



YO NO RENUNCIO

MI HISTORIA DE NO CONCILIACIÓN

LAURA BAENA FERNÁNDEZ

FUNDADORA DEL CLUB DE MALASMADRES

YO NO RENUNCIO

Lo recaudado con la venta de este libro se destinará íntegramente a los servicios solidarios de la Asociación Yo No Renuncio, para ayudar a más mujeres a través de «el teléfono amarillo de la conciliación» y el servicio de atención psicológica «yo me cuido».

© Laura Baena Fernández, 2022
www.clubdemalasmadres.com

Con la colaboración de Maite Egoscozabal Solé

© Editorial Planeta, S.A., 2022
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid
lunweg@lunweg.com
www.lunweg.com
www.instagram.com/lunweg
www.facebook.com/lunweg
www.twitter.com/LunwegLibros

Primera edición: mayo de 2022
ISBN: 978-84-18820-52-6
Depósito legal: B. 2.418-2022
Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

YO NO RENUNCIO

Mi historia de ~~no~~ conciliación

Laura Baena Fernández

ÍNDICE

Prólogo 9

Introducción 11

MI HISTORIA DE ~~NO~~ CONCILIACIÓN

CAPÍTULO 1

El deseo de ser madre 39

Creencia 1: Soy una buena madre, 52

CAPÍTULO 2

La realidad de la maternidad 64

Creencia 2: Eres la ~~mejor~~ madre que puedes ser, 103

CAPÍTULO 3

La renuncia no es la solución 107

Creencia 3: No te vayas antes de irte, 126

CAPÍTULO 4

Esto no es una empresa para mamis y bebés 131

Creencia 4: La maternidad no te cambia, 157

CAPÍTULO 5

Nueve meses de ~~no tan dulce~~ espera 164

Creencia 5: Soy *superwoman* y puedo con todo, 178

CAPÍTULO 6

El último día 184

Creencia 6: El embarazo es el mejor estado de una mujer, 211

CAPÍTULO 7	
La llegada de la primera maternidad.....	215
Creencia 7: La madre perfecta, 230	
CAPÍTULO 8	
El primer día.....	234
Creencia 8: Si quieres, puedes, 271	
CAPÍTULO 9	
No estoy sola.....	278
Creencia 9: Él me ayuda, 294	
CAPÍTULO 10	
Mi maternidad más consciente.....	300
Creencia 10: Yo no he renunciado, yo he elegido, 322	
A MODO DE EPÍLOGO	
Ahora te toca a tí.....	325

MI
HISTORIA
DE ~~NO~~
CONCILIACIÓN

CAPÍTULO 1

EL DESEO DE SER MADRE

Es increíble cómo siete años después sigue doliendo. Siete años después soy capaz de volver a cada uno de los momentos vividos durante esos dos primeros años de vida de mi primera hija y sentir el dolor por no entender nada y la angustia de no saber cómo continuar.

Hice todo lo posible por no renunciar. Lo intenté. Prometo que lo intenté, durmiendo menos, comiendo menos y viviendo menos. Dice mi amigo **Alejandro Palomas** en su última novela que «somos, sobre todo, la suma de nuestras renunciaciones». Y esta fue mi mayor renuncia. Una renuncia que me ha hecho llegar hasta aquí. Una renuncia que me hizo aprender de golpe. Ahora me dicen «qué bien que renunciaste, por todo lo que vino después». Y pese a todo lo vivido gracias a esa renuncia, no volvería a pasar por aquellos dos años. Las crisis son una oportunidad siempre, pero las crisis que se controlan, que te enseñan, que te permiten tomar distancia, que puedes verlas venir, pero no las crisis que no esperas, que te derrumban, que te hacen hundirte, que te hacen vivir en la oscuridad, en una oscuridad donde no te reconoces. Las crisis que nacen de la injusticia social no deberían existir.

