

# 1. Las madres pueden cambiar el mundo

*Todos queremos y necesitamos a una madre posible;  
deseamos el abrazo de una sola mujer y ninguna otra en el mundo.<sup>1</sup>*

La conciencia es lo que nos define como humanos. Tener conciencia del período más temprano de la vida impactará al nuevo ser humano por el resto de su vida. El gran resultado de la epigenética es que no estamos determinados por la biología, sino más que nada por nuestras experiencias en el intento por adaptarnos al medio ambiente en que vivimos, lo cual conduce a una **ecología humana**: eco = hogar; logos = conocimiento.

Una ecología humana se refiere a cómo nos conectamos con el mundo que nos rodea, con el Otro, con la sociedad y con la naturaleza; cómo vivimos en este hogar, cómo aprendemos a conocerlo, a cuidarlo, a honrarlo. Se trata de nuestra relación con la Tierra, con la casa, con el útero. Ahí es donde todo comienza. La gestación, el nacimiento y la lactancia son las etapas más importantes del desarrollo, no son un preámbulo de la vida, son sus cimientos: la forma de nacer SI que importa, también la forma de gestar y de materner a nuestros bebés. La sociedad debe tomar esto en forma urgente como una evidencia y dejar de considerar que es sólo un asunto privado de las mujeres.

Cuando somos adultos hacemos -hablo en general, ya que como siempre en todo, hay excepciones- un gran esfuerzo para ser

---

<sup>1</sup>Cristian Alarcón, El Tercer Paraíso, Penguin Random House, 2022

mejores personas, ya que como occidentales venimos de una cultura de la culpa que tiene sus raíces en la religión del mal, que nos dice todo el tiempo que nuestra naturaleza es mala y que necesitamos ser perdonados, aunque no tengamos muy claro de qué. Así que tratamos y trabajamos duro para ser buenos, mientras creemos que por naturaleza somos malos... vivimos divididos por el conflicto entre el bien y el mal. Vivimos vidas divididas en un mundo dividido y, finalmente, no sabemos quiénes realmente somos: éste es el único mal y es el origen de la violencia en nuestra cultura.

Imagina en cambio, como sugirió Lennon, un mundo con gente sintiéndose bien consigo misma desde el principio, acogida y amada por sí misma y sin tener nada que probar, ya que su sola existencia es reconocida y es suficiente para ser aceptada, en primer lugar por la madre, ojalá por el padre, construyendo su sentido de sí mismo desde el reflejo en el espejo de esa mirada amorosa. Esta experiencia epigenética en la que el mundo es un buen lugar para estar quedará grabada en su epigenoma, que además es heredable al igual que el genoma. Damos lo que hemos recibido. Estas personas expresarán ese amor a lo largo de su vida, o al menos podemos suponerlo. Sería la base de una nueva cultura de la paz y el amor, esta cultura es en realidad una utopía, un viejo sueño de la humanidad. Y la utopía, que suele tener mala prensa en nuestra sociedad exitista, tiene el inmenso valor de señalar una dirección que, si bien puede parecer inalcanzable, nos muestra una manera mejor de andar el camino de la vida.

Piénsalo, ¿cómo te gustaría mostrar el camino a tus hijos?

## **Una madre suficientemente buena**

Donald Winnicott, uno de los grandes psicólogos del desarrollo del siglo XX, acuñó un concepto muy acertado para definir lo que hoy llamaríamos "buenas prácticas" para la maternidad. Decía que no era necesario ni deseable ser o tener una "buena madre", sino sólo una "suficientemente buena". Se refería a una madre sensible, accesible, disponible y oportuna, no "perfecta". Buen intento. Ya que en primer lugar la perfección es un ideal y, al ser un ideal, obviamente no puede ser real. Una madre suficientemente buena es principalmente una madre sensible a las necesidades de su bebé. Llamamos "madre" a la persona que se ocupa de los cuidados del bebé; esta persona puede ser su madre biológica, su madre adoptiva, su padre-biológico o adoptivo-, una abuela, una hermana o hermano mayor, o incluso un pequeño grupo de personas del círculo íntimo familiar, con una de éstas como figura principal más presente. En este sentido, la "madre" es una función materna más que una persona, ya que una sola persona es insuficiente para cubrir la dependencia absoluta de un bebé durante sus primeros meses de vida.

