

EȘTI O MAMĂ GENIALĂ



EȘTI O MAMĂ GENIALĂ

*Acceptă incertitudinea, renunță la
autocritică și fii sinceră cu tine*

LESLIE BRUCE

Traducere din limba engleză de
Răzvan Lerescu



*Mamei mele,
Ești al naibii de bună.
Te iubesc cu-nverșunare și-ți dedic această carte.*

*Până una alta, ai putea, te rog, să nu le mai spui oamenilor:
E grozav să ai un copil; e oribil să ai doi.
Toată lumea știe că eu am fost al doilea copil, Sandra.*

CUPRINS

1. Toată lumea minte	19
2. Nașterea unei mame.....	31
3. Nu erai gata pentru asta: ritualul de trecere al lăuzei.....	47
4. Dar pe Instagram părea atât de ușor!	77
5. Lucrurile ar putea fi nasoale o perioadă	91
6. Cine se aseamănă se adună și face pipi în scutec: găsește-ți tribul tău de mame.....	111
7. Nu o să divorțezi, de fapt (probabil).....	125
8. Nu e loc de individualitate în maternitate: cum să te lași în voia crizei identitare în lăuzie	143
9. Felul în care-ți hrănești copilul nu se discută în public. Punct.	157
10. Când un plâns bun devine un tsunami.....	177
11. Insomnia e dușmanul: metode pentru a-ți păstra sănătatea psihică	195
12. Noii tăi blugi: învață să-ți iubești corpul de mamă.....	217
13. Gata cu rușinea: cum să ignori zgomotul exterior	231
14. Nu, nu poți face totul: reconceptualizarea succesului	243
15. Nu-i faci rău pentru tot restul vieții: lupta zilnică cu vina de a fi mamă.....	257

16. O mamă egoistă e o mamă grozavă.....	271
17. Nu-ți face nimeni anestezie doar pentru că ești mamă.....	283
Mulțumiri.....	293

Dragă Mamă,

Vreau să-ți spun ceva ce trebuie să știi din capul locului: ești o vedetă rock.

Sigur, pare o zicală penibilă pe care o poți vedea la magazin pe o cană de la raionul pentru antreprenoare, dar vorbesc serios... ești o mamă trăsnet. Ți-ai asumat răspunderea de a da viață unei ființe omenеști. Gândește-te la asta! E ceva supraomenesc. Ai crescut un bebeluș și, foarte probabil, acel bebeluș are și urechi. Și cine i-a făcut acele urechi? Tu... în interiorul corpului tău! Bebelușul tău are urechi grație ție. Să știi asta, fată.

Ca mame, avem, toate, tendința de a ne simți prost în zilele mai rele și probabil că ai avut și tu destule. Ne acuzăm atunci când simțim că nu suntem „mame de top”. Așa că, oricare ar fi sentimentele de vină sau rușine care te-ar încerca – fie pentru că ai ales să nu alăptezi, fie pentru că a trebuit să te întorci la muncă, fie pur și simplu pentru că nu ți-a plăcut chiar orice clipă din viața ta de mamă –, RENUNȚĂ LA ELE!

Îți folosești dramul de timp liber pe care-l ai la dispoziție pentru a citi o carte despre mame, ca să fii o mamă cât mai bună, deci deja faci o treabă incredibilă. Dacă ești ca mine, atunci te-ai aventurat pe tărâmul maternității cu niște idealuri frumoase despre cum ar trebui să fie; însă curând, după ce aura nou-născutului a început să se estompeze, noua ta realitate apăsătoare a început să se concretizeze.

Lucrurile nu vor decurge întotdeauna conform planului. Există zile când simți că nu poți face față atâtor provocări, și poate că nu poți, dar asta nu înseamnă că ești o mamă rea..., înseamnă că ești o mamă normală. Adu-ți aminte că în fiecare zi în care te trezești cu obiectivul de a face ce e cel mai bine pentru bebelușul tău, pentru familia ta și pentru tine e suficient! Am vorbit cu o terapeută care lucrează în domeniul creșterii copiilor mici despre conceptul de părinte „suficient”. Ea spunea că obiectivul nu e să fii un părinte perfect, ci un părinte „suficient de bun”, ceea ce înseamnă să fim cât putem de buni cel puțin în 50% din timp. Orice efort în plus e doar o cireașă pe tort. Eu, una, sunt mulțumită cu astfel de cifre și chiar mi-aș fi dorit să-mi fi vorbit și mie cineva despre ele înainte să devin mamă. Care e însă răspunderea noastră față de alte femei pe măsură ce ele devin mame?

Cu câteva luni înainte ca Tallulah să se nască, m-a vizitat buna mea prietenă Julie. Tocmai ieșisem din perioada încețoșată a celui de-al patrulea trimestru și eram, în sfârșit, gata (atât psihic, cât și fizic) să petrec timp și în compania altor oameni. Ne-am așezat în jurul mesei de bucătărie în timp ce Tallulah trăgea un pui de somn, iar Julie mi s-a confesat că plănuia să-și înceapă propria familie împreună cu soțul ei.

– Leslie, știu că tu n-o să mă duci cu zăhărelul, a început ea, cu ochii mari de entuziasm, deși încercând în mod vizibil să se încurajeze singură. Spune-mi pur și simplu... cât e de greu?

Am râs.

– Care parte?

– Totul..., a zis ea, fluturând mâna în aer. Cât e de greu să fii mamă?

