

ANDREA ROS

COMARES

**EL SECRET ERA
ESTAR JUNTES**



Columna

ANDREA ROS
COMARES

El secret era estar juntes

Traducció de Mercè Ubach i Núria G. Caldés

TÍTOL ORIGINAL: *COMADRES*

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2025

© ANDREA ROS, 2025

© DE LA TRADUCCIÓ: MERCÈ UBACH I NÚRIA G. CALDÉS, 2025

© EDITORIAL PLANETA, S. A. / EDICIONES DESTINO

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3425-6

DIPÒSIT LEGAL: B. 12.368-2025

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

www.columnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

Índex

Pròleg. Quan la tendresa és una trinxera	13
Introducció	29
1. Convertir-se en mare	33
1.1. La maternitat no és el mateix que l'experiència materna	34
1.2. El que sabem de l'experiència materna abans de ser mares	39
1.3. El que sabem d'un nadó abans de ser mares. .	45
1.4. L'expectativa i la realitat	49
1.5. Matrística i antropologia	53
1.6. Matrescència	56
1.7. Com ens convertim en mares?	64
1.8. Lactància i salut mental	83
1.9. Què està passant amb les llevadores?	90
1.10. El que la societat fa amb les mares durant el postpart	96
1.11. Explotació reproductiva.	101

2. De mare a mare	105
2.1. La criança respectuosa	107
2.2. Criança sense recursos	121
2.3. Per què escridassem els fills?	124
2.4. El que costa és acompanyar la meva enrabiada, no la del meu fill	130
2.5. La feina més creativa del món	134
2.6. El meu fill existeix sense mi o aprendre a deixar-los anar	136
2.7. Com estan les mares?	140
2.8. Infantofòbia i maternofòbia	144
2.9. Una societat contrària a la fisiologia de la criança	147
2.10. Potser la conciliació era estar juntes	152
2.11. La ferocitat o el que té de bo ser mare	155
 3. Reconquerir, reconèixer i habitar	
la nova dona que ets	161
3.1 De la maternitat també se surt	163
3.2. El despuerperi és una reconquesta	167
3.3. La reconquesta de la sexualitat	171
3.4. L'amistat després de ser mares	176
3.5. Propostes polítiques que millorarien el benestar de les mares i el correcte desenvolupament de la infància	182
 Epíleg. El Refugi de les Mares o tot el que m'ha portat fins aquí	193
 <i>Agraïments</i>	203

I

Convertir-se en mare

Convertir-se en mare probablement és l'experiència més transformadora que puguem viure com a dones. I també el repte més gran. Ser mare és enorme i té una quantitat d'implicacions gairebé infinites que abans de ser-ne no havíem vist a venir.

Passar de dona a (dona) mare és un procés llarg que requereix paciència i molta escolta. També molta lluita amb l'entorn, amb la pròpia identitat, amb el món i amb el sistema. Esdevenir mare és com si arribés un meteorit a la teva vida i ho tirés tot enlaire. Reconstruir-se requereix més temps del que ens expliquen, del que ens ofereixen i del que ens imaginàvem.

I. I. LA MATERNITAT NO ÉS EL MATEIX QUE L'EXPERIÈNCIA MATERNA

Què és la maternitat? Què és ser mare? Què vol dir? Què implica? És igual a tot arreu? Què els passa, a les mares? A totes els passa el mateix? I, sobretot, la maternitat és el mateix que l'experiència materna?

Per a mi és un no rotund. La *maternitat* és un constructe social i cultural que determina una manera específica de ser mare. No és el mateix ser mare a Espanya que a Suècia o a Ghana. I tampoc no és el mateix ser mare el 2024 que haver-ho estat el 1960 o l'any 6000 aC. I l'*experiència materna* és el que travessa les mares, el que ens passa de veritat al cos, amb independència del lloc i el temps.

La maternitat, que es construeix de manera social i cultural, com dèiem, dicta com ha de comportar-se una mare. Ens imposa com *ha de ser* aquesta maternitat. Però, curiosament, aquesta història, aquesta estructura, no l'han construït les dones: un sistema patriarcal ha dissenyat el rol de mare al seu gust, sense tenir en compte quin era el sentir o la necessitat d'aquestes mares i dones, o les necessitats autèntiques d'un nadó. Així, doncs, la maternitat el 2024 a Occident és una cosa molt concreta. La mare ha d'estimar els seus fills per sobre de tot, s'ha de donar a la casa i les feines as-

sociades, no ha de piular ni alçar la veu, ha de deixar enrere totes les seves necessitats i anteposar-hi sempre la família i, a més a més, ha de ser una dona treballadora, independent i tenir èxit en la carrera laboral. Tot això, tenint vint-i-quatre hores disponibles en un dia. És una absurditat i un impossible.