Mi amigo Alejandro Palomas sentencia cuando habla. Te dice la verdad. Este poder solo lo tienen aquellos que de verdad te conocen porque otros pueden creer que te están diciendo la verdad, pero a ti no te impacta, no te duele, no te remueve porque la mayoría no te conoce de verdad. Con él es distinto. En aquella sobremesa juntos en Teruel olvidé que estábamos rodeados de personas y solo podía verlo a él. Lo miraba a los ojos y le confesaba mi dolor. Lo miraba a los ojos y sentía que éramos iguales. «Si tú estás mal, yo estoy fatal», me dijo. No hay nada mejor cuando estás mal que encontrar a alguien que te entiende, pero de verdad. Hace poco le pregunté si al conocerme pensó que estaba loca por contarle mi vida y echarme a

llorar sin consuelo. «No», me dijo muy serio. «Pensé que estabas en una vida equivocada». Cuando conocí a Alejandro llevaba un par de años con el Club de Malasmadres. Eran momentos muy intensos porque el proyecto había crecido muy rápido y yo sentía que no llegaba a nada bien. Me organizaba como podía, con el apoyo de mi hermana en el proyecto y con el apoyo de mi pareja en la familia que estábamos construyendo, pero sentía que se me iba de las manos, que mi principal objetivo cuando me fui de la agencia era poder disfrutar de mis hijas y vivir en equilibrio, y este deseo se esfumaba a la velocidad en la que me metía en más y más líos.

«Siento como si mi vida fuera una vela con una llama encendida que quiere apagarse para descansar, pero cuando está a punto de apagarse, la avivo para que se vuelva a encender con fuerza, con mucha fuerza porque me da miedo que se apague.» Y así constantemente le conté cómo me sentía en mi vida, atrapada. Vi en sus ojos que me entendía porque él también sentía lo mismo. Los dos estábamos comenzando a tener «éxito», él con su libro *Una madre* y yo con Malasmadres, y los dos sentíamos que no nos pertenecía. Nos sentíamos como marionetas colocadas fuera de nuestro sitio, jugando a algo que no controlábamos, que no habíamos buscado y haciendo esfuerzos por intentar encajar. Por suerte todo esto se fue recolocando y comencé a entender muchas cosas, a dejar otras y a buscar mi camino. Pero viví muchas crisis hasta ir viendo la luz. Así que la primera crisis de mi primera maternidad no sería la única... vendrían más.

Y olvidé la sonrisa. Pese a que intenté no perderla. Y tanto que lo intenté. Buscando lo positivo cuando ni siquiera podía verlo. Recuerdo el paseo matutino y diario durante esos dos años, a las ocho de la mañana los dos primeros años de vida de mi hija Julia. Desde la glorieta de Emilio Castelar, al bajarme en el metro de Gregorio Marañón, línea 10, subir por María de Molina hasta llegar a Diego de León.

Al salir del metro siempre entraba en Twitter y cada mañana, Marisa (@madrestresadas), me recordaba: «No olvides la sonrisa». La mayoría de los días causaba efecto, me pintaba la sonrisa en la cara y me decía a mí misma: «Venga, Laura, eres afortunada, para adelante».

Nos han enseñado que tener salud y trabajo es ser afortunada. Que si con 28 años tienes trabajo, salud y además pareja, tienes que ser feliz y sentirte

triunfadora. No tienes de qué quejarte porque hay muchas personas ahí fuera sufriendo ¡No tienes derecho a quejarte! Y te agarras a ese topicazo, llámalo creencia (que ahora se lleva mucho llamar a todo creencia), y continúas con tu vida, lanzando los pensamientos negativos fuera y recordándote cada día: «Eres una afortunada, no seas egoísta y valora lo que tienes», aunque te sientas la más desdichada del lugar, aunque te cueste, cada día más, pintarte la sonrisa.

Recuerdo el primer día que entré en la agencia. Estaba feliz. Era el lugar con el que siempre había soñado. Una agencia pequeña, moderna, con grandes proyectos, creativa, donde ser parte y crecer profesionalmente. Comencé como directora de arte, con un buen sueldo, en pleno barrio de Salamanca de Madrid, rodeada de mujeres, que me recibieron con una gran bienvenida. Yo tenía 27 años. Acababa de llegar de Málaga, después de trabajar un año allí. ¡Vaya año! Dicen que a los siete años se suceden las crisis. (¿O era a los nueve? Bueno, da igual). Yo llevaba siete años en Madrid cuando sentí que me ahogaba en la gran ciudad, cuando advertí que era demasiado joven para tener una vida tan estable, y me fui.

