

Nota de la autora

La identidad de las madres que se citan en este libro es confidencial, así que he desarrollado el siguiente sistema para referirme a ellas y a sus familias.

O indica el nombre de un niño (cuando se menciona el sexo).

A indica el nombre de una niña (cuando se menciona el sexo).

P indica el nombre del padre.

M indica el nombre de la madre.

Para hacer referencia a la edad de los bebés he utilizado la semana inferior para los dos primeros meses. Después he usado el mes inferior. Si una madre dice que su bebé tiene «casi cuatro meses», según este criterio se considera que aún tiene tres meses.

En cuanto a los pronombres, es importante hacer una distinción clara entre la madre y el bebé. Esto puede resultar confuso si ambas son mujeres. Así pues, con todos mis respetos hacia las niñas, he usado pronombres masculinos para hacer comentarios generales sobre los bebés.

Normalmente el término madre se atribuye a la persona que lleva en su vientre al bebé, lo da a luz y lo cuida después. Pero esto no siempre lo hace sólo la madre. Los padres y las abuelas, de modo especial, suelen ocuparse de los bebés durante el día. Si los padres se divorcian y se casan de nuevo, puede haber padrastros haciendo turnos. Y puede haber madres adoptivas ade-

más de biológicas. Cuando una persona no profesional sustituye a la madre en esta tarea, o se turna con ella, las descripciones de lo que hacen las madres también pueden referirse a esta persona. Sería muy pesado repetir continuamente: «Las madres, u otros familiares responsables del niño...». Por lo tanto, las observaciones sobre las madres también se pueden aplicar a los familiares que cuidan al bebé.

Introducción

Cuando tuve mi primer parto, no podía creer que aquello fuera a conducir al nacimiento de nuestro bebé. No podía pensar más allá del momento presente. Pero luego una comadrona me puso a mi hija en el brazo en la cama del hospital. La miré y sentí su peso cálido, tierno, compacto. Estaba emocionada. Todo parecía estar bien. No sabía que un bebé podía ser así. Parecía íntegra, abierta y confiada. ¿Sería capaz de cuidarla? Al mirar sus ojos brillantes, con una luz plateada de recién nacida, entablé un debate interno conmigo misma. Tenía buen aspecto, y eso debía significar que la vida era esencialmente buena. Todo parecía sencillo mientras contemplaba su preciosa cara.

Al volver a casa, me costaba recordar ese momento en el hospital. Ser madre no parecía tan sencillo. Al mismo tiempo me daba vergüenza que no me resultara más fácil. Tener un bebé es algo normal. Pensaba que mis dificultades se debían a que me pasaba algo malo. Una de las razones por las que quería escribir este libro era demostrarme a mí misma que mis sentimientos estaban justificados. Ser madre es realmente difícil, y eso significa que podemos sentirnos orgullosas de que lo hacemos bien. Si la maternidad fuese tan fácil, nuestro orgullo sería simplemente vanidad. Espero que cuando explique algunas de estas dificultades, otras madres se sientan justificadas de que les resulte difícil. También espero que descubran muchas razones diarias para estar satisfechas consigo mismas. Espero que este libro pueda proporcionar consuelo, ánimo y comprensión a otras madres, sobre todo durante los primeros meses. La mayoría de las madres llo-

ran con facilidad en ese periodo tan emocional. Ojalá lo hubiera sabido cuando me ocurrió a mí.

De igual modo que durante el parto puede parecer increíble que ese proceso tenga como desenlace el nacimiento de un bebé, al cuidar a su hijo a todas horas una madre puede perder de vista el objetivo de su trabajo. La maternidad permite a un recién nacido convertirse en un niño capacitado.

