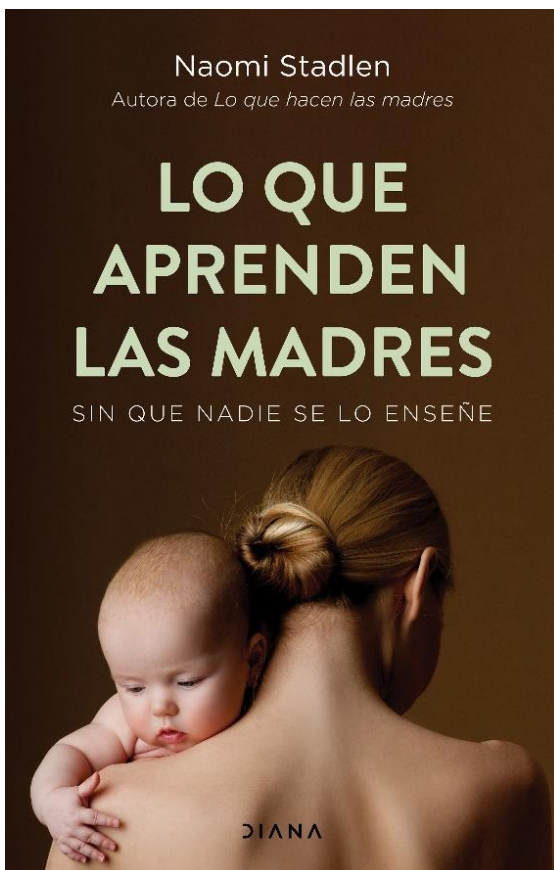


# LO QUE APRENDEN LAS MADRES

## SIN QUE NADIE SE LO ENSEÑE

### NAOMI STADLEN



Las madres suelen ser las primeras en relacionarse con sus bebés, y lo que aprenden es a la vez muy normal y muy difícil. Este libro, tranquilizador y reconfortante, examina los logros y los retos que deben afrontar las madres, desde la vuelta al trabajo, el rol del padre en la crianza o el valor de los encuentros con otras madres para compartir y resolver problemas y preocupaciones.

Con empatía y calidez, **NAOMI STADLEN** nos muestra que aprender a ser madre es un proceso que toma su tiempo, y también una experiencia que puede ser maravillosa y transformadora. Y además apunta en una dirección: si la mayoría estamos de acuerdo en que la crianza es algo esencial, la sociedad debería encontrar un modo de recompensar el increíble trabajo de las mujeres que la llevan a cabo.

**«Este libro no trata de qué “deben” aprender las madres, sino de lo que las madres dicen que han aprendido. Y merecen ser escuchadas».**

**«En cualquier caso, dar y recibir amor no significa que seamos felices continuamente. Traemos al mundo a nuestros hijos con esperanza, pero es inevitable que la vida también nos traiga tristeza. Como la madre da a luz a su hijo y lo ve tan nuevo y tan maravilloso, y como se enamora de él y no hay nada que desee más que ver que tiene una vida fantástica, nadie se desespera tanto como ella cuando lo ve sufrir».**

# NAOMI STADLEN

**Naomi Stadlen** ha escuchado a centenares de madres durante casi treinta años en sus grupos de encuentro semanal Mothers Talking y en las reuniones mensuales de La Liga de la Leche. Stadlen es psicoterapeuta y autora del bestseller internacional *Lo que hacen las madres*, obra que sigue siendo una de las más recomendadas por los lectores y los expertos de todo el mundo. Es madre de tres hijos y abuela.



© JennyPhotos.com

## SUMARIO

### *Nota de la autora*

#### *Introducción*

1. Un trabajo inteligente
2. Un periodo especial
3. Qué hacen los bebés...sobre todo cuando parece que no hacen nada
4. «Ya no me desespero»
5. Ira interior
6. «¿Sigo siendo feminista?»
7. ¿Es la crianza de los hijos una experiencia espiritual?
8. ¿Quién soy?
9. Padres en constante evolución
10. «¿Cuándo vuelves al trabajo?»
11. Las abuelas
12. Ninguna madre es una isla

### *Notas*

#### *Bibliografía*

#### *Índice onomástico y de materias*

#### *Agradecimientos*

## EXTRACTOS DEL LIBRO

### INTRODUCCIÓN

«Hay mucha información acerca de lo que “deberían” aprender las madres. Sin embargo, ¿qué aprenden en realidad? Tener un hijo no es tan fácil como parece. Puede ser muy desconcertante. Nos damos cuenta enseguida de lo poco que sabemos y, para muchas de nosotras, ser madre es una experiencia de aprendizaje.