Quizás aquel día fue clave. En el suelo del baño que compartía con mi chico, sentada en el suelo llorando con el libro *Come, reza, ama* en mis manos. Un mensaje a mi amigo Ale: «No sé si estoy en la vida que quiero estar». Y la necesidad de búsqueda, de mi búsqueda propia. Lo hablamos. Nos dimos la oportunidad de vivir separados. De revivir la ilusión del reencuentro. De madurar y saber qué queríamos los dos. Fue un año muy intenso. Pero necesario para estar donde estamos ahora. Un año de echarnos de menos y de colocar los sentimientos.

Un puente de mayo, estando en Málaga de vacaciones, dejé una pequeña cajita de cartón ondulado en la puerta de una agencia preciosa de Málaga, *El Cuartel* decía el cartel del portón de madera. Un lugar creativo que ganaba premios y que era muy reconocido. Aquel día que fui no estaban, pero yo dejé allí mi cajita. Dentro: un CD con mi portfolio y unas postales con algunos de mis diseños. El lunes siguiente me llamaron. El trabajo era mío. Un año de aprendizaje, un año de perderme y volverme a encontrar. Un año de fines de semana subiendo a Madrid para ver a mi chico. Un año de darme cuenta de que Málaga no era mi lugar. Aquel año pensé que Málaga ya nunca más sería mi lugar.

Aquel año preocupé a mi hermana, a mis padres y hasta a mis amigas. Estaba fuera de mí. No sabía qué quería con mi vida. Pero lo que sí supe aquella mañana es que no quería hacerle daño a él. Así que ese viernes por la noche le dije que me volvía a Madrid, pero le confesé que tenía muchas dudas. Él me dio la mano y comenzamos un nuevo camino juntos.

Volví a Madrid, me formé en diseño web. Por aquel entonces, en 2009, las webs eran «tope de modernas», el futuro decían. Después de varios cursos gratuitos de la Comunidad de Madrid empecé a buscar trabajo activamente.

Y allí estaba en mi primer día, con una maleta de sueños que cumplir, que se convirtieron en días de demasiado trabajo, en conversaciones difíciles, en un liderazgo caracterizado por la falta de empatía, la subordinación y la falta de comunicación. Una manera de trabajar que me generó una crisis con la profesión y con el trabajo por cuenta ajena. Que mandó a la basura mi visión romántica de trabajar en equipo, de ser feliz trabajando y de construir proyectos de los que me sintiera orgullosa. Dejé de gustarme mi trabajo y mi profesión. Comencé a ir con miedo, con angustia y hastío al trabajo. Eran más los días que salía derrotada de allí que satisfecha. Y eran más los días que salía de noche que viendo la luz del día. Y empecé a perder el control.

Los domingos eran horribles. Me agarraba a ellos sin querer soltarlos. Creí que era lo normal. Que todo el mundo odia los domingos porque a nadie le gusta trabajar. Porque lo que queremos es que nos toque la lotería y hacer lo que realmente queremos. Pero eso no tenía sentido en mi caso. Yo amaba mi profesión y me encantaba lo que hacía. Pero no allí.

Recuerdo la sensación del camino de vuelta al final de la jornada. La cabeza me daba vueltas. La razón y el corazón se enfrentaban. No era feliz. No quería estar allí. Pero la conciencia y la educación aprendida seguían fuertes, pidiéndome que recordase que era un buen trabajo con un sueldo decente y que era muy joven. Que tenía que aguantar un poco más.

Pero un día te caes, y ese día llegó.

Me casé con 28 años después de 6 de novios. Todo muy «como mandan los cánones». Pero entre medias vivimos en distancia, tuvimos una crisis, convivimos, discutimos, nos conocimos y crecimos juntos en muchos aspectos.

La maternidad llegó a mi vida desde que era una niña. Me encantaba estar rodeada de niños y de niñas. Jugar, cuidarles. Y sentía que quería ser

madre de al menos 7. Mi madre hoy en día me lo sigue recordando con sarcasmo.