La maternitat, el que s'espera de les dones que són mares, el relat del que se suposa que ha de ser aquesta experiència escrit per homes, no encaixa amb el que és veritablement l'experiència materna. La maternitat és el que passa fora dels cossos de les dones, el que se'ls exigeix, i l'experiència materna és el que hi té lloc i, curiosament, és el que se'ns ha robat; té a veure amb el que vivim les dones quan som mares, el que sentim, el que ens passa, el que pensem, el que canvia, el que ens fa mal, el que es transforma, el que creix. El que no ha estat narrat. Allò que és veritablement universal.

Si parlem d'experiència materna, sí que podríem dir que sempre ha estat el mateix. Passi el temps que passi i a qualsevol lloc del món. Perquè hi entra en joc la *matrescència*, el procés de canvi cerebral que experimentem les dones en convertir-nos en mares, al qual dedicarem un dels apartats d'aquest llibre. Casilda Rodríguez, escriptora feminista, parla del desig matern. Aquesta pulsio intuïtiva i incontrolable de la mare pel nadó. La necessitat de complaure i cuidar el bebè i co-

brir totes les seves necessitats amb l'amor i la tendresa més purs. Això és universal, i estic segura que totes les que esteu llegint aquestes pàgines sabeu de què parlo si heu parit. Aquest amor profund, aquesta simbiosi amb el nadó, és el que la biologia ha previst per assegurar la supervivència de l'espècie.

Naixem immadurs, amb un 25 % del cervell format, i és mitjançant aquesta simbiosi amb la mare que el bebè es desenvolupa i construeix les connexions neuronals. La majoria dels mamífers neixen amb el 80 % del cervell format, mentre que els humans assolim aquest percentatge al voltant de l'any de vida. Durant tot aquest temps, necessitem la fusió amb la mare. Protegir aquesta gestació exterior (gestació extrauterina) és vital per a les criatures, i les mares ho sabem de manera intuïtiva. Les mares ho sabem tot, de fet. El problema en la societat actual és que ens arrabassen tota sensació de poder o control, només confiem en els metges, en els gurus, en els llibres; i hem perdut la connexió absoluta amb la intuïció i amb les comares, les verdaderes mestres.

Tornant a l'experiència materna i a la seva universalitat, ens toca defensar-la amb dents i ungles, ja que el patriarcat sempre trobarà maneres de fer-nos-en fora.

Si t'hi fixes, enfront de l'auge de la criança natural, en què les mares defensem una lactància materna pla-

ent i prolongada, en què dormim amb els nadons, els portegem i demanem permisos més llargs per poder maternar en condicions, el patriarcat contraataca amb discursos infantilitzants i que ens ridiculitzen, que ens titllen d'intenses, de sectàries i de boges. Fins i tot arriba a ficar el dit en la ferida més gran: ens diu que maternar amb plenitud i presència no és feminista.

I aquí ens fem un bon embolic, perquè totes ens sentim feministes i acabem pensant que ser feminista és voler la vida d'aquests senyors que només viuen per treballar, amb algú a casa que els fa l'entrepà i els renta els calçotets i sense temps ni ganes per a les cures. Treballar vint-i-quatre hores al dia, que altres (sempre en condicions laborals precàries, per descomptat) ens cuidin els fills i definir-nos en funció de la feina, gairebé convertides en robots insensibles. Per a mi el feminisme és tot el contrari. Naturalment que el feminisme és la lluita per la igualtat entre els sexes, però per arribar a aquesta igualtat homes i dones no necessitem el mateix. Per tant, seria més convenient parlar d'*equitat*. Per aconseguir aquesta equitat cal ser conscients de les diferències entre homes i dones. Les dones vivim processos fisiològics, sexuals i reproductius molt diferents dels homes. Per a mi, el feminisme és la lluita que aspira a cuidar aquests processos, cobrir-los, estudiar-los i protegir-los.

Gestar, parir, lactar i criar és el més universal que hi ha. El desig matern del qual parla la Casilda, aquest amor profund, aquesta empatia, aquesta capacitat de cuidar, són universals. I de l'única cosa que m'interessa parlar és d'això, de la nostra experiència.