Por lo tanto, *Lo que aprenden las madres* no se ocupa de qué “deben” aprender las madres, sino de lo que las madres han dicho que han aprendido. Las madres merecen ser escuchadas, porque descubren aspectos nuevos e interesantes acerca de sí mismas y de sus bebés.

[...]

Parte de lo que aprenden las madres es meramente práctico, pero hay otra dimensión más misteriosa, a la que nos podemos referir como “crianza”. La crianza es universal y ancestral y tiene que ver con cómo las madres se relacionan con sus hijos. Las madres descubren “cómo” relacionarse con ellos. Sin embargo, en muchas ocasiones, se trata de relaciones que se forjan sigilosamente, con muy pocas manifestaciones evidentes.

[...]

A menudo se confunde criar a los hijos con cuidar de ellos. Sin embargo, es mucho más que eso. Podemos pagar a otra persona para que cuide de nuestros hijos y, en general, cuando las madres dicen sentirse aburridas o frustradas, en realidad se están refiriendo al cuidado de sus hijos. La crianza, más que aburrida, es emocionante y está llena de desafíos.

[...]

Al principio, la maternidad resulta abrumadora para la mayoría de nosotras. Sin embargo, de la misma manera que las náuseas matutinas son una señal de lo bien que el cuerpo de la madre se está adaptando al embarazo, el agotamiento y el desconcierto posnatales son señales mucho más positivas de lo que podría parecer: indican que la madre se da cuenta de lo poco que sabe. La mayoría del aprendizaje, sea del tipo que sea, empieza así.

El recién nacido ya reconoce el latido del corazón de su madre, su voz y, quizás, incluso su estado de ánimo. Es muy posible que el bebé sepa más de la madre de lo que esta sabe de él. Y como la madre es la primera persona adulta con la que forja una relación, el modo en que esta conecte con él le enseñará qué puede esperar de los demás. Por supuesto, él no es el único que aprende de la relación. Estar con el recién nacido lleva a que muchas de nosotras reevaluemos completamente nuestra manera de conectar emocionalmente con los demás.

[...]

Forjar el vínculo es un elemento crucial en la crianza de los hijos. Es lo que distingue a la madre del padre, de los demás familiares y del resto del mundo. La madre lleva al bebé en su interior durante el embarazo, hasta que da a luz. Después del parto, muchas madres explican que se sienten abrumadas por la intensidad de las emociones que las inundan. “La mayoría de madres, o bien se enamoran de sus hijos, o bien quieren hacerlo, o les gustaría poder hacerlo, o lamentan no haberlo hecho”, escribió el pediatra Daniel Stern después de casi toda una vida estudiando a madres. Algunas dicen que sienten más instinto de protección que amor. Otras explican que al principio se sienten como anestesiadas y que las intensas emociones maternas aparecen meses después».

pp. 11-14

## 2. UN PERIODO ESPECIAL

«La gente no siempre es consciente de lo mucho que los recuerdos del parto afectan a la madre más adelante. De hecho, pueden determinar el primer vínculo que establece con el recién nacido. Un parto alegre puede facilitar mucho la relación. Por el contrario, un parto traumático puede demorar la capacidad de la madre para atender al bebé.

Tenía muchas ganas de vivir la experiencia del parto. Y fue traumático. Aún me vienen *flashbacks*. [niño, 6 meses]

Tuve un parto maravilloso y no dejaba de pensar en ello mientras tenía a mi hijo en brazos. Esos recuerdos me ayudaban a seguir. [niño, 19 meses]

[...]

Es posible que una de las primeras cosas que las madres perciben en su bebé es lo “etéreo” que es y lo en paz que parece estar, sobre todo cuando duerme. El obstetra y escritor francés Frederick Leboyer observó que “el recién nacido en silencio irradia la paz más intensa”.

[...]

Después del parto, la mayoría de madres abandonan la comunidad laboral que les es familiar y se quedan en casa. La intimidad puede ayudar a que madre e hijo tengan tiempo para conocerse. Sin embargo, se trata de un cambio de estilo de vida tremendo. Las madres hablan de momentos en que recuerdan con intensa nostalgia la vida anterior al bebé.

