

LBRIS | We know  
ATENA BOCA books

# TOTUL ÎNCEPE CU O MAMĂ

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## CUPRINS

Drumul meu .....	13
1. Primele ore .....	23
2. Prima zi acasă .....	27
3. Prima noapte .....	31
4. Prima băiță sau ce poate face o minte nelalocul ei .....	37
5. Prima săptămână .....	40
6. Alăptarea, iad și rai .....	46
7. Prima plimbare .....	59
8. Prima lună .....	64
9. Primele luni .....	73
10. Despre somn. Sau când faci ce spun alții, nu ce simți .....	77
11. Singură în bloc .....	86
12. „Fă din partenerul tău un partener adevărat” .....	89
13. Cea mai intensă privire de libertate .....	95
14. Plecatul pe furiș .....	100
15. Prima vacanță .....	106
16. La Primul Bebe, locul care m-a salvat .....	111
Grupurile .....	116
Pagina de Facebook Atena Boca .....	121
Evenimentele de educație parentală și nu numai .....	123
Netflix-ul părinților .....	125

BebeBunVenit, manualul video de instrucțiuni pentru bebeluș.....	126
Campaniile umanitare sau cele mai frumoase dovezi de umanitate .....	127
Voluntarii LaPrimulBebe.....	139
Premiile și aparițiile media .....	140
Borna LaPrimulBebe pe Via Transilvanica, drumul care unește.....	143
Campaniile de conștientizare.....	145
Petrecerile LaPrimulBebe .....	148
Binele din oameni.....	150
Premiul Facebook .....	154
17. Maratonul.....	167
18. Puterea femeilor împreună.....	176
19. Kilimanjaro sau cum m-am făcut singură fericită .....	182
De ce mi-am urmat eu visul?.....	187
Întâlnirea cu Africa — Călătoria.....	190
ZIUA 1 — Jungla și timpul african.....	192
ZIUA 2 — Jumbo, Jumbo Bwana .....	197
ZIUA 3 — <i>Pole, pole</i> .....	199
ZIUA 4 — <i>Hakuna matata</i> .....	203
NOAPTEA ASCENSIUNII FINALE .....	205
20. Grădinița și școala.....	218
21. De ce nu funcționează întotdeauna metodele din cărți — discurs TedX Cluj .....	223
22. Al doilea copil.....	232
23. Vulnerabilitate .....	241
24. Îi iubești la fel?.....	245
25. Faci o treabă bună.....	247

26. De ce sunt importanți primii doi ani .....	250
27. Viața profesională după copii.....	255
28. Tatăl meu.....	260
29. Mama mea.....	263
30. Rolul bunicilor .....	269
31. Să trăim tristețea despărțirilor .....	277
32. A petrece timp și fără copii sau cum le faci bine copiilor tăi .....	280
33. Nu suntem animatorii copiilor noștri.....	288
34. Rădăcini. Copiii și natura, relația de iubire care nu se termină niciodată.....	294
35. Ziua de 8 Martie nu e doar o zi pe an .....	305
36. Fiecare copil înflorește la timpul lui.....	309
37. O altă eu .....	313
38. Dragă Horia.....	316
39. Dragă Tara .....	319
40. Dragă mamă .....	322
 Mulțumiri.....	 327

## 1. Primele ore

„Nu îmi iubesc copilul. Nu simt nimic în afară de o durere fizică ascuțită și un gol în care cad tot mai adânc.”

Asta îmi spuneam încontinuu, de mai bine de câteva ore. Dădusem naștere primului meu copil și, odată cu scăderea adrenalinei, mă simțeam tot mai goală și mai singură pe patul secției de terapie intensivă.

Mă pregătisem pentru momentul nașterii citind câteva lucruri, vorbind cu câteva mame și crezând că voi ști exact ce trebuie să fac. Doar mă descurcasem în toate până în acel moment al vieții mele.

Voi simți, mi s-a spus.

Voi simți cea mai mare iubire, una pe care nu o mai trăisem niciodată până în acel moment. Una care mă va purta pe nori și care mă va face să uit tot greul nașterii și al sarcinii.

Voi ști, mi s-a spus.