Al cap de gairebé una dècada acompanyant maternitats, no em canso d'escoltar el relat matern. M'encanta poder veure en els grups aquesta transformació, des de l'embaràs fins al postpart, i les diferents històries, que en realitat sempre són les mateixes, però amb una altra veu i un altre cos. Quan escolto les dones d'El Refugi de les Mares, el centre d'acompanyament a la maternitat que dirigeixo a Barcelona des del 2021, sento com si s'obris un portal al passat. A través d'elles puc escoltar el sentir de totes les mares de la història. L'amor pels fills, la transformació personal i, inevitablement també, el terror i el dolor que històricament hem sentit les mares tractant de lluitar per l'amor, la pau i la protecció dels nostres fills i filles en un món que no sap res de res ni d'amor, ni de pau ni de cures.

L'experiència materna per a mi és sagrada, i ens cal recuperar-la. Perquè ens han arrabassat la saviesa compartida, ens han relegat a la solitud, a sentir que estem boges; i no és veritat. No estem ni boges ni soles. Tant de bo puguem reparar, juntes, la ferida col·lectiva, recuperar el relat matern, escoltar les mares

i confiar en la nostra capacitat de ser-ho sense fer cap curset.

1.2. EL QUE SABEM DE L'EXPERIÈNCIA MATERNA ABANS DE SER MARES

Arribem a la maternitat sense saber quasi res sobre com és realment l'experiència materna. Creixem, des de petites, amb un missatge clar: la nostra funció és cuidar. Juguem a papes i mames des de la més tendra infància, amb bebès de joguina i molts objectes amb la mateixa funció: netejar i cuidar. Romantitzem aquesta vivència i aprenem que és el nostre destí. Un destí que, a més a més, ens ha de fer molt felices.

Quan creixem la cosa tampoc no millora gaire. A l'escola o l'institut no se'ns explica res sobre la gestació i el part més enllà dels quatre detalls reproductius de: «esperma + òvul = nadó». Això provoca que en l'edat adulta sapiguem explicar com funciona el sistema digestiu, però no on és el coll de l'úter o com té lloc un part de manera fisiològica.

Hi ha poca narrativa sobre el ser mares. Quan, en sèries de televisió o pel·lícules, veiem alguna vivència materna, normalment està escrita per homes, i la intenció és ridiculitzar-nos o minimitzar l'experiència. Per

sort, en l'actualitat comencem a veure pel·lícules o sèries sobre maternitat escrites per dones que són molt potents, com ara la pel·lícula *Cinco lobitos*, d'Alauda Ruiz de Azúa, o la sèrie *Això no és Suècia* d'Aina Clotet. Però desaprendre el que vam aprendre de petites no és tan fàcil. Compensar el discurs i el relat que hem sentit durant dècades i capgirar-los no és tan fàcil.

En la nostra adolescència vam créixer envoltades de revistes terribles que demonitzaven els cossos no normatius, que ens ensenyaven a estar primes i sexis i que ens portaven a l'odi visceral envers els nostres canvis més fisiològics, com per exemple créixer. Les revistes del cor i els programes televisius d'aquesta mateixa temàtica tampoc no hi ajudaven, ni hi ajuden, gaire. Totes les famoses sempre surten radiants després de parir, i al cap d'un parell de setmanes ja han recuperat el ventre llis d'adolescent que el món vol que totes tinguem, prescindint del fet que necessitem aquest espai per allotjar-hi els òrgans.

Aquesta és la informació que se'ns dona *a priori*, aquest és el relat pactat socialment: és la nostra funció i, a més a més, hem d'estar guapes i recuperades ben de pressa i que no es noti que hem parit. Amb aquesta premissa, el més fàcil és fotre'ns una hòstia descomunal quan ens convertim en mares.

La vida real de les mares ha estat secreta en els últims

segles. Abans de la pèrdua de la comunitat, les dones estaven juntes, aprenien les unes de les altres i s'acompanyaven entre elles. Sabien de l'experiència perquè veien les cosines, les veïnes i les germanes parir i alletar. La informació es transmetia de generació en generació de manera orgànica. Encara que visquessin en un món patriarcal absolutament violent per a elles, en què se les relegava a casa i se les maltractava sistemàticament, estaven juntes.

