

Prólogo

Aun en las óptimas condiciones, incluso en el caso de una mujer emocionalmente madura, el proceso de dar a luz, de parir un hijo, provoca tantos cambios que la ahora ya mamá necesita de todas las consideraciones, todos los cuidados, todo el aliento, así como de la confianza de la pareja y de sus seres queridos más cercanos, de la misma manera como un niño necesita de una madre que lo ayude a pasar por cada una de las nuevas experiencias que encuentra en el curso de su naciente vida.

Sólo existe algo que puede ser paralelo a la vivencia de la maternidad y del estado de vulnerabilidad emocional durante este periodo en que se necesita de la expresión amorosa y cuidadosa de los otros, mujeres y hombres que pasan por esas rachas que se convierten en laberintos interminables de soledad que, clínicamente, se llama DEPRESIÓN.

En este trabajo profundo y cuidadoso que Katia nos comparte e incluso nos invita a sus emociones más íntimas, nos permite ver el deseo de abrazar a todos esos seres que, por alguna razón, sufren de soledad, especialmente las mujeres; y, en este escrito, de la mujer que pasa por el proceso de dar a luz y tener una depresión. Resultaría muy triste pensar o creer que esa soledad vivida por la depresión se culpe al niño de ser el causante, cuando en realidad es señal de vida, amor y alegría.

El mensaje de esta autobiografía nos ofrece la oportunidad de considerar la necesidad de apoyo en estos momentos vulnerables, de tanto cambio y soledad, otorgándoles un abrazo cariñoso a estas mujeres. Ofrece la esperanza de la recompensa que, tarde o temprano, llega a través del fruto de una mujer que, finalmente, aprecia esa divina capacidad de dar vida, y que a pesar de los obstáculos, se empeña en cuidar y perseverar, ganando eros, ganando la vida, ganando el amor.

Dra. Sandra Weinstein Lan

PRIMERA PARTE:

Mi historia

Capítulo 1

Los sabores de mi vida

El 8 de marzo de 1999 para celebrar nuestro segundo aniversario de matrimonio, Harald y yo decidimos cenar en un sobrio y elegante restaurante chino ubicado al sur de la ciudad de México, al que habíamos ido en otras ocasiones. Llegamos a las nueve de la noche para no perder la reservación. Una guapa edecán nos asignó mesa, inmediatamente se acercó el mesero y le pedimos nuestras bebidas favoritas: Harald pidió su inseparable cuba y yo mis ya pasadas de moda "Medias de Seda", -motivo por el cual he sido burla de nuestro cercano grupo de amigos durante años.

Tomados de la mano, y viéndonos a los ojos sin parpadear, sobraban las palabras. Harald podía leer en mi mirada que estaba feliz de haberlo encontrado y de compartir mi vida con él. -Hasta ese momento yo creía que el amor que sentía por él ya no podía ser mayor. ¡Ah, qué equivocada estaba! En su tierna

mirada azul descifré que estaba enamorado de mí y que, definitivamente, yo era la mujer de su vida; levantó su copa y brindó por mí. Sin perderme de sus tiernos ojos tomé un sorbo de mi "licuado rosa" y me acerqué a él para darle un suave beso en los labios. ¡Ojalá hubiéramos podido congelar ese momento perfecto en el que ambos flotábamos! Pero el reloj siguió corriendo. El gerente del restaurante se acercó para entregarnos el menú, sin ver la carta pedimos los platillos que yo me saboreaba desde que desperté esa mañana. Después yo tomé la iniciativa y levantando mi copa dije desde el fondo de mi corazón: *"Por ti y por los dos años más felices de mi vida, gracias Amor"*. Con una gran sonrisa chocamos nuestras copas y tomé varios tragos en honor a mi esposo. Recordamos los fantásticos dos años que habíamos vivido juntos, y los cinco años y diez meses que fuimos novios. –Ambos fuimos alumnos de la misma generación, nos conocimos en el patio del colegio pero, en realidad, nos enamoramos en un viaje que nuestra generación organizó en mayo de 1991. Sin ponernos de acuerdo, fuimos nueve semestres compañeritos de banca en una renombrada universidad ubicada al sur de la ciudad de México, donde estudiábamos la misma carrera: Administración. Durante el primer año de universidad pasamos mucho tiempo juntos. Cuando empezamos a trabajar no nos veíamos tanto aunque nos escribíamos cartitas de amor que todavía guardo con mucho cariño, y hablábamos largas horas por teléfono a pesar de que todavía no existían los celulares. Nos divertimos mucho juntos, igual peleábamos y discutíamos. Fue un noviazgo tormentoso, lleno de celos, inseguridades, inmadurez, falta de confianza y un constante romper y regresar. Años después llegamos a la conclusión que, desde un prin-

