

MATERNITAT I... IOGA?

La maternitat fa sorgir totes les pors, totes les incongruències amb les quals has conviscut vint, trenta o quaranta anys. Tot i el temps que has dedicat a construir idees, pensaments, gestos i convenciments per fer veure —i fer-te veure— que tens una personalitat pròpia, que ets única, irrepetible i fins i tot original.

Però arriba el teu primer fill i tot, absolutament tot, es desmunta perquè no hi havia una base sòlida, uns fonaments fermes on agafar-se. Tot estava a la teva ment, no existia, era una il·lusió: maya.

Aleshores és quan mires enrere i veus la teva mare, la teva àvia, les veïnes, la sogra. Però hi ha un abisme entre tu i elles. Elles són antigues. Elles no hi entenen. Tu ets infinitament més moderna. Ets una crac dels llibres d'autoajuda. Has llegit llibres de psicologia infantil. Saps què són les hormones. Has assistit a seminaris de tècniques orientals de difícil pronunciació i d'occidentals inventades per psicòlegs contemporanis d'Europa i de l'altra banda de l'Atlàntic. Els pediatres t'han indicat si el nen/a pesa prou o no i quants cops al dia ha de menjar...

Tanmateix, estàs perduda. No saps cap a on mirar. El teu company repeteix, sense mala intenció però fent tant de mal, el que diu la teva sogra. El pediatre té les hores plenes i diu que no passa res si el nen plora. Els llibres et semblen objectes freds i distants. I els cursos, que en el seu moment van semblar tan eficaços, ara veus que es van quedar a la superfície, va estar bé, però no n'hi ha prou. I si almenys pogués dormir tres hores seguides!

D'altra banda, el nen/a plora, o sembla que no s'engreixa prou, o no agafa el xumet o l'agafa massa fort, no li agrada el bany, o... per l'amor de Déu! És que no podrien portar llibre d'instruccions? I això és només el començament.

És bo que juguin amb el caminador? L'has de portar a la llar d'infants i a quina? A quina edat deixen de fer les lletres al revés? Per què no menja o per què menja massa? Quan comencen a llegir? Quan deixarà de tenir otitis, faringitis, gastroenteritis, etceteritis? Ha d'aprendre anglès des de petit? Quin esport farà? Quan heu de parlar de sexe? I si ve a casa fent olor de tabac? Què passa amb les drogues? Tindrà fracàs escolar? Per què està tantes hores tancat/da a la seva habitació? Quants diners li he de donar per sortir el cap de setmana? Per què no vol dutxar-se o està tanta estona a la dutxa? Què vol dir que...? La llista és interminable.

Òbviament, tota aquesta angoixa només la pot resistir una mare... però no cal.

Abans de tot això, abans de començar a patir i a ofegar-se dins d'un oceà de dubtes immens hi ha una altra opció: aquietar la ment.

I aquí entrem directament a reconsiderar **la ciència iogui**. Totes les tècniques ioguis, ja parlem de hatha ioga, pranayama, meditació, etc. et porten cap a tu mateixa, cap a aquella part teva on trobaràs el camí cap a totes les respostes

correctes per a tu i per al teu/va fill/a.

Ara bé, per trobar aquestes respostes, primer hem de **silenciar la ment**. Neutralitzar l'orgull. Estar disposats a reconèixer els nostres punts forts (i fer-los servir) i els nostres punts febles (i demanar ajuda).

Sóc del parer que si practiquem qualsevol tècnica iogui i, molt especialment, la **Interiorització**, aquesta ment revoltada per les emocions, plena de dades i d'informacions, incapaç de centrar-se ni de dia ni de nit, anirà minvant els seus moviments erràtics i es posarà al nostre servei. Serà la nostra servent, no a l'inrevés. Podrem utilitzar-la eficaç i eficientment.

Aleshores, **només quan el nostre coco estigui ben en silenci**, podrem recordar les pistes més adients a cada moment i les podrem posar en pràctica. Ja siguin pistes que ens ha donat la sogra, el psicòleg, el pediatre o la nostra importantíssima **intuïció de mare**.

Com deia en Jaume Guasch, **tot és més senzill**. Ara només cal comprovar-ho.

Olga Garcia
Gener 2013