Él era el padre de mis hijas. Lo tenía claro. Antes de conocerle como padre supe que sería el mejor padre para ellas. Es increíble verle hacerlas reír. Cuando llega a casa, silba desde la entrada y desde que son bebés se les ilumina la cara al escucharlo. Las hace reír como nadie. Las cuida con tanto amor... Tiene la paciencia que me falta cuando no quieren comer o bañarse. Les pone música a todo trapo y bailan sin parar. A veces les miro desde fuera con envidia porque a mí no me sale ser así y me siento peor madre. Yo me río de él y le digo que es «una gran madre alfa». Controla mejor que yo las vacunas y es él el que está en los grupos de WhatsApp del colegio. Pero que es un referente os lo iré contando más adelante porque él se merece un capítulo entero para que entendáis lo que quiero decir cuando digo orgullosa que es corresponsable, de verdad.

Hemos celebrado el cumpleaños de la Buenahija1 y el día antes yo no sabía dónde era. Me metió en el grupo de WhatsApp porque no estar quedaba «quizás raro, ¿no?». Organizó el regalo, preguntó si había alguna niña o niño con alergia y todo salió bien. No le aplaudo porque es lo que tiene que hacer. Pero la sociedad le aplaude. El cumpleaños fue seguramente distinto a como yo lo habría organizado años atrás, cuando me obsesionaban las fiestas temáticas, las tartas caseras con mucho *fondant* y los globos personalizados. Pero eso pasó, porque criar así mucho tiempo era insostenible sin perder la salud mental. Hace tiempo que dejé esa fachada de madre perfecta para reencontrarme con la madre que soy hoy en día. Y quizás los cumpleaños son menos cuquis y mis niñas van como quieren, pero es la única manera de sobrevivir y, en definitiva, de ser feliz.

Siempre que hablo de él no puedo evitar acordarme de mi amiga y admirada **Mercedes Wüllich**. Ella es maravillosa, tiene una fuerza, una elegancia y siempre las palabras perfectas. Una vez me dijo: «Yo ya me puedo retirar tranquila, sabiendo que estás tú». Pero siempre la recuerdo en ese escenario maravilloso de «Top 100 mujeres líderes» (tengo el honor de ser mujer top 100 honorífica; se lo dan a las mujeres que consiguen el reconocimiento en tres ediciones). Allí estaba ella, dando su discurso de bienvenida, sabedora de todo lo que nos queda por luchar a las mujeres y de lo importante que es

tener un buen compañero de viaje diciendo: «Si has elegido mal, aún estás a tiempo de cambiar». Y me hace reír porque a veces nos acomodamos, nos acostumbramos porque qué difícil ser fiel a nosotras mismas como tú. La miro, acompañada de su pareja tantos años y nos veo a nosotros. Ojalá el camino no nos lleve la contraria.

Por estar con el mejor padre para mis hijas y por mi instinto maternal tan intenso cuando me casé, quería ser madre (y él padre, que esto es cosa de dos en mi caso). Pero no lo expresaba públicamente, sobre todo en el trabajo. Mi jefa ya me había dejado claro que había perdido demasiado tiempo con la boda y que para ser madre era muy joven, que mejor esperar. Porque en esto de la maternidad no eres libre ni en cuándo desear que llegue. Cuando no tienes trabajo y unas condiciones estables no puedes planteártelo y cuando lo laboral está bien, el momento para ser madre nunca llega. Porque hay que priorizar la carrera profesional. Porque ser madre se da por hecho que sería un parón a tu trayectoria. Cada año se retrasa más la maternidad en España.

Estamos en datos de los años 40, con una tasa de fecundidad que baja y baja, sobre todo con el duro golpe de la pandemia. Pero que no nos engañen. Con la precaria situación que vive la juventud, con la falta de conciliación y medidas de apoyo a la maternidad y con la creencia cultural de que «si eres madre tienes que renunciar», ¿cómo vamos a cambiar esta inercia que nos lleva sin frenos a una sociedad envejecida y sin futuro?