Voi ști exact ce am de făcut, instinctul se va trezi, va prelua frâiele creierului meu și mă va ajuta să fac tot ce are bebelușul nevoie. Așa li s-a întâmplat tuturor mamelor din lume. Doar nu degeaba omenirea a ajuns în mileniul 3.

Voi alăpta, mi s-a spus.

Voi alăpta ca și când am făcut asta dintotdeauna. Odată pus bebelușul la sân, și el, și eu vom ști ce avem

de făcut. Și după doar câteva secunde va avea loc cea mai profundă conectare posibilă între doi oameni. Acea dintre mamă și copilul ei.

Voi ști să îl alin, mi s-a spus.

Voi ști să îl alin ori de câte ori va avea o suferință. O mamă simte tot ce simte copilul ei, fiind singura ființă care îi poate auzi gândurile și poate simți ce are nevoie. Există o conexiune mamă-copil ce depășește sfera înțelegerii și care alină orice lacrimă, orice suferință și satisface orice nevoie.

Atunci când s-a născut, a plâns tare, continuu, cu disperare. L-au așezat lângă mine. Nasul lui, de un rece pe care nu îl mai simțisem niciodată, s-a lipit de obrazul meu cald și speriat. A tăcut secunde bune. În liniștea aceea dintre noi doi am știut că suntem legați pentru totdeauna.

Ajunsă în salon, am așteptat epuizată să ajungă și el. Atunci când a început să plângă, nu s-a mai oprit ore. Sau cel puțin așa mi s-au părut mie.

Nu am știut să-l alăptez, el nu a știut să sugă. Nu a existat nicio conectare în prima încercare de a-l hrăni. Atunci mi-am spus pentru întâia oară că ceva nu era în regulă cu mine, că eu eram greșită, din moment ce toate mamele știau din prima cum se alăptează, numai eu nu. Atunci m-am pus la zid.

Am încercat să închid ochii și să simt iubirea copleșitoare despre care îmi vorbiseră atâția oameni și atâtea filme. Nu am simțit nimic. Nici atunci, nici până seara, nici în primele zile, nici în primele săptămâni. Poate nici în primele luni. Grija am simțit, responsabilitate am simțit, dorința de a-l alina am simțit-o. Iubire copleșitoare nu am simțit. Sau poate nu așa cum credeam că am s-o simt.

LIBRIS

We know  
BOOKS

Atunci am înțeles că sunt o mamă greșită, una care nu poate să simtă iubire pentru copilul ei. Ce putea fi mai îngrozitor de atât? Atunci m-am pus la zid.

Oricât am încercat să-i înțeleg plânsul, să înțeleg ce nevoi are, ce îl doare, ce vrea, nu am înțeles. Sau nu pe deplin.

Cu fiecare plâns, urlet, nemulțumire mă simțeam tot mai incapabilă în acest nou rol, pe care, până să nasc, îl credeam ușor, firesc, la îndemână. Mi-am strigat instinctul din toți rărunchii. Nu m-a auzit, nu a venit, nu m-a ajutat. Nu în detaliile care contau atunci pentru mine.

*În prima lui zi pe pământ, m-am pus la zidul mamelor rele.*

Ce fel de mamă nu își înțelege bebelușul? Ce fel de mamă nu știe cum să-l aline atunci când plânge? Ce fel de mamă transpiră șiroaie și plânge a neputință odată cu el?

Neștiind ce să răspund, m-am pus din nou la zid.

În prima lui zi pe pământ, m-am pus la zidul mamelor rele. Și de atunci m-am pus la acest zid în fiecare zi. Zi, după zi, după zi, după lună, după an am învățat să cunosc fiecare piatră, nemilos de rece, a acestui zid imaginar, dar atât de real pentru mine.

Mi-am șoptit că sunt o mamă rea, defectă, îngrozitoare. Îmi număram neputințele și le treceam conștiincioasă pe lungă listă a acuzațiilor. Iar lucrurile pe care reușeam să le fac bine le consideram a fi normale și uitam să le aștern și lor o rubrică. Păream un excelent avocat care strângea cu minuțiozitate dovezile. Doar că, din păcate, nu eram un avocat al apărării, ci unul al acuzației. Iar asta mi-a făcut drumul înapoi spre mine, dar și spre copilul meu, tot mai greu și mai încetșat.