A veces las madres dicen: «Estoy aburrida hasta el infinito de hacer cosas para el bebé todo el día». Un trabajo de oficina puede ser también igual de aburrido, pero se puede considerar parte de un todo significativo que proporciona un sentido de formar parte de un grupo, de contribuir a algo útil. Las madres, que no paran de hacer cosas, suelen pensar que no hacen nada. Se sienten solas, invisibles y poco importantes. Sin embargo, su trabajo contribuye a algo que es mucho más que una organización. Cada madre prepara a su hijo para pertenecer a la sociedad que todos compartimos. No es exagerado decir que toda la civilización depende del trabajo de las madres. La vida social sería un caos si no fuera por su contribución. Si se sienten poco importantes es, sin duda alguna, porque no se reconoce debidamente el valor de su trabajo. El presente libro está escrito para demostrar no sólo las razones por las que las madres merecen nuestra admiración, sino también hasta qué punto su trabajo depende de todos nosotros. Todos estamos conectados con el mundo de las madres.

En este momento el mundo que habitan las madres no es un lugar agradable. Cuando una mujer anuncia que espera un bebé, siente como si hubiera entrado en una zona de guerra. Para cada posible pregunta relacionada con ella y con su bebé hay al menos dos escuelas de pensamiento, que defienden sus creencias con un ataque a la escuela «enemiga» y con predicciones espeluznantes de lo que puede ocurrir si una madre cae bajo la influencia enemiga.

Mucho antes de que nazca su hijo, una madre tiene que enfrentarse a una serie de decisiones sobre cómo cuidarle. ¿Qué

debería hacer con su trabajo? ¿Debería ir a clases prenatales? ¿Debería tener un plan de parto? ¿Qué pañales debería preparar? Aún me acuerdo de la primera vez que fui a comprar pañales. Cuando estaba esperando a mi primer hijo no había pañales desechables. Fui corriendo a una farmacia suponiendo que sólo habría un tipo de pañales, pero había una larga balda con un gran surtido de paquetes. Al inclinarme hacia delante para intentar leer las etiquetas, estuve a punto de desmayarme. Todo era muy complicado.

Ha surgido un nuevo género de libros que presiona a las madres para que sigan las pautas o reglas personales de los autores porque se supone que hacen que la maternidad sea más fácil. Pero ¿hasta qué punto resulta útil un programa de reglas? Las madres que intentan seguir estas reglas suelen quejarse de que cuidar a un bebé es terriblemente aburrido, y es comprensible. Si sigues una serie de reglas, esta tarea te resultará, sin duda alguna, aburrida. Tu bebé te puede parecer anormal, porque no es probable que encaje en una serie concreta de reglas que pueden estar basadas en las necesidades de un bebé completamente diferente. Y puedes perderte la alegría de conocer a un ser humano único.

Después de que naciera mi hija, miré a mi alrededor para buscar a otras madres que hubieran decidido lo mismo que yo, pero no encontré a ninguna, por supuesto. Cada una había tomado algunas decisiones posnatales importantes. Habíamos elegido entre dar el pecho o biberón; qué pañales debíamos utilizar; usar una cuna o dormir con nuestro bebé; llevarle en una mochila o en un cochecito; enseñarle a dormir toda la noche o no; acunarle si se quejaba o dejarle llorar; vacunar al bebé, y en ese caso qué tipo de vacunas debíamos darle y en qué momento; recurrir a la medicina convencional o a terapias alternativas; contratar ayuda profesional para cuidarle y de qué tipo... Aún me aterra pensar en esa lista. Cada decisión conduce a muchas otras de menor importancia. Vivimos en una sociedad tolerante que nos permite elegir. Sin embargo, las madres se suelen sen-

tir clasificadas por sus elecciones y alejadas de otras madres que han elegido algo diferente.

Es comprensible que las madres se pongan a la defensiva. Enseguida me di cuenta de que las conversaciones con otras madres solían convertirse en competiciones. Una madre puede decir: «Mi hijo come más/duerme más/es más activo que otros bebés de su edad». El reto implícito para otras madres es «Intenta superarlo». En otro tipo de competencia, las madres rivalizan entre sí para ver quién es la «experta». «Ya te diré qué usaba yo para los cólicos», le dice una madre a otra con un tono autoritario en su voz. Un tercer tipo de conversaciones, que incluyen una historia divertida, pueden parecer más relajadas, pero la tensión fluye por debajo de la superficie. El mensaje subliminal es: «Yo sufro más como madre que tú». Con este tipo de competición se pretende ganar la simpatía del resto de las madres.