cipio, nos amamos con todo el corazón pero que ninguno lo había creído por miedo a terminar lastimado. Cuando decidimos casarnos muchos amigos llegaron a pensar: *"Y estos dos para qué se casan si se pelean todo el día"*. Sin embargo, el 8 de marzo de 1997, los dos de 25 años, nos casamos en una iglesia del Pedregal de San Ángel y después festejamos con amigos y familiares. Definitivamente no recuerdo haberme divertido ni gozado tanto como ese día, aunque tengo que aceptar que los nervios me traicionaron y me acompañaron todo el tiempo. No pude tragar bocado alguno y siempre tuve la sensación de tener la boca seca.

Nos fuimos tres semanas de Luna de Miel y la pasamos realmente bien, gastamos nuestros pocos ahorros. No nos arrepentimos, fue un viaje único e irrepetible, a fin de cuentas nunca se vuelve a tener una Luna de Miel. De regreso jugamos a la casita en un departamento que rentamos en la Colonia Escandón, en un cuarto piso sin elevador. Medía 75 metros cuadrados y estaba prácticamente vacío, sólo teníamos un colchón king size en el suelo, un refrigerador, un centro de lavado, cuatro viejas sillas prestadas que acompañaban a una mesa pequeña, también prestada. Con algunos regalos de boda que devolvimos a cambio de vales, escogimos una televisión. Eso era todo. Suficiente porque no necesitábamos nada más. Lo más importante era que empezábamos juntos una nueva etapa de nuestras vidas y estábamos seguros, ahora sí, de ser el uno para el otro.

Desde siempre a Harald le han gustado las finanzas y le encantaba trabajar en una casa de bolsa. Yo trabajaba felizmente en el departamento de control corporativo de una conocida farmacéutica alemana, siempre me ha gustado trabajar, mantenerme al

día, ser independiente y valerme por mí misma en todos los aspectos. Me da seguridad y autoestima. El deporte me fascina y ha sido mi fiel compañero desde niña en sus distintas ramas, no soy campeona en ninguna pero a todo le entro. Soy una ferviente creyente y promotora del dicho: "*Mente sana en cuerpo sano*". Así que después del trabajo jugaba tenis los jueves y los demás días tomaba clases de aerobics o corría en la caminadora de un gimnasio. Mi esposo sí es campeón de tenis, algunos lo llaman "Sport Billy", tiene muchísima facilidad para cualquier deporte. Así que los fines de semana, en los que no teníamos plan con los amigos o algún compromiso social, emprendíamos el corto viaje a Valle de Bravo. Allí aprendí a esquiar en agua y a velear. Nadábamos, jugábamos tenis y ping pong. ¡Cómo olvidar dos años de tanta diversión, amor y felicidad! Tuvimos tiempo de estar solos, de reír y platicar durante largas horas y, por lo tanto, de conocernos mejor. Dormimos, comimos, viajamos y parrandeamos a gusto. También tuvimos tiempo de madurar y de ser independientes, responsables y mantener un hogar con lo que implica: cocinar, limpiar, lavar, tender camas, pagar cuentas, pagar la renta, hacer las compras, ahorrar, administrar, etcétera, etcétera. Tengo maravillosos recuerdos de esa época de pareja durante la cual gocé de mucha libertad personal, libertad para administrar mi tiempo y hacer las cosas que tanto disfruto como trabajar y hacer ejercicio. Asimismo, para realizar otras que me nutrían espiritualmente como estar con mis amigas y amigos, hablar con ellos por teléfono, cocinar pasteles, leer, estar sola para escribir cartas a mi esposo y hermanas o mi diario y sí, dormir a mis anchas. Un tema muy importante en el que mi marido y yo siempre hemos estado de acuerdo desde el día de nues-

