

Maternidad con culpa

El sentimiento de culpa es connatural a la maternidad. Todas las madres lo han sentido, con mayor o menor intensidad, en algún momento de esta etapa vital. Analizamos sus causas, sus repercusiones y la forma de gestionar unas emociones que pueden resultar “paralizantes y generar sufrimiento” en las madres, pero también en sus hijos.



[SANA-MENTE]

Ser madre implica una gran responsabilidad. Todo lo que ocurre con relación a la maternidad genera muchas emociones, a veces tan intensas que puede costar manejarlas”, asegura la psicóloga Cristina Castaño, del espacio de psicología [Mientras Creces](#). De esa responsabilidad y de esas emociones, de esa imposibilidad para manejarlas, surge el eterno sentimiento de culpa de las madres, un sentimiento que para la psicóloga [Sara Jort](#) viene muy determinado en la sociedad occidental por la tradición judeo cristiana imperante, “que tiende a interpretar la realidad a través de la culpa”.

Cuando esa realidad viene marcada por la maternidad, el sentimiento de culpa, como explica la psicóloga perinatal, puede elevarse “a la máxima potencia debido a la responsabilidad, la exigencia, el rol de madre entendido como sacrificio y abnegación o la presión social”. De forma que se produce un hecho curioso. Sentimos culpa cuando creemos provocar un daño, ya sea por acción u omisión. Sin embargo, como argumenta Jort, en el caso

“La maternidad es una oportunidad de crecimiento personal, y explorar la culpa para liberarse de ella puede ser muy revelador y sanador”

de la maternidad “la intención de cuidar y proteger a la criatura es tan clara que la culpa, observada desde fuera, a menudo tiene “tintes” totalmente irracionales”.

¿Qué desata el sentimiento de culpa?

El origen del sentimiento de culpa podemos encontrarlo en varios motivos que confluyen en su desarrollo. Por un lado estaría la

forma en que afrontamos la crianza. Según Sara Jort, la maternidad “entendida como sacrificio o abnegación interpreta mucho las vivencias desde la culpa. Una culpa que además genera “deuda” en las personas del entorno: “yo dejé de trabajar por cuidarte”, “así me agradeces que haga esto por ti...”.

Luego estaría también la autoexigencia, las expectativas que tenemos, el miedo irracional a hacer las cosas mal, el ideal siempre inalcanzable de la súper madre. “Cuando surge mucha diferencia entre lo real y lo que se idealiza siempre es necesario ajustar las expectativas de una forma realista y saber cuáles son las propias limitaciones”, afirma Cristina Castaño, que considera que en general, pero especialmente en la maternidad, “es peligroso pensar que se puede llegar a absolutamente todo o que se puede con todo”.

En el sentimiento de culpa influye también el exceso de información que marca nuestro día a día. Impactos informativos muchas veces contradictorios que nos sumen en la indefinición, en el eterno miedo a no estar haciendo bien las cosas. Mensajes que nos llegan por



tierra, mar y aire, desde foros, redes sociales, grupos de WhatsApp, expertos o supuestos expertos en la materia. También desde el entorno, porque como explica Castaño “la maternidad es un tema del que todo el mundo opina, tenga hijos o no”. “Somos familias interesadas en saber sobre crianza, educación y esto es algo que llevado al extremo nos descentra de nosotras, de nuestra hija, nuestro hijo y de la familia que tenemos y que somos. Un conferenciante o un libro nos pueden orientar, pero luego es importante mirar a los ojos y aplicar lo que vemos que encaja en nuestra familia, ya que si dejamos de mirarnos y de aceptarnos como somos cualquier teoría maravillosa dejará de servir”, reflexiona Sara Jort.

La psicóloga perinatal señala, por último, otro factor social no menos importante: la culpa siempre es de la madre. “Si nos fijamos en la típica escena del niño en ple-

“Si dejamos de mirarnos y de aceptarnos como somos cualquier teoría maravillosa dejará de servir”

na rabieta en la calle veremos que a quien se mira mal es a la madre (o al adulto que esté). Esta interpretación social de la escena es totalmente adultocéntrica, poco comprensiva con la realidad del niño, y culpabilizadora”.

