



Autora: Gemma Cánovas Sau



Licenciada en Psicología y Ciencias de la Educación, especialidad Psicología Clínica. Pertenece a la Sección de Psicología de la Mujer del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.

Colabora con el Ayuntamiento de Barcelona impartiendo conferencias dentro del Acuerdo Ciudadano para una Barcelona Libre de Violencia contra las Mujeres. Participa en el Servicio Psicológico y Asesoramiento en Adopción en la Asociación en Defensa del Derecho de la Infancia en la Familia.

Tiene amplia experiencia como psicóloga en centros psicopedagógicos y asesora en Centros de Educación Infantil y Primaria. Especialización progresiva en aspectos relativos al ejercicio de la maternidad. Su último libro: "El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad". Web: www.gemmacanovassau.com, Blog: <http://eloficiodesermadre.blogspot.com> Mail: nova@gemmacanovassau.com

LA CONCILIACIÓN DE LA MATERNIDAD Y EL ESPACIO PROPIO

La incorporación masiva de las mujeres en la sociedad a la vida laboral en las últimas décadas ha supuesto transformaciones sustanciales en la vida familiar. La división clásica de roles entre hombre y mujer que sustentaba el principio de atribuir al colectivo masculino la misión de sustentadores de la prole y al colectivo femenino la intendencia del hogar, está tambaleándose. Generalmente las parejas con hij@s trabajan en el exterior -a menos que se encuentren en paro- desde que nacen. El hecho de la crianza deviene una auténtica epopeya ya que las estructuras empresariales y la mirada de la propia comunidad no se han modificado al mismo ritmo de las necesidades que precisan estas nuevas circunstancias.

A todo esto se añade que la estructura familiar clásica también está transformándose. La diversidad de modelos familiares es constatable y en un tanto por ciento abrumador las mujeres componen las denominadas familias monoparentales mejor llamadas en estos casos, monomarentales.

Pero, ¿el hecho de tener hij@s produce los mismos efectos en la subjetividad de hombres que de las mujeres?

Dice Stern, en "El Nacimiento de una Madre", *durante el embarazo, a medida que su cuerpo se encarga de la formación física del feto, su mente se encarga de la formación de la idea de la madre en que usted se va a convertir. Al mismo tiempo, empieza a construir la imagen mental de cómo cree que va a ser su bebé. De alguna manera existen tres embarazos que se van produciendo simultáneamente: el feto físico, se desarrolla en su matriz, la actitud de la maternidad, se desarrolla en su psique y el bebé imaginado que, va tomando forma en su mente"*

Esta transformación de la identidad produce sus efectos en la percepción de sí mismas de las mujeres madres.

La identidad *mutante*

Desde el momento en que, una mujer empieza a plantearse su maternidad, en algún sentido, sea para buscarla, aplazarla o simplemente dudar, se articulan una serie de movimientos emocionales que reactualizan sus vivencias como hija. El recorrido vital hacia la adolescencia y el encuentro con la sexualidad, irán formando un sustrato. Servirá para que, individualmente, elabore su acercamiento a una experiencia que, si se culmina, determinará, cambios sustanciales en su vida y además, para siempre. Su identidad se verá transformada y se enfrentará a una maravillosa labor: acompañar a su hijo o hija en la adquisición de la suya.

Pero, ¿qué ocurre cuando la maternidad absorbe, por así decirlo, las energías - especialmente en las primeras etapas de la vida de los niñ@s- y no quedan apenas para una misma? Cuando me refiero a una misma, no hablo del trabajo sino del mundo interno atravesado por la maternidad pero que no encuentra una respuesta total a sus anhelos vitales.

Una mamá me decía en una sesión de consulta en mi gabinete: "usted no se lo creará pero no encuentro o no tengo tiempo para irme a comprar unos zapatos hace meses", otras verbalizan: "dejé mis clases de pintura o de danza porque sentía que en estos momentos las necesidades de mis hij@s requieren todo mi esfuerzo y prioridad, pero siento malestar interno".