En sociedades más comunitarias que la nuestra, una persona madre es asistida por otros miembros de la familia o de la comunidad, mientras ella cubre sus propias necesidades o se ocupa de otras actividades que también forman parte de su vida. Llamamos a este estilo de maternidad crianza colaborativa y es el tipo más frecuente dentro de la especie humana. Esta idea puede resultar contra cultural para la vida urbana moderna ya que vivimos aislados en familias nucleares o monoparentales, bajo mandatos de autosuficiencia e individualismo extremo. También puede sonar políticamente incorrecta, cuando aún tenemos inculcado hasta los huesos el

ideal mariano, ese de la Virgen Madre sola con su niño divino en los brazos. Pero toda mujer que haya vivido un puerperio sabe en lo más íntimo que le hubiera venido bien algo -o mucho- de ayuda para no perder la cabeza en esos duros momentos, en que las hormonas nos juegan malas pasadas, el bebé aún no establece las mismas horas de sueño que nosotras y además necesita de nuestra atención constantemente, nos falta tiempo para bañarnos, hacer de comer, sentarnos a comer en calma o simplemente descansar un rato.

Juegan también en este imaginario aspectos más personales, ya que el ideal está en el terreno de lo subjetivo, el de la propia biografía. Pueden rondar en nuestro ideal imágenes tales como ser "la madre que no tuve, o la que me hubiera gustado tener", "la que espera de mí mi pareja, o mi suegra", "la que dicen los libros que debo ser", "la que quisiera mostrar a los demás, especialmente a mi propia madre", "la que pueda con todo", etc. Las madres somos reales, mujeres de carne y hueso, llenas de contradicciones, defectos y virtudes, necesidades y potenciales, pesadillas y sueños, frustraciones e ilusiones, debilidades y fortalezas. En fin, somos personas ante una de las experiencias vitales más importantes y desafiantes de la vida humana, generalmente sin apoyo ni comprensión. Por si fuera poco, esta tarea titánica es minimizada con el "sólo ve a los niños"; queda económicamente precarizada, socialmente invisible y aislada en el ámbito de lo privado y lo doméstico, cuando la realidad es que mientras gesta a sus hijos, los da a luz, los amamanta, da de comer al bebé o lleva a la niña a la escuela, al doctor, al parque, a sus clases extra, a casa del o de la amiguita, al deporte, le ayuda con la tarea, le consuela una pena, le elige la ropa, le cuenta cuentos o le canta, juega en el suelo, le cose una

muñeca o le construye una casita de cartón, está educando a la generación que constituirá la sociedad mañana, le está enseñando qué es ser humano, qué es vivir en sociedad, qué es ser mujer o ser hombre.

En este contexto, no es extraño que muchas mujeres pierdan el rumbo y sufran una enfermedad mental. Habrá algunas que se rebelen, entonces serán unas "malas madres". Winnicott lo sabía y lo dijo: "También deben existir las condiciones externas propicias para que la madre entregue a 'su objeto de preocupación' lo que necesita" (1950). La maternidad debe estar arropada por la familia y la comunidad, léase por la sociedad en su conjunto. Nunca se debe dejar sola a una madre. Muchas de mis pacientes creen ser la única responsable 100% de la supervivencia de su bebé y esto las abrumba de ansiedad. María José adoptó una niña en solitario y su historia ilustra de manera aguda esta soledad materna tan incomprendida como innecesaria:

### **María José**

Yo estaba agotada, estaba hecha polvo y me desahogué, dije no doy más, mi hermano me dijo, "bueno tú quisiste esto ¿no?" Vale, yo quise esto, pero ¿puedo desahogarme? Tengo derecho ¿no? Yo pensé vale, me tendré que quedar callada, no puedo decir que no he dormido nada, que no me he bañado, que estoy harta de no bañarme porque no me da el tiempo para bañarme. Estoy harta de que no puedo ver a más gente, de que no he comido nada, porque sólo me preocupo de que ella (la bebé) coma bien, entonces me olvido de comer.

Una preocupación excesiva y que no evoluciona progresivamente hacia la separación -la cual implica que el bebé conozca un