tra boda (no así cuando éramos novios) y creo que ha sido fundamental en nuestra relación, es respetar nuestro espacio. El lema es: *"Cada quien puede hacer lo que quiera sin lastimar en sus actos al otro"*. El ejemplo más claro es que Harald fue el primero en casarse de su grupo de amigos, por lo tanto, hasta el día de hoy, sale con ellos y yo no tengo nada en contra, le tengo confianza absoluta.

Obviamente no todo fue sólo paz y felicidad durante esos dos años. El 11 de febrero de 1998, a un año de la boda, Harald me llamó muy temprano desde su oficina para decirme que se acababa de enterar que ya no tenía trabajo. Algún director mundial de la casa de bolsa había decidido cerrar todas las oficinas de mercados emergentes, es decir, de México y toda América Latina, el mismo día le dieron su liquidación y ya no fue a trabajar más. Mi esposo comenzó a hablarle por teléfono a todos sus contactos en el medio financiero y a algunos Head Hunters; consiguió varias entrevistas pero no se concretó nada. Nada. Empezó a desesperarse pues pasaron muchas semanas de larga espera. Después de tres meses aún no tenía ninguna oferta. Por fortuna yo continuaba trabajando pero nuestra cuenta bancaria se reducía poco a poco. Estábamos muy, muy cortos de dinero, lo que aumentaba nuestra preocupación. Una noche, ya sin esperanza alguna, con todos los contactos agotados y los dos muy desesperados por la situación, nos echamos a llorar abrazados durante un largo rato sobre la alfombra de nuestro departamento. Sorpresivamente el teléfono sonó con la llamada tan esperada. Pude notar en su cara que se trataba de una buena noticia. Después de casi cuatro meses de buscar trabajo lo contrataron en otra casa de bolsa en la cual tendría nuevos retos.

"Sigo sin estar muy contento en la chamba", me dijo en el momento en el que el mesero nos servía, *"pero bueno"*, añadió, *"mejor vamos a disfrutar de esta succulenta cena"*. El clímax de felicidad de nuestra cena llegó cuando Harald me tomó con gran delicadeza ambas manos y con una profunda mirada me preguntó: *"¿Mi amor, que tal si ya tenemos una hija, una Colas?"*-En una de las largas pláticas que tuvimos durante nuestro viaje de generación, mi marido me expresó, a sus veinte años, que una de sus misiones en la vida era ser papá. En aquel entonces yo le contesté que yo nunca tendría hijos ya que el mundo estaba sobre poblado, no habría agua, ni alimentos ni aire puro para más gente. Él replicó muy seguro de sí mismo que algún día me regalaría una bebida. Cuando éramos novios siempre que hablábamos de hijos, él me dibujaba una bebida con dos colitas, o sea "una Colas". Mis ojos se abrieron al máximo al igual que mis oídos para estar segura de que había entendido correctamente. Quería gritar de la emoción pero estábamos en un lugar público, así que abracé y besé a mi "Gordi", así le digo de cariño, con todas mis fuerzas. ¡Qué felicidad! Fantástico, una hija de los dos. Increíble, era lo mejor que me podía pasar, compartir el milagro de la vida con el hombre más maravilloso que existe. Ese plan me fascinó. Empezamos a fantasear: ¿sería realmente niña?, ¿a quién se parecería?, ¿qué personalidad tendría?, ¿heredaría mis labios gruesos o su nariz de "Condorito"?, ¿sería campeón de tenis o preferiría la natación? *"¿Qué nombres te gustan?"*, me preguntó. -Cuando era pequeña imaginaba a una hija idéntica a mí llamada Kritzia. Soy la menor de cuatro hijas, pilón, último intento muy arriesgado de mi mamá por tener un niño. Como nunca tuve mucho contacto con varones, ju-

