

### "¿Esto que me pasa es normal o me estoy volviendo loca?"

"Cuando mi bebé nació todas las previsiones que tenía se fueron al traste... nada era como yo pensaba. Yo me sentía extraña, no me reconocía.... De repente, las conversaciones con mis amigas, ninguna de ellas madre, no me resultaban de interés. Mi madre y yo discutíamos siempre que venía a casa a vernos, no sé porqué me irritaba tanto su presencia... A veces lloraba sin una razón aparente, por cualquier cosa.... Pero lo que realmente me preocupó fue que, cuando mi bebé dormía, ino podía evitar ir a ver si respiraba!.....¿Esto será normal o es que me estoy volviendo loca?..."

Laia, 32 años.

A menudo escucho experiencias como esta, y no sólo eso, como madre también he tenido algunas de estas sensaciones. Aunque cada maternidad es una vivencia única, es a la vez, un relato común.

La maternidad es un cambio muy importante en la vida de una mujer que afecta a todos sus ámbitos: laboral, de pareja, social, ocio, familiar... y es totalmente normal pasar por un periodo de transición, nos adaptamos a la nueva situación. Nos rompe los esquemas, y hablo en un sentido totalmente literal. Cuando en el ámbito de la psicología decimos que la maternidad es una crisis vital estamos queriendo decir en otras palabras esto mismo, es un cambio en la vida tan excepcional que exige ajustes personales nuevos, ya que los recursos anteriores no nos sirven en la nueva situación.

"Yo pensaba en el embarazo y el parto, nunca pensé en nada más. Yo creía que tendría a mi bebé y ya está, que yo sería la misma, todo sería igual, pero con mi "baby mocose".... Y luego vino lo que vino..."

Amparo 37 años

Nace una madre, y con esta nueva identidad un abismo de dudas, inseguridades, miedos.... En poco tiempo, hay que buscar nuevas maneras, nuevos roles y funciones para la madre, el padre y todo el sistema familiar. El bebe obliga a recolocar como si de un nuevo puzzle se tratara, pero con las mismas piezas que se han utilizado hasta ahora: un padre, una madre, una abuela, un hermano etc... Las nuevas necesidades fuerzan al cambio en el sistema familiar que debe adaptarse, provocándose en muchas ocasiones disputas y rencillas que aparecen o que estuvieron en "stand by" hasta este momento.



La identidad materna se construye a través de la historia personal, la propia vivencia de la infancia, actitudes y características personales etc... así como por el contexto social que las envuelve. Actualmente nos vivimos en una sociedad y una cultura que se mueve de manera muy contradictoria respecto a la crianza de nuestros hijos/as, y el núcleo familiar sufre mucho esta ambigüedad. De alguna manera todas las personas tenemos una definición propia de lo que es una "buena madre" y un "buen padre", y esto va a funcionar como una guía fundamental ya que representan las directrices del proyecto de familia que queremos llegar a ser.

A todo este movimiento personal y familiar le unimos un elemento, que creo no se le da la importancia que realmente tiene, pero que desde mi punto de vista es principal: el cansancio. Sabemos perfectamente que no estamos hablando de cansancio físico, de haber corrido más que de costumbre esa mañana, o haber tenido mucho trabajo, que se acaba después de dormir algunas horas más de las habituales. Se trata de un cansancio de otro orden que viene de ocuparse de un bebé veinticuatro horas al día los siete días de la semana, del peso de la responsabilidad de un personita que depende totalmente de tí, la novedad de la situación..... Es un cansancio que no desaparece tan fácilmente, ya que es del área más emocional y energética. Todos estos elementos producen que en la maternidad/ paternidad se de en muchas ocasiones una sensación de vulnerabilidad o sensibilidad especial:

"Cuando nació mi segunda hija me sentía como si no tuviera piel, cualquier cosa me tocaba y me afectaba sobremanera."

Mª Jose 29 años

Por esta misma razón, comentarios aparentemente insignificantes, casi siempre del tipo de "llora porque tiene hambre", "lo vas a malcriar si lo llevas tanto en brazos", etc... de la abuela del bebé, o de la vecina que viene de visita, caen como bombas... Sin saber exactamente porque, nos hieren profundamente. Son comentarios que hacen diana en el centro de la máxima preocupación, nuestra propia confianza, la disminuyen poniendo en duda nuestras aptitudes como madres a nuestros propios ojos y a los ajenos:

"¿Pero que pasa? A las madres, las tías... ¿que se les ha olvidado cómo se pasa en estos momentos? ¡Todo el mundo diciéndote lo que tienes que hacer!.... Yo espero que cuando mi hija sea madre, me acuerde de esto, para no caer en el error de hacerle comentarios de como ha decidido cuidar a sus hijos/as..."

Alejandra 41 años



## Madres buscando a madres

En este contexto, resulta fácil entrever que la necesidad de apoyo aparece con mucha fuerza, pero no de cualquier apoyo, sino de aquel que nos da espacio para poder hablar y ser entendidas, en ese lenguaje que no todo el mundo comprende. Aquel apoyo que nos da aliento, nos da seguridad, exactamente el de otra madre experimentada o guía, una figura materna, que proporcione confianza y un "ambiente de contención" (así le llaman algunos/as profesionales). Es una interacción que favorece la necesidad de seguridad así como el intercambio de experiencias entre madres.

Soy una gran adepta de los grupos de madres en todas sus modalidades: talleres de apoyo a la lactancia materna, grupos de posparto, grupos de crianza, foros especializados... cada mujer encuentra el propio. Estos grupos normalmente respetan y favorecen estos espacios de contención, libres de juicios y opiniones, y la madre se siente cómoda fácilmente ya que todas comparten el mismo momento vital y experiencias similares. Así encuentra a mujeres referentes o compañeras afines, que formaran su red de apoyo.

" Después del nacimiento de mi primera hija quise que mi pareja me acompañara un día al grupo de posparto, que tanta importancia tenía para mí. Por casualidades de la vida la matrona nos reunía en su casa, concretamente en la cocina, a veces mientras cocinaba un pastel de cumpleaños para alguno de sus cuatro hijos. Una vez acabado el taller yo le pregunté entusiasmada a mi pareja que le había parecido, y él me contestó que no había entendido nada, que todas hablábamos a la vez y que no sabía bien que le encontraba a aquello. Mi frustración fue tremenda, para mí había sido todo tan interesante...."

Sara 30 años

¿Y por que otras madres?

Porque el padre nos proporciona apoyo emocional en el mayor de los casos, pero no tiene la legitimidad de una madre, nunca pasó por lo mismo.

Porque la abuela materna del bebe muy a menudo, es fuente de conflicto inicial hasta que cada rol se resitua, (ila hija ahora es madre! ). Pero esto no será siempre así, la relación esta pasando por un tránsito necesario que dará lugar a un nuevo vínculo entre la abuela y la madre, diferente al que existía antes del nacimiento del bebe.



Porque no siempre hay hermanas, tías, abuelas... cerca de las madres para realizar el sostén vital que necesita una mujer en este momento tan característico.

Porque las madres necesitan otras madres para hablar de bebés, de ellas, de todo lo que les está pasando, porque estos contactos nos ayudan a sobrevivir cuando maternamos en soledad, como sucede habitualmente.

Christiane Northrup en su grandioso libro "Cuerpo de Mujer. Sabiduría de Mujer" relata: "Una de mis pacientes me dijo: «Me sentí una con todas las mujeres que han parido alguna vez. Me sentí poderosa y conectada con algo de mi interior que no sabía que estaba ahí. Ocupé mi puesto entre las mujeres madres.»"

Enero 2011- Sara Jort

