio que son más atinadas que las tuyas, que para eso son madres desde tiempos ancestrales, y ya se sabe (y si no te lo explican bien explicado), que cuando tú vas, ellas vuelven, pues menudas son y porque tú qué sabrás. Todo esto te lo lanzan con un discurso que más que frases contiene escopetazos y, por supuesto, lo dicen de corrido, sin respirar, porque ni falta que les hace.

Cuando se ponen en este plan, invasivas como langostas, con su verborrea llena de saberes viejos, muchos sin el más mínimo rigor científico, les arrancarían los rulos y las dejaría calvas, calvas para siempre, calvas sin remedio. Por señoronas, por impertinentes, por sabiondas. Pero luego pienso en la sobriedad de sus partos y se me desinfla la ira: alumbraron criaturas (incluso varias unidades) sin anestésicos ni ecografías ni hostias. Y quizá por eso se les afloje la prudencia y se les desate la lengua. No comprendo cómo pudieron repetir embarazos ni cómo hemos llegado en España a 46 millones de habitantes. Para mí es un misterio.

## El costurón

Lo que llegó después de partirme en dos por el centro anatómico fue increíble, empezando por la entrepierna misma. Aquello quedó hecho un patatal de primera división. Durante el último trimestre de embarazo, atendí a mi matrona como nunca atendí a nadie y me masajé el perineo, o sea, los alrededores de la cosa, con un ungüento a base de rosa mosqueta. Así, a bote pronto, me salen 90 días de magreos indignos. 90 malditos días vulnerando mi derecho al honor con el objetivo de librarme de la episiotomía. Debo tener la vagina como el mármol, porque no cedió ni un poquito. Me hicieron un corte como una autopista y el ginecólogo me zurció, con su aguja y con su hilo, mientras charlaba de no sé qué con no sé quién. Los cirujanos ope-

ran por laparoscopia. Trasplantan corazones, hígados. Reconstruyen orejas. Salvan vidas. En cambio, para parir, nos meten un tijeretazo en el toto y adiós muy buenas. ¿Dónde está aquí el progreso, dónde?

Pese a mi espanto, lo del respunte solo era por fuera. No tenía yo tan claras las funestas consecuencias que se cocían un poquito más arriba.

Hasta hace unos años el sintagma «suelo pélvico» no existía. Había útero, ovarios, un tal Falopio con sus trompas y toda la consabida anatomía de las ingles femeninas. O sea, lo normal. Pero un día, alguien pronunció esas dos palabras en un anuncio de compresas para el pis y descubrimos que tenemos un *tinglao* muscular en los *abajos* de fli-par.

Desde entonces, por alguna sinrazón, su estado de forma se aborda más allá de los límites del pudor: se repasa en el *Pronto*, se comenta en el rellano, a la hora del vermú y hasta con el pescadero, mientras pides el gallo en filetes y las doradas de ración. Cualquiera día se debatirá en el Congreso una proposición no de ley que garantice la tonicidad de la cosa con sus votos a favor, sus abstenciones y su todo. Un despelote.

No obstante, ya que andamos sin recato, que levante la mano, que dé un paso al frente aquella que tenga el dichoso suelo ese en perfecto estado de revista. Las no paridas no me valen, quietecitas en vuestro sitio, pájaras, que ya sabemos que tenéis el pubis con más *power* que un Corvette.

Me refiero a las que hemos engendrado criaturas en tiempo reciente y que hace tres telediarios mirábamos de lejos a Concha Velasco vendiendo Indasec. La imaginábamos flojita de vejiga y nos salían chistes como de Arévalo, pensando que aquello nos era ajeno, como las bragas de cuello vuelto, como las canas en la nariz. Ay.

Incumpliendo las peores previsiones, esa indignidad aparece un día a bocajarro, con una risa, con un estornudo,

con un agacharse de sopetón. Y te quedas muerta.

Tú, que querías ser una *femme fatale*, de repente eres Lina Morgan. Qué bajón. Como en un infarto, se te aparece tu vida a fogonazos, y te visualizas comprando *tenaladies* a cholón. Por fuera *stilettos*, por dentro *odour control*.

En esas imágenes también sale aquella amiga (pongamos Maripili) dándolo todo en Carrefour. Una tarde, lo que empezó con un *jijí* y siguió con un *jajá* acabó con el esfínter rendido a la presión. Por decirlo sin mucha metáfora, no pudo ponerle dique a la risa y la pobre huyó dejando tras de sí un vil charquito.