gaba a ser mamá de mujeres, siempre quise hijas, no sabría qué hacer con un niño. *"Si es niña me gusta Irina y si es niño me encantaría que se llamara como yo"*, dijo Harald feliz. Para seguir con la dulzura del tema y para el paladar, pedimos una rebanada de pastel de chocolate blanco con frambuesas. Y para seguir celebrando la gran idea de ser papás, Harald solito se terminó la botella de vino. -Debido a nuestra ascendencia y educación alemana ambos somos muy organizados y estructurados, así que de inmediato iniciamos con la planeación del mayor y más importante proyecto de nuestras vidas. *"Esta semana le llamo a Ana para que nos asesore"*, le dije a Harald con una enorme sonrisa. Ana Toscano, además de ser mi adorada ginecóloga, es una gran amiga que llevo siempre en el corazón.

En mi vida nunca había tenido realmente mucho contacto con niños y menos con bebés, así que quería prepararme para ser una "súper-mega mamá" y lo lograría leyendo libros, tomando el curso psicoprofiláctico y platicando con amigas que ya tuvieran hijos, que por cierto hasta ese momento, no eran muchas. Acordamos no comentar sobre nuestro plan, hasta que el embarazo ya fuera un hecho. Estaba emocionadísima, no podía esperar a leer todos los libros que hablarán sobre maternidad. *"Gordi, por favor, podemos ir a comprar un libro"*, pregunté. *"¿Ahorita?, es tardísimo"*, me dijo Harald. Me quedé pensando que no podía esperar hasta mañana para empezar a leer, así que se me ocurrió que algunas tiendas están abiertas las 24 horas. *"Ya sé, vamos a una tienda por aquí cerca, casi estoy segura que estará abierta y vende toda clase de libros"*. Mi esposo pagó la cuenta y nos fuimos, tomados de la mano, hasta donde estaba estacionado el coche y con vista a un nuevo

horizonte. El reloj marcaba las doce de la noche y, efectivamente, había una tienda sobre Avenida Revolución que tenía sus puertas abiertas. Compramos el libro de maternidad que estaba de moda. De camino a casa empecé a hojear el libro con ganas de aprender todo en un instante, ahí se explicaba todo: desde posibles signos de embarazo, pasando por la descripción del crecimiento del feto mes con mes, el parto (obviamente), hasta la lactancia. Quinientas y tantas hojas de información muy nueva para mí. ¡Ahora ya podía prepararme para ser la mejor mamá del mundo! La noche había sido un éxito: Harald y yo habíamos confirmado nuestro amor y, al mismo tiempo, habíamos decidido tener una familia. “*Te amo con locura y pasión*”, me dijo mi esposo. Dormimos abrazados y en mi mente rondaba la cara de nuestra “Colas” preciosa y las ganas de que amaneciera rápido para leer y leer.

Mi mamá es mexicana y mi papá alemán. De entrada, un gran choque de culturas. Tengo la suerte de tener tres hermanas mayores a las cuales, sin duda, les debo el haber tenido una infancia muy feliz: la pintaron de sonrisas y colores al siempre jugar conmigo y estar al pendiente de que yo estuviera contenta. No tengo cómo agradecerles esos lindos años. Gracias a ellas siempre he dicho que lo que más me gusta y disfruto en la vida es reír. De hecho, siempre he sido una persona muy alegre y risueña, a pesar de que mis papás peleaban constantemente. Mi mamá era ama de casa y se dedicaba a nosotras cuatro. Yo la veía satisfecha y de muy niña quería ser como ella. Mi papá trabajaba en una empresa que maquilaba partes de metal para la industria y, en la medida que fui creciendo, nos hicimos mejores amigos, era mi ídolo y yo su hija consentida. Desde