Consecuencias

Como explican ambas psicólogas, la fuerza con la que se abra hueco ese sentimiento de culpa dependerá de cada mujer y, en el caso de los consejos, del peso o la influencia que tenga en la madre la persona que se lo ofrece. Sea como sea, todas las madres, en algún momento y con mayor o menor intensidad, se han sentido culpables. En ese sentido, para Cristina Castaño el problema no es la culpa en sí misma, “sino lo que hacemos con ella, lo que hacemos con lo que sentimos”, ya que si no se analizan los comportamientos, lo que origina ese sentimiento, “la culpa puede resultar paralizante y generar sufrimiento”.

Un sufrimiento, tanto para quien siente la culpa como para las personas que la rodean, al que también alude Sara Jort: “La culpa pesa y nos desconecta de nosotras mismas y del mundo que nos envuelve. Puede ser una gran piedra en el camino. Estar más pendiente de lo que debería hacer, de

¿Y LOS PADRES?

Hablamos del sentimiento de culpa de las madres. ¿Y los padres? ¿No experimentan ese mismo sentimiento, esa culpabilidad casi permanente? Para Sara Jort la investigación sobre diferencias de género y culpa “es bastante clara al respecto” y muestra que, por regla general, los sentimientos de culpa aparecen “con más intensidad en mujeres que en hombres, desde antes incluso de la edad adulta”.

De la misma opinión es Cristina Castaño, que considera que este hecho vendría explicado por las diferencias en cuanto a cómo gestionan los hombres las emociones que les surgen respecto a su paternidad, y, sobre todo, “por el peso que se ha otorgado siempre a la mujer en la crianza, lo que supone para ellas una mayor implicación y responsabilidad”.

“Nuestros hijos y nuestras hijas no necesitan madres perfectas, sino madres sinceras, humildes, auténticas y conectadas con ellos”

lo que no sucede, me impide estar en el aquí y el ahora, que es la mejor manera de avanzar y crecer con nuestros hijos e hijas al lado”.

La duda es cómo gestionar ese sentimiento de culpa, esa pesada mochila que se carga sobre la espalda. “Hay que canalizarlo, comprenderlo, y hacer cambios en todo aquello que nos produzca malestar. La maternidad es una oportunidad de crecimiento personal, y explorar la culpa para liberarse de ella puede ser muy revelador y sanador”, afirma Sara Jort. Para la psicóloga, como madres es “un gran paso reconocer los errores, pedir disculpas y declarar que no soy capaz de todo, aunque me gustaría. Que la madre detecte y muestre vulnerabilidad es también un gran aprendizaje para los hijos”.

Cristina Castaño, por su parte, aboga por tener seguridad en lo que hacemos, “confiar en nues-

tro propio criterio, aun sabiendo que es probable que nos equivoquemos. Conocer a nuestros hijos, cómo son y qué es lo que necesitan y cómo yo se lo puedo proporcionar, trabajar en la relación con ellos”. Y, sobre todo, destaca la importancia de encontrar “la ecuación perfecta” entre las necesidades de la madre y las de los hijos; y de conocerse a una misma: “Es fundamental conocer nuestras limitaciones, qué puedo y qué no puedo dar. También comprender que cometeremos errores y que pasaremos por muchas emociones,

todas igual de válidas y necesarias, y comprender que lo importante es ser consciente de todo ello para poder mejorar, por el beneficio que supondrá para nuestros hijos y para nosotras mismas”.

Al final, como concluye Sara Jort, “nuestros hijos y nuestras hijas no necesitan madres perfectas, sino madres sinceras, humildes, auténticas y conectadas con ellos”. O, como añade Cristina Castaño parafraseando al pediatra y psiquiatra británico Donald Winnicott, los hijos no necesitan una madre perfecta sino “una madre suficientemente buena”. ■