Cuando llegamos a casa con la niña [desde el hospital], sentí pavor. Oí a nuestros vecinos, una pareja joven, hablar en el jardín y deseé ser como ellos: una pareja sin bebé. [niña, 2 meses]

No me gustaba el caos, la falta de sueño...y pensé en todas las personas que comían a la hora de comer, mientras que yo no podía hacerlo. [niña, 6 meses]

Recuerdo una noche, cuando mi hijo aún no tenía cuatro meses, en que seguía despierta pasada la medianoche. Y en la calle oí el “toc-toc-toc” de zapatos de tacón sobre la acera. Tuve visiones de una mujer joven que volvía a casa tarde, arreglada y glamurosa, después de habérselo pasado en grande. Me dio mucha envidia. [niño, 3 años]»

pp. 44-48

## 5. IRA INTERIOR

«Muchas madres se enfadan consigo mismas porque creen que “deberían” llevarlo mejor. La ira surge de una acumulación de autocríticas y es como una especie de autoflagelación. Por segura de sí misma que parezca una madre, seguro que ha pasado por momentos de inseguridad. Hay que tomar infinidad de decisiones importantes durante la crianza de los hijos.

Mi hijo no es el problema. Es encantador. El problema es mi inseguridad. Tengo días buenos y días en los que no sé si lo estoy haciendo bien. [niño, 7 meses]

Cuando decido que tengo que trabajar [es autónoma y trabaja desde casa] y, entonces, me reclama, me enfado con él. Entonces me doy cuenta y me digo: “Vale. No sabes qué hacer con él”. Cuando admití que no lo sabía, dejé de enfadarme tanto. [niño, 15 meses]

Las madres están en una posición complicada. A veces están seguras de que ser madres es un trabajo de gran responsabilidad y de que están tomando decisiones cruciales que beneficiarán a sus hijos en el futuro. Los resultados serán más evidentes a medida que los niños crezcan y empiecen a ir a la escuela. Sin embargo, esto choca con la evidente falta de respeto social por su labor. Todo el mundo sabe que el trabajo “de verdad” se remunera. Por lo tanto, si las madres creen que están haciendo un trabajo importante, no es más que otra demostración de que no tocan con los pies en el suelo y de lo desconectadas que están del mundo “real”.

Es habitual que las madres estén subidas en una especie de montaña rusa y pasen de sentirse muy responsables a sentirse totalmente inútiles. Las personas necesitamos una reafirmación social que confirme el valor de nuestro trabajo. Cuando esta afirmación brilla por su ausencia, las madres se vuelven extraordinariamente críticas consigo mismas».

p. 123

«Es cierto que, tal y como ya escribió Séneca, una persona enfadada puede ser destructiva y vengativa. Sin embargo, la ira de las madres no parece vengativa. El grito de una madre airada suena más como un grito inarticulado en busca de justicia. Es posible que dirija la ira contra el niño, pero normalmente este no ha hecho más que desencadenarla. Por eso, después del estallido, las madres se sienten culpables. Es bueno que descubran esa voz airada que apenas han usado hasta ahora. Sin embargo, han de dirigir el poder de su ira hacia los adultos.

Son demasiadas las personas que no solo no las comprenden, sino que las malinterpretan. Mientras siga en pie la densa barrera de falta de respeto por el valor de su trabajo, las madres tienen derecho a enfadarse».

pp. 134-135

## 8. ¿QUIÉN SOY?

«Ser madre es un cambio extraordinario. Con el tiempo, las madres primerizas se sorprenden al ver lo mucho que han ganado. Sin embargo, al principio no suelen sentirse así y son más conscientes de lo que han perdido, sobre todo su sentido de identidad. No nos extraña que muchas se pregunten: “¿Quién soy?”.

No soy la que era antes, pero tampoco sé quién soy ahora. [niña, 4 meses]

Estaba segura de que moriría antes de ser madre. Ahora, al mirar atrás, creo que tenía más razón de lo que pensaba. Sí que “he muerto”. Ahora soy tan distinta... [niño, 9 meses]

Ser madre es como aterrizar en otro planeta. Y en este soy una extraterrestre. [niña, 13 meses]

¿Empiezan así todas las madres? En muchos casos, así es. La mayoría parecen más tranquilas de lo que están en realidad. Dicen que ya no se sienten como “eran antes”, pero eso no significa que hayan descubierto quienes “son ahora”. No, están en un limbo, desorientadas y confusas. Un maestro judío del siglo XVIII dijo que todo cambio real tiene una “etapa intermedia”. Describió una semilla que germina y que “no empieza a brotar hasta que la semilla se ha desintegrado en la tierra”. Esta “etapa intermedia” podría ser una manera útil de pensar en la transformación de una mujer en madre, porque implica que la sensación de pérdida no es el resultado final, sino una fase intermedia necesaria».

pp. 177-178

«La inseguridad es comprensible, porque las madres recientes carecen de experiencia. Además, no todas las decisiones que han de tomar son triviales. Algunas son decisiones cruciales que afectarán a la salud del bebé (por ejemplo, las vacunas) y que pueden tener repercusiones durante toda la vida.