Sin embargo, esto no tiene que ser así. La maternidad no es una competición. Es un espacio inmenso en el que cabemos todas. Ninguna puede abarcar todas sus posibilidades ni tomar siempre las mejores decisiones. Todas fallamos a veces, pero ninguna madre es siempre un fracaso absoluto. Hay un amplio margen para que cada una sea buena en algo. Entonces puede respetar a otras madres y sentir que está *con* ellas, no en su contra. En términos generales, ser madre es un acto de humildad. Siempre hay algo más que aprender. Cuando su hijo supera una etapa concreta, lo habitual es que una madre oiga hablar de algo que podía haber hecho mejor o de un modo más sencillo.

Yo no era consciente de lo competitivas que eran mis conversaciones con otras madres, y solía sentirme dolida sin comprender por qué. Poco a poco me di cuenta de que cada una de nosotras era única. No tenía sentido buscar a alguien como yo. Entonces comencé a escuchar a todas las madres que conocía con una actitud más abierta. Era fascinante ver en qué nos diferenciábamos. La mayoría de las madres tenían razones precisas para sus elecciones. Sus circunstancias eran únicas. Paradójica-

mente, al escuchar los detalles de cada situación puede comprobar cuánto teníamos todas en común.

Bajo la superficie de nuestras decisiones personales hay temas subyacentes que la mayoría de las madres compartimos, no importa dónde vivamos y en qué momento. La maternidad se centra en el amor que una madre da a su hijo de múltiples maneras. Su estilo es único, pero la experiencia común de ese amor nos conecta a todas. Hoy en día una madre puede leer un comentario angustioso escrito por la madre de un bebé con fiebre hace varios siglos y reconocer inmediatamente la preocupación de esa madre lejana. La maternidad también parece ser infinitamente adaptable. Puede florecer en situaciones inverosímiles, cuando no resulta nada práctico o conveniente. Y puede desafiar los principios del pensamiento materialista, que es precisamente lo que suele ocurrir en estos tiempos.

En muchas reuniones he visto a dos madres de niños pequeños sentadas una frente a la otra. Una de ellas puede haber dejado su carrera para quedarse en casa con su hijo. La otra ha decidido continuar con su trabajo. Ambas han tomado una decisión difícil y, ante la otra madre, pueden sentirse culpables por ello. La que se ha quedado en casa cree que se está consumiendo y desaprovechando oportunidades. La que sigue trabajando es consciente de que pasa mucho tiempo separada de su hijo. Al principio es probable que cada una piense que no podría hacer lo que está haciendo la otra, aunque quizá *debería* hacerlo. Luego, al escuchar lo que cada una tiene que decir, se dan cuenta de que comparten muchas cosas. La madre que se ha quedado en casa ve cuánto se preocupa por su hijo la que sigue trabajando. Y la que sigue trabajando comprueba que la que se ha quedado en casa no es una supermadre, sino una mujer normal que puede sentirse tan frustrada en casa como ella en el trabajo. Ambas se sienten animadas y fortalecidas al descubrir que pueden entenderse. Al acercarse han ampliado su perspectiva.

La maternidad puede ser un gran nivelador. Ante un recién nacido que no para de llorar, las habituales diferencias sociales

se desvanecen. La riqueza, el poder y el éxito, y en muchos casos la raza y la ideología, de pronto dejan de tener importancia. Lo que cuenta es compartir la experiencia de la maternidad. Ése es el momento en el que una madre puede dar ese valioso apoyo a otra. Cuando las madres se valoran, no recurren a conversaciones competitivas, y su generosidad no tiene límites.

Todo esto puede parecer evidente, pero yo no lo veía así cuando me convertí en madre. Mi marido y yo habíamos tenido infancias poco convencionales, y los dos queríamos ser unos padres tradicionales. Él continuó con su carrera, pero con el peso añadido de que tenía que mantener a la familia. Por otro lado, después de dejar mi trabajo justo antes de que naciera nuestro primer bebé, mi vida tomó un nuevo rumbo que me llevaba en una dirección imprevista.