La justa reivindicación de la implicación de los padres en las tareas domésticas y en la atención de los niños no excluye que las vivencias emocionales sean diferentes. Las mamás recientes, especialmente, siempre activas pero a la vez paradójicamente aisladas, sienten con intensidad la división de su ser, la mutación de su identidad en diversos momentos del día: estar trabajando en la oficina pensando que ocurrirá hoy en el parvulario, "fue llorando inconsolablemente, o estaba malita..." el pensamiento y la emoción viajan mas allá del lugar físico donde se encuentra. Reprimen sus sentimientos, sus lágrimas, está mal visto pensar como madre, *hay que imitar el modelo clásico masculino*: las cosas de familia "se dejan fuera de la fábrica o de la oficina", como una *maleta*. Pero, normalmente, las madres no lo sienten así. Algo chirría en el sistema y oír hablar de la famosa conciliación de la vida laboral y familiar parece aún ciencia-ficción.

Ser madre no borra el ser mujer

Durante el embarazo el movimiento hormonal es notable y la mujer puede notar alteraciones notables de su libido, es decir, su disponibilidad afectiva, a lo largo de nueve meses. Por otra parte, la incidencia de factores ambientales no es ajena tampoco a estos cambios. La sociedad protege poco o nada a las futuras mujeres o a las que ya lo son, sean estas biológicas o adoptivas: el trabajo se multiplica, el tiempo para sí misma disminuye en picado, el temor a ser despedida del lugar de trabajo, relegada a un puesto de inferior categoría, sufrir mobbing (acoso laboral) paralelamente al sentimiento de culpabilidad y la desorientación, de la que tanto saben las educadoras de las guarderías. Todos estos factores inciden en disminuir el grado de bienestar, el grado de energía óptimo para enfrentar la vida en sus múltiples aspectos con comodidad.

Las propias necesidades y deseos pueden verse inhibidos hasta límites no convenientes para la salud psíquica de las mujeres. La idealización clásica de la maternidad va de la mano de su ausencia de valoración simbólica que se traduce en un borramiento del *ser mujer* en aras del *ser madre*.

La sociedad occidental se debate entre la propuesta de modelos igualitarios que sirven sólo hasta cierto punto porque cada mujer madre tendrá que llevar a cabo su propia reflexión en torno a cómo elegir la forma de criar a sus hijos, ya que trabajar en las mismas condiciones que antes de tener hijos (jornadas laborales prolongadas, reuniones intempestivas y frecuentes...) conduce a muchas de ellas a altos grados de tensión, ansiedad y depresión cuando no a trastornos psicósomáticos que se traducen a su vez en dificultades de los niños en su desarrollo madurativo ya que captan el malestar materno en una incomparable mayor intensidad que el paterno.

La culpa

La palabra más escuchada atendiendo a mamás de niños pequeños es "culpa": culpa por no ejercer de madre clásica y al mismo tiempo trabajar, culpa por llevar a los niños a las guarderías o dejarlos con canguros a edades tempranas, culpa por no quedarse en casa cuidándolos cuando están enfermos hasta su recuperación y vestirlos a primera hora de la mañana cuando aún tienen algo de fiebre o tos –y tenerlos que volver a llevar a casa a veces porque las educadoras no pueden hacerse cargo y contagian a otros niños-, culpa por llevarlos sistemáticamente a centros recreativos a cargo de monitores, durante todo el año porque no existe coincidencia entre el calendario laboral y el escolar, con lo cual acaban *aparcados* sistemáticamente (periodos vacacionales, actividades extraescolares hasta el agotamiento, etc.), culpa por no poder atender debidamente el hogar y a los niños y además trabajar un mínimo de 8 horas diarias, culpa, culpa...y el día tiene 24 horas y las estructuras socio-laborales son muy parecidas o idénticas a las de hace años. Es como un traje masculino que no es de la talla ni el estilo que corresponde. La intervención de los padres en la crianza puede aliviar tal estado de cosas pero la problemática es más profunda.

¿Para qué tener hij@s? La satisfacción derivada de la crianza, que comporta la labor de acompañamiento, está silenciada, esta labor se plantea únicamente en términos de *sacrificio*, uno de los arquetipos de la maternidad idealizada que sitúa a las madres en el sólo dar.