mínimo de frustración-, centrada en las necesidades emocionales de la madre, no constituye una madre "suficientemente buena", ya que esto le impide ser sensible a las necesidades del niño. Ello produce efectos tan negativos como cuando la madre no está presente en la etapa que se requiere. La separación evolutiva, lejos de ser abandono, es la manera de dejar que el bebé descubra progresivamente sus crecientes capacidades. Y créeme que son muchas más de las que imaginamos. El bebé es sorprendente y se desarrolla a la velocidad del rayo, especialmente en sus primeros 3 años. Si nos adelantamos intrusivamente a sus necesidades o a sus exploraciones, previniendo siempre potenciales riesgos que imaginamos, les estamos enseñando que no son capaces por sí mismos. Por supuesto, esto es de menos a más, fluyendo con lo que el mismo bebé y el instinto nos va indicando. En este sentido, es muy interesante descubrir la metodología Pikler, médico pediatra austríaca, que en los años 40's creó un modelo de "estimulación" temprana que consiste básicamente en permitir que el bebé vaya desarrollando por sí mismo sus habilidades motoras. Muy al estilo de María Montessori o de Jean Piaget, Pikler instaba a las cuidadoras a confiar en el impulso interno del bebé hacia el desarrollo, brindando únicamente una base segura (la persona adulta estable y presente) y un entorno estimulante y confiable, junto a otros bebés de distintas edades.

### **Idealización mariana**

El orden patriarcal ha idealizado a "la madre" a partir de la imagen de la Virgen María, sólo madre, por supuesto asexual, ni mujer ni persona, ícono. No culpemos a los hombres, que son

tan víctimas como las mujeres de esta mistificación -mira a tu alrededor: hombres-bebé; hombres-dinero; hombres-falo; felizmente también hombres por fin evolucionando, construyendo su masculinidad desde otro paradigma-, sino al orden que nos impone valores patriarcales y que son reproducidos cada día por hombres y mujeres. Como bien lo señala Esther Vivas, "El ideal materno oscila entre la madre sacrificada, al servicio de la familia y las criaturas, y la *superwoman multitask* capaz de llegar a todo compaginando trabajo y crianza"<sup>ii</sup>.

Finalmente, ¿tal vez no nos conviene ser mujeres tan "fuertes e independientes"? Nos echamos encima una doble o triple jornada de trabajo y además, debemos hacerlo bien como madres, dar abundantemente el pecho a pesar del estrés, jugar con los niños, llevarlos en canguro y estar de buen humor para poder aplicar disciplina positiva. ¡Ah, pero sin olvidar mantenernos guapas y delgadas también! ¿No te parece que hay algo aquí que no cuadra? A mí sí que me lo parece, y sé de lo que hablo. Soy madre de tres hijas, ya adultas, a las que amo profundamente.

Queremos cumplir, hacerlo bien, rara vez lo logramos, a menos que abdicamos de nuestra propia vida. Esto es algo que las mujeres de hoy no estamos dispuestas a transar y no porque seamos incapaces de amar y maternar con el corazón. Como mujeres modernas estamos preparadas para trabajar, tener autonomía financiera, actuar en el mundo para aportar la mirada que falta, integrar equipos de trabajo, dirigirlos y tomar decisiones; cuando llega la maternidad no queremos que eso cambie, queremos que nuestra hermosa bebé se adapte al ritmo de vida que hemos conseguido, pero ¡oh, decepción!, nosotras deberemos adaptarnos al diminuto y adorable nuevo ser que nos necesita, y por supuesto, no queremos ser una "mala madre".

Cuando se dice en México que una persona "no tiene madre" o que tiene "poca madre" significa que esa persona carece de empatía, de escrúpulos o de consideración hacia los demás. Efectivamente, la capacidad empática se gesta en lo más temprano de la vida, por resonancia con el amor recibido en cuanto llegamos al mundo. Ahora bien, también un padre o casi cualquier otro ser humano sería capaz de sincronizar su mirada, su voz, su gesto, su atención y su cerebro con los de un recién nacido. El padre de una criatura puede estar presente durante su gestación y su nacimiento, cuidando de la madre y estableciendo una relación empática con su hijo o hija. ¿Por qué sólo la madre sería responsable de que alguien se convierta en una persona de bien o en un infeliz? ¿Alguien con "poca madre"?

El estigma de una "mala madre" ha pasado a ser una bandera de rebeldía feminista frente a la cosificación patriarcal de la maternidad, que la ha convertido en un mandato forzoso sobre el cuerpo femenino, generando una violencia velada hacia las mujeres, ya que el mandato se confunde con el genuino deseo de tener hijos y cuidarlos. La enfermedad mental perinatal también da cuenta de este doble vínculo, del que algunas mujeres comienzan a tomar conciencia, liberando de la culpa su experiencia materna o su negativa a la maternidad.

### **El cuerpo de la madre**

Es verdad que sólo una mujer puede llevar en su vientre a un hijo, lo cual la convierte en el primer y más entrañable entorno del nuevo ser que gesta. Desde los más recientes estudios de epigenética, se sabe que el entorno determina gran parte de la expresión genética en el ser humano, en una