Ce nu știam în acele momente de început era că orice relație se construiește, iar construcția este un proces, nu un moment sau câteva. Că are nevoie de cunoaștere, de tăceri, de observare, de încercare, de greșeli, de mii de repetări, de iubire, de îngăduință, de informare, de experiență, de acceptare, de compasiune. Dar mai ales, are nevoie de timp.

Ce nu știam în acei ani de început era că, atunci când noaptea se așeza peste orașul în care venisem să studiez și să îmi construiesc o viață mai bună, în fiecare bloc, din fiecare cartier, multe lumini rămâneau aprinse toată noaptea. În spatele ferestrelor luminate mame asemenea mie trăiau aceleași neputințe. Neștiute, nevăzute, neauzite. În tăcere, în epuizare, în deznădejde.

Și într-o nesfârșită luptă cu vinovăția.

## 2. Prima zi acasă

**M**-am bucurat când am plecat din maternitate. În cele trei zile pe care le-am petrecut acolo timpul s-a dilatat și l-am simțit mai lung.

Îngrozită de poveștile atâtor mame din România despre umilințele la care au fost supuse în spitalele din România, în cel mai vulnerabil moment din viața unei femei, adică nașterea, am căutat să nu trec prin aceleași lucruri și am ales un spital privat. Personalul a fost, așadar, unul amabil, însă tot noul pe care îl trăiam într-un loc străin îmi dădea o senzație de singurătate foarte apăsătoare. Unele lucruri din acele trei zile mi s-au șters din minte, nu știu dacă conștient sau inconștient. Știu însă că mi s-a arătat (prea) repede și mecanic cum să îi fac baie bebelușului, cum să-l îmbrac și cum să-i schimb scutecul. Nu știu de ce acestor trei lucruri li se dau o foarte mare importanță și în spitale, dar și în filme și în discuțiile generale despre copii. Și trăim cu senzația, mai ales aceia care nu avem copii, că acestea sunt lucrurile grele ale vieții alături de un bebeluș. Și dacă le știi, gata, totul va fi ușor. Nimeni nu te pregătește însă pentru ce urmează să trăiești singură acasă. Nimeni nu îți spune niciun cuvânt despre tine, mamă, și despre cum să ai grijă și de tine, sau mai ales de tine.

În maternitate s-a încercat să mi se ofere și sprijin în alăptare, dar, din păcate (și asta aveam să aflu mult mai târziu), contrar așteptărilor, în spitalele țării noastre personalul medical are prea puține cunoștințe în domeniul

alăptării. Și de multe ori nu doar că nu știe să ajute, ci și împiedică procesul oferind informații greșite și învechite. Cumva este firesc să se întâmple asta, având în vedere că pe subiectul alăptării nu se pune mare accent în timpul studiilor medicale, nefiind unul aprofundat. Poate de aceea a și apărut în ultimii 12 ani o nouă meserie: consultant în alăptare.

De-abia așteptam să plec din spital, să fiu în casa mea, printre lucrurile cunoscute mie, lângă soțul meu, departe de ochi străini și de judecata lor. Așteptam să se așeze lucrurile și credeam că acasă totul va fi mai ușor. Deși îmi dorisem foarte tare să îl pot alăpta exclusiv, nu am reușit cât timp am fost în spital, și ca să-mi pot reveni, cât de cât, din epuizarea fizică și emoțională, am permis asistentelor să îl hrănească cu biberon peste noapte. Acel lucru l-am simțit atunci ca pe primul eșec în rolul de mamă. Auzisem că poți strica tot procesul alăptării permițând asistentelor să îi ofere bebelușului biberon în maternitate, lucru neadevărat de altfel.

*Nimeni nu îți spune niciun cuvânt despre tine, mamă, și despre cum să ai grijă și de tine, sau mai ales de tine.*

În spital, copilul meu a plâns puțin și a dormit mult. Am avut șansa să-mi revin cât de cât, să-mi devină mersul mai ușor și să mă adun din adrenalina care îmi invadase

întregul corp pentru o perioadă, ca mai apoi să dispară și să cad în cea mai adâncă prăpastie.