Esta inseguridad hace que las madres se sientan pequeñas e incómodas. No son las personas que eran antes. Val Gillies, una investigadora que llevó a cabo un estudio centrado en las madres de clase trabajadora, se dio cuenta de que parte de esa experiencia era común a las madres de “todas” las clases sociales. Escribió que “la maternidad supone un cambio de identidad para todas las mujeres”».

p. 181

## 12. NINGUNA MADRE ES UNA ISLA

«Es fácil que las madres se sientan aisladas. Si pasan día y noche con el bebé, su horario no depende tanto de qué hora es, sino de si el bebé tiene hambre o tiene sueño. Por la noche suele estar agotado pero aún activo, por lo que tienen que ayudarlo a relajarse y a dormirse. Sin embargo, es justo entonces cuando sus amigos y amigas sin hijos tienen tiempo para llamarlas o venir a verlas.

Es difícil mantener el contacto con los amigos sin hijos. Nuestros horarios están absolutamente desincronizados. Para mí, el mejor momento para hablar es por la tarde, pero mi mejor amiga está en el trabajo a esas horas. Le gusta llamarme luego, mientras camina de vuelta a casa, pero ese es el peor momento para mí. [niño, 15 meses]

Con frecuencia, las madres echan de menos a sus amigos y a sus compañeros en el trabajo. Allí, sus esfuerzos formaban parte de un trabajo cooperativo y eso daba a todos motivos para mantener el contacto. El contacto no solo es fundamental para que el trabajo avance, sino que también recuerda a todos los participantes la importancia de su aportación personal. Esa sensación de conexión es, precisamente, lo que las madres recientes afirman haber perdido.

“Las madres me recuerdan a islotes a la deriva”, escribió una madre. “A la deriva” describe muy bien cómo se sienten las madres. Alegan sentirse desconectadas no solo de sus compañeros de trabajo, sino también entre ellas. Por ejemplo, es posible que dos madres queden para dar una vuelta y tomar un café, pero cada una tiene que atender a su propio bebé y no puede prestar toda su atención a la otra».

pp. 265-266

«[H]e asistido a muchas reuniones y conferencias en las que las madres protestan por lo poco que se valora la labor de criar a los hijos, de que nadie entiende lo que hacen y de que, con frecuencia, pasan dificultades económicas. Y, sin embargo, parece que nadie escucha sus quejas.

¿Por qué no las escucha nadie? Sin duda, la crianza de los hijos está infravalorada. Pero quizás no la presentamos de la mejor manera. Pedimos respeto por el trabajo de crianza. Sin embargo, ¿podemos decir con sinceridad que nosotras lo respetamos?

Con frecuencia no le hacemos justicia. No “estamos en casa con el bebé y ya está”, ni tampoco “no hemos vuelto a trabajar todavía”. Criar a los hijos va más allá de hornear bizcochos y limpiar mocos. Esas acciones son visibles y supongo que, por eso, hablamos de ellas una y otra vez. ¿Por qué no mencionamos el trabajo menos visible que hacemos?

Intento explicarle a mi pareja lo que la niña y yo hacemos durante el día, pero no acabo de encontrar las palabras adecuadas. Supongo que cuando eres madre, estás en otra dimensión. [niña, 14 meses]

Esta “otra dimensión” es precisamente el motivo por el que es tan difícil explicar en qué consiste la crianza. Una de las principales cosas que descubrimos como madres es cómo nos relacionamos con los demás. El amor surge del caos, a medida que la madre y el bebé se empiezan a entender. Crece cuando ambos descubren que pueden confiar en el otro (un gran paso para el recién nacido) y aceptar al otro (un gran paso para la madre). La madre ostenta un poder especial. Puede crear un vínculo emocional positivo muy difícil de describir. Si se acerca demasiado al bebé, este se sentirá asfixiado. Pero si es demasiado distante, es probable que el bebé se sienta rechazado, no querido».

pp. 285-286

### Para más información

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari  
934 928 697  
[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)