Para ser francos, un deshonor de este calibre lo cuentas en corrillo cuando te has tomado tres *gin-tonics* y vas como Las Grecas, porque si solo llevas un poleo-menta, antes admities ser la pope de la Gürtel que confesar un pis fugitivo en el pasillo de los yogures.

«A mí no puede pasarme —dije un día—, me voy a poner a machete con los ejercicios de Kegel, las bolas chinas y el pilates. Me lo voy a dejar de hormigón». Yo quería copiar a esas tailandesas que lanzan pelotas de pimpón con la flor de su secreto. Salen como metralla, que lo he visto en Youtube. Seguro que se hacen la Ruta 66 sin evacuar.

Mi problema es que hacer gimnasia con el suelo pélvico me da una pereza mortal. Yo no sé dónde anda el músculo pubococcígeo, si es que tengo, ni los transversos de dentro y mucho menos los de fuera. Por eso, me he descargado una *app*. Incorpora una *coach* que es como un Pepito Grillo 3.0. La odio. La estrangularía. Cada vez que salta la maldita alarma del entrenamiento, prefiero fregar el horno, hacer la declaración, descabezar boquerones.

Pero me temo que debo aplicarme, ser disciplinada y lanzarme a esto del *crossfit* vaginal. A ver si con un poco de empeño consigo conducir de Villarriba a Villabajo del tirón, sin esas horribles paradas técnicas en mesones inmundos o, mucho peor, sin esos alivios urgentes entre arbustos de carretera.

## El colecho (de las narices)

Lo de dormir recién parida es como los unicornios, como encontrar un trébol de cuatro hojas, como una faja que quede bien. Siempre aparece algún indeseable relatando historias inverosímiles sobre bebés de tres días que duermen toda la noche. Claro-claro. Esa gente está alcoholizada. Es la única explicación posible. No cuela. A mí, por supuesto, me tocaron niños *flamencos*, que nos mantenían al cónyuge y a mí como centinelas sin descanso.

Pero, tranquilo todo el mundo *and keep calm*, porque desde que sales del paritorio, surgen todólogos y licenciados en Varios dispuestos a iluminarte con su vasta sabiduría. Saben sobre los ciclos de sueño del bebé. Sobre sillas de auto. Sobre chupetes de caucho. Sobre chupetes de silicona. Sobre chupetes de látex. Opinan tanto y tan alto que convierten la visita al recién nacido en una tangana de tertulianos.

Todo el mundo parece Moisés con las tablas en la mano en aquella peli de *Los diez mandamientos*. Si algún cuñado despistado se atreve a oponerse al antediluviano método anticólicos de tu antediluviana tía Fredes, estalla una Intifada. Si no se retracta, ella le arrancará el cuero cabelludo sin mediar palabra. Los de la crianza, no sé por qué, son siempre debates a vida o muerte.

Mi manera de escapar de esas peloterías era imaginarme a mi tía transmutada en Charlton Heston, bramando con aquella mata de pelo blanco y su barba *hipster*. A falta de vino (ergo lactancia materna) esa escena de Hollywood me parecía un buen subterfugio. Y claro, me daba la risa. La cosa no pasaba a mayores porque la gente le perdona todo a una recién parida. Sus desvaríos se atribuyen al insomnio forzado y al desbarranco hormonal, y nadie rechista. En verdad, la única visita que esperaba era la de Servicios Sociales, convencida de que no sabría cuidar a ese ser vivo de apenas tres kilos. Y a los gurús de la crianza, intensos como

Fidel Castro, los oía en diagonal, que es como escuchan algunos desde el escaño mientras repasan su Instagram.

Uno de aquellos decretos relataba sobre el colecho, un palabra que me sonaba a verdura macrobiótica, o algo peor. La cosa consiste en dormir con los bebés, sin fecha de fin. Las reyertas entre partidarios y detractores a punto estuvieron de acabar con un Puerto Huracán en mi salón. Y ahí andaba yo, sin criterio cierto, esperando que el instinto se me apareciera, como la Virgen en El Escorial. Fue en vano, así que hice lo que pude. A veces, exhausta entre toma y toma, metía al bebé en mi cama. Sin convicción, sin militancia, por supervivencia.

El problema es que cada despertar mío era como el regreso de un viaje interestelar, y no recordaba mi nombre ni mi ocupación. Algún día encontré por azar un ovillito bajo las sábanas y tardé como tres minutos en entender que aquello no era un calcetín sino un hijo hecho y derecho. Dicen los defensores del colecho que el instinto te guía en su protección, aun en sueños. Hablen por ustedes, muy señores míos, porque cuando yo duermo, a mí me atrapa un agujero negro y no estoy para nadie. Para lactantes tampoco.