Pentru prima zi acasă l-am îmbrăcat frumos pe bebeluș și cum am putut pe mine. Nu am încăput în rochia pe care mi-o pregătisem cu naiva speranță a unui corp recuperat rapid, o altă înșelăciune media. Când m-am urcat pe cântarul din salon, acesta mi-a arătat mai puțin cu 10 kilograme. Deloc suficiente ca rochia să

încapă pe mine. Am simțit multă tristețe și un fin sentiment de eșec. Al doilea. Sigur, în teorie este destul de logic că un corp ce a purtat 40 de săptămâni o altă ființă în el nu poate reveni la forma lui inițială în doar trei zile, însă pentru mine, atunci o femeie tânără și la prima experiență a unei nașteri, logica nu era unde trebuia să fie. Locul ei fusese luat de emoție.

Dormea adânc atunci când am părăsit salonul, așa că am profitat și i-am făcut poze, apoi am coborât. La plecare, asistenta mi-a spus zâmbind: „Dacă nu îl aduceți înapoi până mâine-seară înseamnă că-l păstrați.” A râs și ea, am râs și eu. Ea experimentată, eu inocentă.

Îmi amintesc în detaliu întregul drum până acasă. Fiecare stradă, fiecare clădire, fiecare semafor la care mașina noastră se oprea parcă prea din scurt. Dintr-odată orașul mi-a părut mai periculos și fiecare trecere de pietoni, intersecție și mașină, o emoție. Am răsuflat ușurată când am ajuns acasă. Încă dormea.

Am intrat pentru întâia oară în casa noastră împreună cu un omuleț nou, și sentimentul a fost dintre cele mai stranii. L-am așezat ușor pe canapea, în scoica în care părea că se simte atât de bine. A fost ciudat să-l privim acolo, în casa care până în urmă cu trei zile fusese doar a noastră. Ne-am așezat pe jos lângă el și ne-am bucurat de liniștea cu care dormea. Părea din altă lume.

Bebelușii vin cu o lumină și cu o energie aparte, pe care cel mai bine o simți atunci când dorm sau când râd. Pentru minute bune noi, părinții lui, ne-am simțit stăpânii universului. Nu ne venea să credem că din noi a putut să iasă o asemenea minune.

Dacă închid ochii, încă pot să simt și să văd toată camera. Lumina blândă, mirosul de curățenie, mirosul lui, mirosul meu. Mirosul de spital, mirosul de nou.

Nu am știut ce să fac cu acel timp liber. Mă întrebam ce ar trebui să fac în momentele când el doarme. Draga de mine!

M-am schimbat cu greu de hainele din spital, dureri intense încă îmi traversau întregul corp, și m-am așezat puțin pe pat ca să-mi adun forțele. Urmele operației nu erau deloc ușoare, nici rănilile făcute de gura lui neobișnuită cu sânii mei. Cu toate acestea, aveam senzația că trăiesc o experiență în care, deși eram unul dintre personajele principale, mă simțeam doar un spectator. După nici 30 de minute, s-a trezit și a început să plângă.

Liniștea aceea de dinaintea plânsului este liniștea pe care am ținut-o minte cel mai bine, pentru că a fost ultima din săptămânile ce aveau să vină.

### 3. Prima noapte

A fară era întuneric, și deși aveam senzația că e deja miezul nopții, mi s-a strâns stomacul atunci când am văzut că ceasul arăta doar ora 19.00. Nu se oprise din plâns de mai bine de trei ore. Am făcut tot ce am știut. L-am legănat, i-am cântat, l-am mângâiat, l-am plimbat, am încercat să-l alăptez, dar cel mai probabil fără prea mult succes. Nu îmi era clar încă dacă și cât reușise să mănânce. Nimic nu îl oprea din plâns. Nimic!

Mai mult decât atât, plânsul lui nu părea să fie un plâns obișnuit, ci unul care mie îmi suna a cea mai mare suferință din lume. Iar eu, mama lui, nu știam deloc cum să îl fac să se simtă mai bine.