Por ahí otra creencia que duele: «Las mujeres tienen menos hijos o hijas hoy en día por egoísmo». Y nos lo creemos sin rechistar. No, señores del patriarcado, las mujeres, la mayoría, 7 de cada 10, según nuestro último estudio *Las Invisibles*, tendrían más hijos e hijas si contaran con medidas de conciliación que les permitieran adaptar la jornada.

— Ya se puede adaptar la jornada laboral según el Real Decreto de marzo de 2019, que dice que «las personas trabajadoras tendrán derecho a solicitar las adaptaciones de la duración y distribución de la jornada de trabajo, en la ordenación del tiempo de trabajo y en la forma de prestación, incluida la prestación de su trabajo a distancia, para hacer efectivo su derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral hasta

que el o la menor tenga 12 años. Dichas adaptaciones deberán ser razonables y proporcionadas en relación con las necesidades de la persona trabajadora y con las necesidades organizativas o productivas de la empresa». Vamos con vuestras posibles preguntas:

- ¿Esto qué quiere decir? Quiere decir que no será obligatorio reducir la jornada (y tampoco el sueldo) para poder conciliar. Es decir, que las probabilidades de conseguirlo son BAJAS, muy bajas. A los hechos pandémicos me remito. Si no por qué íbamos a luchar tanto para que se aprobaran medidas urgentes de conciliación cuando un hijo o hija es contagiado o contacto estrecho con un positivo.
- ¿Cómo funciona? Si no hay sindicato en la empresa, tras pedir la persona trabajadora esta adaptación, la empresa tiene 30 días para aceptar, proponer otra opción o denegar la adaptación. Recordemos que la mayoría de las empresas en España no tienen sindicatos y que este tipo de peticiones es mejor hacerlas por escrito de manera oficial. Así que entra en eltelefonoamarillodelaconciliacion.com, nuestro servicio legal gratuito siempre que necesites ayuda.
- ¿Y si la deniegan? Pues ya pueden ser ciertas las razones, porque puedes demandarles ante el juzgado social, y si ganas el juicio ganarás ese derecho a conciliación sin reducirte el salario. La empresa solamente podrá alegar lo dicho en la carta. Esta nueva herramienta tiene más seguridad jurídica para las Malasmadres que la reducción por guarda legal. Pero el problema es, ¿hasta dónde estamos dispuestas a llegar en un modelo laboral donde se penaliza si exigas tus derechos? El otro día escuchaba decir a Iñaki Gabilondo que seremos realmente libres e independientes cuando podamos expresarnos, aunque eso suponga ir en contra de los que «nos dirigen, mandan, pagan», y esto en España, a día de hoy, es una utopía.

Eso van y se lo cuentan a mi compañera de lucha Emilia de Sousa, abogada feminista, porque el papel todo lo soporta, pero la realidad es bien distinta. Y si no que se lo cuenten a todas las mujeres madres que llegan a nuestro «teléfono amarillo de la conciliación» desesperadas antes, durante y después del confinamiento para pedir una adaptación y

recibieron un «no» por respuesta. Porque esta adaptación queda muy bonita cuando se comunica, pero para efectos prácticos no existe. Depende del acuerdo voluntario al que lleguen la empresa y el empleado o empleada. Y esto conlleva demandas y juicios para poder conseguir lo que debería ser un derecho: adaptar la jornada para poder conciliar. Adaptar la jornada para que una madre (o un padre) pudiera llevar o recoger a su hijo o hija del colegio y tener una flexibilidad necesaria para tener ese equilibrio entre la vida personal y laboral, del que debería ser responsable la sociedad y las instituciones.

La actual ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, dirá que ese es el camino: visibilizar y denunciar estas situaciones. Sí y no. Claro que hay que denunciarlo, pero no solo eso, hay que legislar, regular, con perspectiva de género, apoyando la maternidad para que las empresas se vean obligadas a facilitar la conciliación y sean agentes activos de la corresponsabilidad. Y además formar a las empresas, para cambiar el modelo de liderazgo actual, hacer sistemas más transparentes donde una madre no viva con ese miedo a pedir lo que le corresponde.

Mi deseo de ser madre se hacía más fuerte cada día. Eso unido a que, por aquel entonces, principios de 2011, yo ya estaba harta de la agencia y de la manera de trabajar de aquel lugar. Si algo tenía claro era que no quería que una situación profesional limitara un deseo personal. Y tiramos para adelante.