La importancia de darse un espacio propio

¿Qué hacer frente a estas situaciones cada vez más comunes?, cómo, por ejemplo, poder recuperar las riendas de la propia existencia –que implica el ejercicio de la maternidad –sin sentirse conducida, sino conduciendo.

Hay que tratar de conquistar el espacio propio que puede traducirse en espacios físicos, reales y simbólicos que toda mujer precisa para contactar con su identidad femenina particular. Se escucha con frecuencia la frase “no tengo tiempo para mí misma”, a veces no se trata de muchas horas sino las que cada mujer pueda y si quiere, seguro que encontrará ese tiempo, un tiempo para dedicárselo: pasear, leer, escuchar música, ir a ver a una amiga... un espacio mantenido diariamente o como mínimo semanalmente con constancia, alejando el sentimiento de culpabilidad ya que al ir recuperando el bienestar estaréis invirtiendo en vuestro interior y en tus hij@s, estos captarán la recarga energética y se mostraran menos intranquilos, irritables o demandantes. Con frecuencia determinados trastornos del sueño o alimentarios son debidos al registro inconsciente del bebé o niño del malestar materno que se traduce en el síntoma de la madre. Atendiendo muchas mamás durante años, que venían a consultar por sus hijos, llegué a la conclusión que ellas requerían ser escuchadas y si mejoraba su existencia, mejoraba también la de los pequeños. El arte de lograr no sólo un equilibrio, sino una conciliación entre su vida profesional/laboral y el ejercicio de la maternidad, consiste también en conciliar la maternidad y el ser mujer.

Claves para la conciliación de los espacios

¿Cómo se logra la conciliación de los espacios?

Conciliar espacios parece tarea imposible cuando la vida cotidiana se plantea únicamente desde la obligatoriedad. Evidentemente el día a día plantea exigencias ineludibles, pero también es cierto que también se priorizan actividades en función de criterios determinados.

Si las madres están en posición permanente de dar a los otros: hijos, marido, trabajo.... El desgaste energético a corto o largo plazo se hará notar y la percepción de vivir robóticamente es probable que se haga presente con el riesgo de que aparezca cansancio acumulativo físico y también psíquico, deterioro de las relaciones, vínculos afectivos débiles con los hijos, etc.

Los hij@s no crecen como hierbas salvajes al borde del camino precisan del riego constante de la afectividad y el acompañamiento, pero las madres son, somos, personas, la maternidad atraviesa la femineidad, no la define por completo. Una mujer mas allá de ser madre sigue siendo mujer y ello implica que sus deseos, anhelos, necesidades han de ser tenidos en cuenta.

Se trata de generar la voluntad firme de conciliar espacios, darse un lugar: el espacio para sí misma no debe ser aplazado permanentemente porque siempre hay cuestiones mas *importantes* a realizar; unos minutos diarios de reflexión, un baño relajante, la lectura de una poesía o escuchar una canción, tomar un café con una amiga o grupo de amigas, los círculos de mujeres son interesantes en ese sentido, el compartir experiencias... son el alimento necesario. El espacio propio debe ser mantenido de forma constante, no hacerse trampas en ese sentido, si es una hora al día, media hora...o un día a la semana, da igual....si hay un cambio por algún

imprevisto realmente ineludible, se recuperará en otro espacio temporal. Es la actitud consciente y emocionalmente profunda de creerse merecedora de ese espacio temporal gratificante, darse valor, escucharse, hacer de madre de si misma.

En cuanto al espacio físico, también simbólico, fijémonos que pocas veces encontraremos una habitación propia para una mujer en un domicilio especialmente si es madre de niños pequeños y vive con su marido. Trate de crearse un espacio dentro de la habitación compartida sino tiene acceso a una individual para que sea un reflejo de su espacio interior.

Evidentemente si el malestar persiste, antes de que se cronifique, la consulta psicológica preventiva es un instrumento eficaz.

La pedagogía para ser *buenas madres* ha quedado obsoleta sino se contempla que la madre es también y por encima de todo, una mujer con historia vital, deseos propios y en interacción permanente con los mensajes que le llegan del medio socio-cultural que la rodea. No sólo las estructuras laborales deberán modificarse para que la maternidad deje de ser por fin penalizada, sino la mirada social en su conjunto.