Però des que ens hem empassat el conte de la dona treballadora hem perdut aquest refugi on vivíem juntes. Ara vivim en pisos, les unes damunt les altres i, sovint, sense ni tan sols conèixer-nos. Treballem tot el dia i tenim poc temps per a les amigues. Hem perdut del tot la vida en comunitat i la connexió amb el nostre propi cos, hem deixat de veure com les altres parien o alletaven, o sigui que arribem al part sense haver vist mai un nadó acabat de néixer. Així és molt difícil, honestament. Parir i donar el pit era una cosa mamífera i animal, intuïtiva i fisiològica fa molt de temps. Ara, totes dues coses estan tenyides de cultura i societat. Segons com sigui vist, acompanyat i respectat un part en el teu context o societat, més o menys plaent i respectat serà. Passa el mateix amb la lactància: el seu èxit dependrà, en bona mesura, de com es cuidi i s'acompanyi la lactància on vius, o de quanta formació i co-

neixement hi hagi sobre el tema. És clar que continua sent un tret mamífer, animal, intuïtiu i fisiològic, però sembla que no ens en recordem i hem de fer la gran feinada de fer l'orni i tenir confiança profunda en nosaltres mateixes per poder maternar com volem.

Què en sabies, tu, de la maternitat abans de ser mare? Què te n'explicava, la teva mare? O la teva àvia o la teva tieta?

A mi, personalment, ningú em va explicar res del que sentien. Sempre veia la meva àvia servicial, cuidava a tothom i sempre era a casa, cosint, cuinant o netejant, sense cap aspiració més enllà de continuar cuidant. De vegades intento imaginar-la quan era jove i tenia tres criatures de menys de cinc anys per casa. Voldria saber com se sentia, com va ser parir-les, com va ser donar-los el pit, quant de temps les va alletar, com criava tres fills alhora, com se sentia quan no li feien cas, si ho feia sola o es veia amb amigues que també tinguessin fills. No m'ha explicat mai res de tot això de manera genuïna. Sé totes les fàbriques en què va treballar el meu avi, totes les feines que va tenir, tots els problemes i tots els embolics en què es va ficar de jove per guanyar diners i portar el menjar a casa. Però no tinc ni idea de què feia o com se sentia la meva àvia mentre tot això passava.

El més impactant és que, si li pregunto alguna cosa

concreta, em contesta: «Ui, no me'n recordo, fa molt de temps». Com que jo soc mare, i sento com sento, no em puc creure que no se'n recordi. Però suposo que ha assumit que aquest relat no interessa a ningú, o sigui que val més no recordar-se'n.

Una vegada li vaig preguntar pels seus parts; ella va donar a llum a l'hospital. M'explicava que quan van néixer els seus fills, a començaments dels anys seixanta, se'ls emportaven per rentar-los i després els hi portaven nets i embolicats en una manteta. Li vaig preguntar si no li hauria agradat agafar-los acabats de néixer i abraçar-los. Em va contestar: «Doncs no m'ho havia preguntat mai». Com havia normalitzat que això era així? Que després de parir sense epidural (perquè encara no n'hi havia quan ella va tenir els fills), després de passar pel tràngol més *heavy* de la teva vida per portar un ésser humà al món, s'emportaven el nadó i ja està, ni ensumar-lo. Em cauen les llàgrimes de pensar en aquest dolor, de veure que se t'emporten el fill nounat i no t'atreveixes ni a pensar que això està malament.

La meva mare tampoc no m'ha explicat mai res del que va significar ser mare a començaments dels noranta. Però, com m'ho podria haver explicat, si no li van deixar temps per ser-ho? La meva mare és de la generació de dones que es van creure que la verdadera revolució feminista era pensar tot el dia fora de casa i

veure les teves filles un parell d'hores o tres a les tardes. Va ser la mare que va poder ser amb el que tenia, i això està bé. En aquell moment, l'únic llibre que hi havia era el del «mètode Estivill», i tant de bo no hagués existit, perquè dubto que hi hagi una ferida sistèmica més gran en una generació que la provocada pel maltractament infantil que suposa aplicar aquest mètode per «ensenyar» a dormir a un bebè. A finals dels noranta aquest era el relat que hi havia: els bebès manipulen, deixa'l plorar, no el bressolis ni l'agafis, no el malcriïs. Perquè, és clar, van fer el que van poder, pobres, les nostres mares, amb tota la informació i tot l'entorn en contra dels seus instints més primaris. M'imagino molt de dolor, en aquella època: aquelles mares volent estimar els seus infants de pit i tothom dient-los que no, que valia més que ens deixessin plorar per fer-nos independents. Per això no deixa de sorprendre'm que no m'hagin explicat mai els detalls d'aquest sentiment, fins que no he fet jo les preguntes adequades.

No sé el que sabies tu de l'experiència materna abans de ser mare, però jo no en sabia res. Et convido a preguntar a la teva mare o a la teva àvia, si tens la sort que encara siguin vives. Que et puguin parlar dels seus parts, que sàpigues com vas néixer, quant de temps et van donar el pit. Tota la informació que n'obtinguis és una carícia per a l'ànima.