«Nos organizaremos», decíamos, sin saber lo que de verdad era ser madre y padre.

En mi interior veía la maternidad como una salida. Como una huida. Como la manera de PARAR y conectar conmigo. Esto, sin saberlo, sería una constante en mi vida. Y puede parecer egoísta, quizás lo sea, no voy a profundizar demasiado en esto porque quizás me duela encontrar las razones. Pero ha sido así. Leer hace poco que, si no te enfrentas a tus miedos, nunca dejarás de huir. También podemos darle la vuelta y en vez de decir que ha sido una huida, verlo como que han puesto luz en mi camino.

El caso es que visualizaba el ser madre como el fin de mis problemas en la agencia. Me había creído cada una de las mentiras de la maternidad. El amor infinito. El enamoramiento directo, flechazo incluso, al nacer tu

bebé. El cambio de prioridades. Y toda la trampa social que han construido para empujarnos a renunciar.

«Cuando sea madre, me van a importar un carajo los proyectos de la agencia, los premios, las grandes campañas, la creatividad y mi profesión. Porque LO MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA está a punto de ocurrir. Traer vida al mundo es lo más maravilloso. Nada puede competir con eso.»

Creer que otra persona va a solucionar tus problemas existenciales es un gran error siempre, más aún si pretendes que esa persona sea tu hija o tu hijo.

Ahora, con la distancia de los años lo veo claro, no estaba preparada para ser madre y para el gran cambio que llegaba. Pero a la vez ese gran aprendizaje sería el mayor viaje de mi vida.

El deseo de ser madre con todo lo que ello me iba a traer era mucho mayor que los posibles obstáculos que realmente estaban delante de mí y no los veía.

¿Cuántas mentiras nos hemos creído antes de ser madres?

Demasiadas.

Por suerte el batacazo que muchas nos dimos cuando no se hablaba lo suficiente de la realidad social de las madres trabajadoras está sirviendo para la generación futura. Existen voces como la de **Noemí López Trujillo** que en *El vientre vacío* habla de la brecha entre el deseo y su ejecución.

Me pienso madre, pero no lo soy. Cada vez más imagino mi vientre vacío. Como una tumba a la que algún día llevaré flores. Un trozo de tierra yermo, un lugar en el que nunca habrá nada, que siempre estuvo muerto. Una latitud de mi cuerpo que no la siento como propia porque no crece en ella nada, y yo querría. Dicen: «Mi cuerpo, mis decisiones». Pero, de algún modo, un presente de precariedad e incertidumbre condiciona y marchita mis expectativas y decisiones. Me pienso madre, pero no lo soy. Me asusto. Me pienso sin hijo. Me asusto de nuevo. Anticipo mi pena porque es la única certeza que tengo ahora, la de que nada tiene por qué ir a mejor. Mi única seguridad es que tal cosa ya no existe.

La incertidumbre que ha generado la crisis ha hecho tambalear no solo nuestras expectativas, sino también nuestras certezas más primitivas, aquellas que pensé que siempre se mantendrían incluso cuando

no tuviera nada material a lo que aferrarme: un hijo, por ejemplo. Un panorama en el que no se permite nada más que el pensamiento cortoplacista, la pura supervivencia. Un escenario donde plantearse tener hijos da pánico. Pero no tenerlos, cuando lo deseas tanto, también.

Pienso entonces en la novela Quién quiere ser madre de Silvia Nancloares. Ese libro fue una revolución para mí; abrió una compuerta y dio paso a un pensamiento que me martillea desde entonces: ¿será demasiado tarde para mi cuerpo cuando mis circunstancias económicas, laborales y personales me permitan ser madre?