Maternitatea nu e un fenomen unidimensional. E stratificată ca dracu'.

Voi continua să vă reamintesc însă că sunteți războinice. Va trebui să luptați pentru bebeluș și meritați respect, venerație și înțelegere. Sunteți eroinele copiilor, și chiar și eroinele au zile mai grele.

Cel mai important lucru pe care vreau să vi-l transmit este: nu sunteți singure.

*vă îmbrățișez,
Leslie*

TOATĂ LUMEA MINTE

1

E cel mai dificil și mai mulțumitor lucru pe care l-am făcut vreodată.

După ce s-a născut fiica mea, m-am lovit adesea de întrebarea: „Cum e viața de lăuză?” Vreme de mai mulți ani, auzisem cum femeile răspundeau cu variațiuni pe tema aceleiași senzații de „dificultate și mulțumire”, ca și cum ar fi vrut să sublinieze că bucuria depășește cu mult provocările. E o frază care conferă greutate și merite mamei de dinaintea mea, amintindu-le în același timp oamenilor că nimic nu se poate compara cu bucuria de a fi mamă.

Vă puteți imagina cum arătau fețele oamenilor când răspundeam: „Hmm, nu e chiar așa de distractiv”.

Dacă citiți asta, e probabil că v-ați dat deja seama că viața cu un bebeluș vă tulbură rău mintea. Desigur, e o

NAȘTEREA UNEI MAME

2

„Și dai cu lufa pe sfârcuri”

Cu siguranță nu auzisem bine, am dat vina pe creierul meu din timpul sarcinii și i-am cerut prietenei mele să repete.

„Începi să dai cu lufa pe sfârcuri”, mi-a explicat ea, cu o nonșalanță alarmantă. „Trebuie să ți le călești, ca să faci calusuri.”

Văzând nedumerirea totală de pe fața mea, a continuat: „Când ești la duș..., ți le freci”. Și-a ridicat brațul deasupra capului, cu furculița de salată încă în mână, și a început să mimeze mișcarea. Am aruncat o privire în jur în cafeneaua din Beverly Hills, ca să mă asigur că nimeni nu putea să o vadă pe prietena mea mimând cum se spală. Speram din tot sufletul să rămână un moment de „di-neu de doamne”, dar ea era cu siguranță pe altă frecvență. A lăsat brațul jos și a concluzionat: „Știi... ca să poți alăpta”.

lucrurile să o ia razna. Când simțeam că lumea parcă se prăbușea în jurul meu, ultimul lucru de care aveam chef era să țin cont de nevoile mele; dar exact asta ar fi trebuit să fac.

PUȚIN COACHING DE VIAȚĂ PENTRU PROASPETELE MĂMICI

Pot să-ți spun doar de un anumit număr de ori să te menajezi înainte să te sature să mai auzi asta de la mine, așa că fac apel la întăriri. Heidi Stevens e un coach de afaceri plin de energie și un psiholog spiritual (repet, trăiesc în California, astfel de rahaturi se practică pe-aici), mamă a doi copii și unul dintre spiritele cele mai liniștitoare pe care le-am cunoscut. Mi-a propus drept sprijin următoarele cuvinte:

Când devii mamă nu e momentul să-ți alegi obiective sau să-ți faci planuri: trebuie să-ți dai voie să nu faci nimic altceva decât a te asigura că tu și bebelușul tău trăiți și să-ți încarci bateriile cum poți mai bine. Pentru unele femei, asta poate însemna să facă un duș, să se coafeze și să facă patul. Pentru o altă femeie, asta ar putea să însemne să arate rău, să stea pe canapea toată ziua și să mănânce întruna. Ești răspunzătoare de viața unei alte ființe: fii blândă cu tine însăși. Spune-ți: „Am tot ce-mi trebuie în acest moment. Sunt în siguranță. Bebelușul meu e în siguranță. Sunt sănătoasă. Bebelușul meu e sănătos. Trec prin cea mai mare tranziție din viața mea, și o voi duce la bun sfârșit”.



Johnson, Katya Libin, Carly Snyder, Heidi Stevens și Alli Webb.

Îi mulțumesc lui Chrissy Teigen și seriei ei de povești pe Instagram: *Headband of the Day*. Am depășit astfel multe momente dificile.

În ultimul rând, dar cu siguranță nu ultimilor, le mulțumesc lui Tallulah și lui Roman. Nu am știut niciodată cât de frumoasă poate fi viața până când nu v-am cunoscut. Mi-ați furat inima și sănătatea psihică. Sunteți cele mai mari bucurii din viața mea și cele mai bune lucruri pe care le-am făcut. Nu voi fi întotdeauna perfectă și nu voi înțelege întotdeauna ce fac, dar voi fi întotdeauna alături de voi. Voi încerca din răputeri și vă voi iubi întotdeauna, rahați mici ce sunteți!



Leslie Bruce este coautoare a unor cărți bestseller *New York Times* și jurnalist de divertisment premiat, dar detestă să-și scrie biografia. A creat platforma online de parenting Unpacified pentru a da o voce necenzurată Mămicilor Moderne și pentru a le sprijini și conecta pe femeile aflate pe drumul maternității. Leslie trăiește în Laguna Beach, California, cu soțul ei, Yshaar, și cei doi copii, Tallulah și Roman.

www.unpacified.com

IG @lesliannebruce