Al principio me sentía desorientada en un mundo desconocido. Incluso la calle en la que vivíamos me parecía más larga que antes, los coches más grandes y ruidosos, las tiendas más lejanas. Entonces mi hija fue una gran ayuda para mí. Descubrí que no esperaba que me hubiera convertido de la noche a la mañana en una madre competente. Simplemente me aceptaba. Poco a poco nos acostumbramos a estar juntas. Era como ser dos buenas amigas más que cualquier otra cosa. Sin embargo, me sentía apartada de otras mujeres de mi generación.

Los medios de comunicación presentaban casos ejemplares de madres que ajustaban a sus hijos a su vida profesional. El mensaje implícito era que ser madre no era interesante. Antes de tener hijos yo también pensaba así. Cuando nació mi hija descubrí que el tiempo que pasaba con ella tenía un gran interés, pero no sabía cómo explicarlo, ni siquiera a mí misma. Podíamos pasar una buena mañana juntas sin hacer nada especial. En la intimidad de mi casa estaba entusiasmada, como si estuviera descubriendo por mí misma cómo ser madre. Pero ¿qué había descubierto? En cuanto salíamos, aunque sólo fuésemos al supermercado, me sentía insegura. Ante las atareadas cajas sentía una incómoda sensación de trivialidad. Nada de lo que

hacía como madre satisfacía una necesidad social específica. Lo que hacía en casa parecía invisible e intangible. Puede que mi maternidad no significara nada después de todo.

Comencé a tener la impresión de que había conseguido algo sólo cuando nuestros hijos crecieron. Entonces me di cuenta de que, uno a uno, cada bebé indefenso se había convertido en una persona viable. Cuando nuestro hijo pequeño cumplió siete años, se terminó la fase más intensa de la maternidad. Al entrar en la cocina me encontraba a los tres sentados alrededor de la mesa, riéndose por algo que acababan de ver en la televisión. Yo no sabía qué era, y ellos no parecían estar dispuestos a decírmelo. Se trataba de su vida, que era independiente de la mía. Ni siquiera el más pequeño me necesitaba ni me incluía como antes. Aquello me liberó. Por fin podía utilizar parte de mi tiempo y mi energía de un modo diferente. Había cosas que me interesaba retomar de nuevo, pero mi mente seguía volviendo a esos asombrosos años. Había vivido una experiencia trascendental. Quería regresar y comprender en qué consistía ser madre. También admiraba a mi marido como padre y quería saber algo más sobre la paternidad.

Leí libros, pero la comprensión que buscaba no parecía estar en ellos. Luego descubrí que ya estaba recibiendo parte de la información que quería como suele ocurrir cuando a alguien le interesa algo. Era asesora de lactancia materna del National Childbirth Trust, lo cual significaba que atendía llamadas telefónicas y hacía visitas a domicilio a diversas madres. Además, Janet Balaskas me propuso ser la asesora de lactancia materna del Active Birth Centre (llamado Birth Centre cuando me uní a él en 1979).

Diez años después descubrí la Liga de la Leche y me reciclé como asesora de lactancia materna. Empecé a participar en las reuniones de la Liga de la Leche en el centro de Londres, y durante seis años dirigí la revista de la Liga de la Leche en Gran Bretaña. Comprobé que una pregunta típica sobre lactancia materna conducía a preguntas mucho más amplias sobre la vida

familiar. En 1990, Janet Balaskas, que había fundado el Active Birth Centre, me invitó a hacerme cargo de las jornadas abiertas para madres y bebés, que con el tiempo se convirtieron en Mothers Talking, grupos semanales de debate para madres.