Así que, por la seguridad de mis criaturas, el revoltijo familiar en la cama a mí no me funciona. Déjense los perroflautas de la crianza natural, esos que toman quinoa y paren en bañeras, de dar el tostón con el colecho porque yo perdería la custodia. Díganme desnaturalizada, díganme mardrastrona, pero no oigo esa alarma que impide, supuestamente, que hagas la croqueta y le pases a tu bebé por encima como un trolebús. A veces, cuando *dalsys* y *apiretales* no funcionan y la noche es un infierno de mocos y tos, he cedido colchón. Niños de cinco años me han atizado patadas propias de un *quarterback*. ¿Eso es vida? Que no, que a mí ese estrés me desalinea los chakras, donde quiera que los tenga.

## «Este niño se queda con hambre»

Uno de los temas preferidos de los listos-que-todo-lo-saben enfrenta en duro combate a dos grupos de humanos. El primero, es conocido como *las chungas de la teta*. El segundo es el de *ese niño se queda con hambre*. Las discusiones relativas a este asunto siempre, siempre, siempre acaban con alguien a puntito de infartar. Si servidora se ve envuelta en una de estas reyertas, lo único que pienso es: márame camión, y que sea rápido.

*Las chungas* dan el pecho a sus criaturas hasta que tienen dentadura completa, con sus molares, sus premolares y su todo. Es muy raro ver *miembras* de esta especie totalmente vestidas, porque andan constantemente amamantando a sus cachorros. Da igual si son las 8 de la mañana o las 3 de la tarde. Si están en el parque o en el notario. Si te ven con un biberón, les estallan los capilares de los ojos y, con ellos ensangrentados, te censuran sin compasión. Para ellas, careces de escrúpulos y prefieren la lejía al Nutribén. La raíz de este curioso comportamiento es que atribuyen superpoderes a la teta, de la que fluye, a su juicio, un maná sanador y milagroso.

El otro grupo desconfía de la leche materna como remedio de todos los males y manifiesta una querencia evidente por el polvo industrial. Uno de sus latiguillos favoritos, que repiten como una letanía insoportable, es que un bebé sin biberón es un niño con hambre. Da igual que pese 200 kilos. Da igual que tenga sueño. Da igual que tenga tos. Si el niño llora, la culpa es tuya por no cebarle con fórmula a cholón. Lo más increíble no es que lo piensen, ¡es que te lo dicen!

Anótese aquí, necesariamente, la gravedad del asunto si alguna de las deslenguadas es abuela de la criatura. Si encima es la suegra, a eso lo llamo yo un código rojo como un piano, una alerta DEFCON 2, un Fukushima, un qué sé yo. Esa afrenta no la arregla ni un táper de croquetas sema-

nal, porque es, en verdad, el cisma definitivo. A las yayas se les debe perdonar todo, sí, menos eso.

*Las chungas*, como van contracorriente, tienen un halo cansino, de mártires. Un poco como los Testigos de Jehová. Saben de su inferioridad numérica, así que se apiñan. Son como un armadillo: chiquitico pero acorazado. Se aprenden el argumentario como el catecismo y si te ven despistada, estás acabada. Empiezan a pico-pala, a pico-pala, a pico-pala hasta que te dan ganas de ligarte las trompas. Lo bueno de esta tribu es que se reconoce fácilmente, así que si no tienes el día para sermones, puedes esquivarlas con facilidad.

¿Cómo identificar a una *chunga*? Aquí una radiografía rápida:

- Paren a lo esquimal, a veces hasta en su propia casa, y por supuesto sin epidural, solo faltaba...
- Duermen con sus hijos hasta que terminan la ESO.
- Son fanáticas del porteo, es decir, que llevan a los bebés en fulares de distintos pelajes hasta que la escoliosis amenaza su verticalidad, momento que suele coincidir también con el paso a la universidad de lo que un día fueron niños.
- Huyen de los purés. Les dan comida entera para que la exploren con las manos y experimenten con ella, aunque quede todo como un corral de gallinas. Este método, que se llama *baby led weaning*, tiene una clara propensión pedagógica hacia el guarreo y la inmundicia como estimulantes de los sentidos. Para sus feligreses, los potitos son como el polonio. Ni tocarlos.

Sobre este particular es preciso hacer un apunte: esta panda está arropada por las nuevas maneras que lo petan en las escuelas infantiles. Lo sé porque he pillado in fra-