muy chica lo acompañaba los fines de semana a la fábrica, me encantaba aprender el funcionamiento de las máquinas, pesar las partes y guardarlas en bolsitas, recibir material en el almacén, platicar con las secretarías y ensamblar partes con mis propias manos. En la adolescencia cambié de opinión, decidí que ya no quería ser mamá, sino mujer de mundo y de negocios. Llegué a pensar que algún día manejaría aquella empresa, razón por la cual estudié Administración. Comparando ambas responsabilidades, la de ser mujer de casa o mujer profesional, prefería el papel de la última. Al paso de los años veía más feliz y realizado, en muchos aspectos, a mi papá que a mi mamá, quizá por la experiencia de haberse dedicado tantos años a su familia. Ella misma siempre me impulsó a prepararme, a estudiar, pero sobre todo, a ser independiente en todos los sentidos. Nunca me transmitió aspectos positivos sobre la feminidad ni mucho menos sobre la maternidad, la devaluaba, no sé si consciente o inconscientemente.

No crecí en una familia muy unida ya que mis tres hermanas, poco a poco, fueron migrando a Alemania, una por propio gusto y las otras por decisión de mi padre. Recuerdo que mi mamá lloraba cuando cada una se marchó. Hasta el día de hoy las extraño a pesar de que han pasado más de veinte años, desde que se fueron prácticamente no las veo. Mis papás se divorciaron cuando yo tenía doce años, 24 años después tengo conciencia de que este hecho provocó mi primer episodio depresivo. La gran pérdida de mi vida. No lo comenté pues me sentía avergonzada ya

**Bandera de alerta:
Episodio depresivo no
diagnosticado ni tratado.**

que ninguno de los papás de mis amigos estaban divorciados. Fingí y mentí al decir que mi papá estaba de viaje, por el miedo al ¿qué dirán? Sin embargo, un buen amigo me dijo un día: "*Katia, ya todos sabemos lo de tus papás, pero nosotros te queremos a ti por lo que eres, no por tu situación familiar en la que tú no tienes nada que ver*". Agradecí sus palabras y sentí un gran alivio. Para mi sorpresa, dos meses después, mi papá volvió a casa y viví diez años más sola con ellos. Nunca volvieron a casarse pero se llevaban mejor que antes.

Mi mundo se había arreglado y era perfecto: me entendía de maravilla con mis padres, adoraba mi escuela y a mis amigas y amigos. Me sentía feliz, segura de mí misma, sabía exactamente lo que quería. Había crecido sin tener que "dar afecto", todos me lo daban a manos llenas, lo que me hacía pensar que era perfecta. Mientras tanto, desde lejos y todavía por cartas, no existía el Internet, mi hermana mayor, Adet, me introdujo al feminismo y a la igualdad de género. Me hizo más consciente del medio ambiente, del mundo que debemos cuidar, de la escasez del agua y del hambre, de las guerras, de la sobrepoblación, de la migración, de las enfermedades por venir, del sobrecalentamiento de la tierra y de la capa de ozono, de la corrupción en sus diferentes formas y de su existencia en todos los países a mayor o menor grado. (¡Gracias Adet!) Todo esto, aunado a mis deseos de ser empresaria, anulaba la idea de tener hijos algún día. En esa etapa de mi vida conocí a Harald.

Capítulo 2

¿Arranco... o no?

Desperté. Automáticamente empecé a leer mi nuevo libro como si fuera una novela, hoja por hoja, renglón por renglón. Con lápiz en mano, como me habían enseñado en la escuela, empecé a subrayar lo más importante, como quien se aprende el libro entero para pasar el examen con un diez. ¡Ah! Muchos sustos y sorpresas tuve tras haber leído las primeras páginas: todas las posibles enfermedades, para mí desconocidas, que pueden sufrir tanto el bebé como la madre, desperfectos fetales, problemas genéticos, abortos inesperados, complicaciones diversas durante el embarazo. Comencé a darme cuenta que tener un hijo no era tan sencillo como yo pensaba, pero a la vez no podía ser tan complicado, sino no seríamos tantos en este mundo. Más tarde hablé con Ana Toscano para concertar una cita en sábado para poder ir con Harald y que nos aclarara nuestras dudas. Seguí leyendo y apuntando todas las preguntas que me surgían.