Mi forma de llevar Mothers Talking se ha desarrollado gradualmente. Aunque haya podido cometer todo tipo de errores en este libro, poco a poco he descubierto cómo ayudar a las madres a sentirse cómodas en un grupo. Por fin he aprendido a tener en cuenta y a respetar el derecho de cada madre a sus decisiones personales. Ahora puedo dirigir una reunión en la que varias madres han tomado decisiones muy diferentes. Sin embargo, todas se sienten seguras, y podemos tener conversaciones civilizadas. Esto permite a las madres mostrar curiosidad por sus diferencias sin sentirse amenazadas por ellas. Muchas me dicen que han establecido amistades duraderas con otras madres con las que se reunían en estos grupos.

Un día mi marido me preguntó por qué no ampliaba mi experiencia como asesora de lactancia materna para dedicarme a la terapia general. Era una buena sugerencia, puesto que me permitía atender a madres y a parejas con hijos. De ese modo profundicé en mi comprensión. Ha sido un privilegio ayudar a los padres a analizar las experiencias de su infancia y a ser más conscientes de cómo influían en lo que estaban haciendo con sus propios hijos. (Huelga decir que en este libro no se ha incluido ningún dato de mi trabajo como terapeuta.)

Ahora doy clases de psicoterapia en varias universidades de Londres, y he creado un curso denominado «La psicología del amor maternal». Animo a mis alumnos, muchos de los cuales no son padres, a preguntar y debatir, y me han aportado diferentes perspectivas de la maternidad.

En cierto momento pensé que era poco metódica. Entonces decidí entrevistar a las madres con una serie sistemática de preguntas. Preparé las preguntas y grabé varias entrevistas. Pero enseguida me di cuenta de que era un planteamiento poco eficaz comparado con las conversaciones espontáneas. Las madres

hablaban de todos modos, no para responder a mis preguntas, sino porque reconocían mi interés y querían decirme algo. Ni ellas ni yo pensábamos que estas conversaciones proporcionarían material para un libro. Esa idea se me ocurrió más tarde. Pero tomaba notas. A veces una madre me contaba algo con una gran sencillez. Aunque su punto de vista no coincidiera con el mío, me impresionaba lo bien que se había expresado. Y anotaba lo que había dicho con la sensación de que era demasiado valioso para perderlo. De este modo fragmentario descubrí que estaba reuniendo la información que buscaba.

Al principio, cada vez que una madre me contaba su historia, los detalles me parecían muy exclusivos de ella. Después comencé a ver pautas más generales en lo que decían las madres. Eso me ayudó a ver más allá de los detalles. Poco a poco las historias empezaron a adoptar una forma más reconocible, con partes interrelacionadas. Podía ver una pauta en el modo en que una mujer cambiaba cuando se convertía en madre. No ha sido fácil separar los diferentes aspectos de esta pauta para configurar los capítulos de este libro, porque la experiencia es esencialmente global.

No me parecía oportuno decirles a las madres que había empezado a escribir un libro, en parte porque no quería que se sintieran condicionadas en nuestras conversaciones. Sólo una madre me preguntó una vez si estaba escribiendo algo (cuando le dije que sí, cambió de tema inmediatamente), así que estoy segura de que ninguna ha podido hacer declaraciones específicas para este libro. Pero también había otra razón. No estaba convencida de que tuviera mucho que decir. Al comenzar a escribir, todo parecía muy escurridizo. Finalmente, recopilé algunas ideas sobre el cansancio maternal y escribí un capítulo de prueba. Pero cuando lo envié a las editoriales me dijeron que todo eso ya estaba escrito.

Durante muchos años me pregunté si este trabajo podría alguna vez publicarse. Sin embargo, seguí hablando con madres. Todas las ideas particulares de este libro han sido compartidas

en muchos debates con muchas madres. No impongo mis ideas, pero tampoco las oculto. Las madres con las que hablo saben lo que pienso, y normalmente disfrutan hablando conmigo porque me interesa la maternidad.