În acea noapte am plâns pentru prima oară după mult timp, fără să mă pot opri. Împreună cu el, pentru el, pentru mine, pentru noi. Am plâns a neputință, a disperare, a nereușită. În anii ce trecuseră frumos pentru mine până atunci nu am găsit prea multe motive serioase de plâns. Viața fusese bună cu mine. Până în acel moment, vărsasem lacrimi pentru note mai mici la școală, dezamăgiri în dragoste, proiecte care nu îmi ieșeau cum aș fi vrut și rămas-bunul spus bunicilor, la o vârstă generoasă. Dar niciodată nu plânsesem a atât de multă disperare, a neputință și a un profund sentiment de eșec. Eșecul de a nu ști cum să am grijă de propriul copil. În acele momente de început, nu puteam concepe

existența jumătăților de măsură; simțeam că era totul sau nimic.

Eram mai mult ca sigură că „nu am lapte”, ce alt motiv putea să existe pentru plânsul acela incontrolabil? Auzisem această expresie de atâtea ori, de la atât de multe femei, încă de când eram mic copil, încât mi se părea aproape un adevăr universal. Adevărul universal că ține de noroc să ai lapte și că multe femei nu au acest noroc. Iar asta mă cufunda în disperare în fiecare secundă. Cât ghinion puteam să am să fiu chiar eu una dintre acestea? Ce fel de mamă eram eu dacă nici măcar nu-mi puteam hrăni copilul? Pe atunci încă nu aflasem că acesta era un mit din popor, unul dintre multele care nasc vinovăție după vinovăție, în mii de case din țara noastră și care cufundă mamele în neputințe greu de dus. Miturile sunt un alt exemplu pentru cât de nocivă poate fi lipsa de informare și de educație în general. Iar în acest caz particular, lipsa de educație parentală. Trăiam în mijlocul capitalei, aveam acces la informații, și cu toate acestea aveam atât de multe credințe cu zero fundament științific, care nu doar că îmi limitau capacitatea de a fi mamă, ci mă și înecau în oceane de vinovăție.

Ora 21.00. Încă plângea. Erau deja cinci ore de când nu se oprise din plâns, iar eu tremuram din cauza durerii fizice pe care o simțeam în aproape toate părțile corpului. Sâni mi se angorjaseră și erau atât de mari și de dureroși, că aveam senzația că vor exploda până dimineață.

I-am pregătit un biberon, conștientă că în acel moment atâta puteam să fac. Oricât de tare mi-aș fi dorit să îl alăptez, să îl înfometez nu era o soluție pentru nimeni.

A durat încă 40 de minute, după care am auzit în sfârșit liniștea pe care nu credeam că am să o mai aud vreodată. Am început să plâng din nou. Era clar: eram cea mai rea mamă din lume!

Aveam nevoie de ajutor, și pentru că nu am știut cui să îl cer, după ce a adormit, am plecat disperată spre spitalul în care născusem. Doream să le rog pe asistente să mă ajute cu o pompă de sân profesională, doar ca să verific dacă am sau nu lapte. Cu pompa manuală pe care o aveam acasă nu reușisem să scot nici măcar un singur mililitru de lapte. Cu doar o zi în urmă plecasem din spitalul privat în care născusem și petrecusem trei zile, însă când am ajuns acolo, nimeni nu m-a recunoscut sau așa mi s-a părut. Eram conștientă că nu mai eram pacientă și că acum în saloane și în grija asistentelor erau alte proaspete mame, însă atunci nu am știut ce altceva să fac, la cine altcineva să merg. Nu aveam niciun sistem de suport creat pentru astfel de situații. De fapt, pentru nicio situație.

*În acele momente de început, nu puteam concepe existența jumătăților de măsură; simțeam că era totul sau nimic.*

A fost nevoie de mai multe rugăminți ca să mă bage cineva în seamă și ca empatia să revină, măcar în doze minime, în inima unor cadre medicale. Ba nu, în inima unor femei.

A fost pentru prima oară când m-am simțit invizibilă în rol de mamă. Când nimeni nu m-a văzut, nu m-a auzit strigând, când nu am contat. A fost pentru prima oară când am simțit că acest rol nu e suficient de important ca niște oameni să ofere 10 minute de sprijin. Alături de invizibilitate s-au așezat și umilința, și rușinea că e absurd ce cer. Și da, văzut din afară, era absurd.