No tomo notas mientras hablan, aunque a veces apunto palabras clave que me ayudan a recordar lo que me parece importante. Sin embargo, en muchos casos no he utilizado esas ideas clave. Cuando vuelvo andando a casa, relajada tras una reunión, de repente me acuerdo de algo que ha dicho alguien, a lo cual no he prestado mucha atención en ese momento. Incluso mientras repito mentalmente esas palabras, no siempre sé por qué son importantes. No puedo ver inmediatamente cómo encajan en el tema de la maternidad. Pero al llegar a casa dejo las bolsas y voy corriendo a buscar un bolígrafo y un papel.

Tengo la suerte de ser licenciada en historia, y me ha impresionado especialmente releer el trabajo de Tucídides (que reunió gran parte de la información para *La guerra del Peloponeso* a través de conversaciones). De su estilo metódico he aprendido a apreciar lo importante que es escuchar una gran variedad de voces discordantes, y a tener cuidado para no distorsionarlas y reducirlas a un coro armonioso y uniforme.

Mis conversaciones con las madres son confidenciales, y así he procurado mantenerlas. En mis notas no hay nombres ni fechas. Normalmente ni siquiera recuerdo quién dijo qué. He utilizado un sistema de citas breves como ejemplos de las pautas de maternidad añadiendo el sexo y la edad de cada bebé (véase página 11). Espero que si una madre puede identificar sus palabras, se sienta protegida por este planteamiento anónimo. Muchas veces me conmueve profundamente lo que dicen las madres. Nuestras conversaciones son sagradas para mí, y espero seguir conversando con ellas mucho después de que se publique este libro.

Las madres con las que hablo viven por lo general en Londres. No todas nacieron aquí. La mayoría son blancas, algunas negras y otras de raza mixta. Proceden de Gran Bretaña y mu-

chas otras zonas de Europa, América del Norte y del Sur, Israel, Egipto, Nigeria, Sudáfrica, Madagascar, India, China, Japón, Australia y Nueva Zelanda. La mayoría provienen de familias «nucleares» [una pareja y sus hijos], pero algunas proceden de grandes familias tradicionales. Algunas están casadas, otras tienen pareja, otras son madres solteras y algunas son lesbianas. Sus edades oscilan entre los veinte y los cuarenta y cinco años. Casi todas tienen estudios, y casi todas ganaban lo suficiente para vivir por su cuenta antes de tener hijos. Esto las convierte en una generación más independiente económicamente que la de sus abuelas, y tal vez incluso la de sus madres.

Veremos que casi todas estas madres se quejan de que no estaban muy bien preparadas para la maternidad. En este sentido pueden ser únicas en la historia. Antes las niñas estaban preparadas desde que eran pequeñas. Veían a sus madres, aprendían de ellas y eran responsables de sus hermanos. Las madres que se mencionan en este libro pueden ser más aprensivas y tener más dudas que las que están mejor preparadas.

Aunque no resulte cómodo reinventar la maternidad, las madres lo están consiguiendo. Puede que dé miedo, pero también es apasionante no aceptar la tradición y desarrollar nuevas ideas. La presente obra examina algunos de los resultados de esta tendencia. También intenta mostrar las pautas generales de las experiencias particulares. La intención es exponer lo que las madres han hecho ya. Se trata de describir, no de prescribir. Cuanto más vivo, menos me gusta que le digan a una madre lo que «debería» hacer. Si observas en estas páginas que he ido más allá de una descripción para establecer cualquier «norma», te agradecería que me escribieras para decírmelo.

Aunque sólo he hablado con una pequeña muestra de todas las madres posibles, ha sido suficiente para comprobar lo vasto que es el terreno de la maternidad y lo poco que sabemos de él. Todo lo que me rodea parece confirmar su importancia, y con cuánta frecuencia se denigra. ¿Cómo podía dudar de que hubiera algo que decir? Al revisar ahora este libro que he termina-

do de escribir, me parece que apenas he comenzado a describirlo. Aunque estas páginas contienen gran parte de lo que he aprendido, es simplemente una fracción de todo lo que queda por descubrir. Espero que este libro pueda proporcionar dos cosas: el apoyo tan necesario para las madres, y una base firme para cualquiera que intente comprenderlas.