Noemí López Trujillo, El vientre vacío

Este conflicto con el que lucha en su libro Noemí no me detuvo. En mi caso, me lancé, quizás porque era la única salida, quizás porque mi frustración laboral hizo que me dieran igual las consecuencias que podría tener ser madre y que yo aún no conocía. O quizás porque en mi interior el latido ya se había creado y no podía luchar con lo que ya era. Siempre pienso qué hubiera pasado si hubiera esperado, qué hubiera pasado si me hubiera ido de la agencia antes de ser madre. Esos supuestos son interesantes para imaginar otras vidas posibles. Pero también siempre pienso que fue como tenía que ser y ahora, pese a lo vivido, siento que el deseo de ser madre era tan fuerte que nada pudo competir contra ello. Aunque las circunstancias hicieran que no fuera la madre que me hubiera gustado ser y aunque a veces, todavía, me fustigue por todo lo que hice y por todo lo que dejé de hacer.

La vida es esto, recordemos, la suma de nuestras renunciaciones. La suma de lo que fuimos, de lo que sentimos cuando éramos otro yo, cuando creímos que el camino era ese y no este. Pero ahora, con la distancia, me parece tan injusto que una mujer renuncie a su deseo de ser madre por la falta de recursos, por la falta de apoyos, por la falta de unos derechos sociales que deberían ser propios, sobre todo cuando vas a darle a la sociedad lo más importante: la vida, el futuro.

Renunciar a lo que realmente quieres y deseas es el peor de los caminos para cualquier persona. Simplemente porque ahí no eliges y en esa falta de decisión, dejas de ser libre, para ser lo que otros quieren que seas o esperan de ti. No hay mayor cárcel que vivir en una vida que no te corresponde.

EL DESEO DE SER MADRE Y LA EJECUCIÓN DEL DESEO _____

Maite Egoscozabal Solé

Tener hijos hoy en día es una elección personal, dicen. Vivimos en una sociedad en la que es más fácil justificar que elegimos libremente nuestro destino, que cuestionarnos los factores que lo condicionan. En el caso de la maternidad no es una excepción, ya que el «mito de la libre elección» está presente desde el momento en el que se toma la decisión de ser o no ser madre. Lo llamamos «mito» porque tendemos a pensar que elegimos libremente un camino u otro en nuestra trayectoria vital, pero si indagamos sobre las palancas que nos llevan a tomar una decisión u otra, vemos que existen determinantes sociales que nos condicionan.

En un ejercicio de entender las motivaciones de las mujeres para tener hijos y la elección del momento en el que se tiene el primero, podemos parar a leer los cientos de mensajes que dejan las mujeres en las redes sociales o en el blog del Club de Malasmadres, con el fin de compartir sus experiencias y de sentirse más comprendidas, menos solas. En una lectura rápida una se da cuenta de que el contexto actual no permite que las mujeres elijamos libremente, sino más bien que renunciemos a un aspecto u otro de nuestra vida o pospongamos una decisión tanto tiempo que acabe condicionando nuestro deseo inicial.

Están aquellas mujeres que, por dar prioridad a su carrera profesional durante los años en los que se forja la trayectoria laboral, prefieren retrasar el momento de ser madre. El deseo de tener un hijo no queda eliminado, sino que se posterga. Es como si el deseo se quedara en un estado de letargo que se «despierta» cuando la edad y la biología del cuerpo de la mujer ya no pueden retrasarlo más. Según la Encuesta de Fecundidad del INE de 2018, las mujeres en España retrasan de media 5,2 años el momento de ser madre, respecto a lo que hubieran deseado, y el motivo principal son los factores laborales o la falta de conciliación familiar, personal y laboral. Este dato lo vemos reflejado en los comentarios de mujeres anónimas que comparten sus experiencias en la comunidad *online*.

«Yo fui madre a punto de cumplir los 36. No fue porque no tuviera pareja, porque llevo con el que ahora es mi marido desde los 18 años. Pero

primero quieres estudiar, luego te das de bruces con la realidad de que tu profesión, tras cinco años estudiando, no te permite hacer lo que tú querías y decides cambiar de rumbo. Y, cuando encuentras lo que realmente te motiva, no quieres ponerlo en peligro por un embarazo. Luego vuelves a darte de bruces con la realidad y la crisis hace que, aunque te consideran una magnífica profesional, no cuenten contigo porque hay otros más baratos que tú y no te necesitan. Entonces es cuando te pones a buscar el hijo. Te vuelven a llamar para trabajar y todo genial, pero entonces descubres que estás embarazada. Alegría total, para todos menos para tus jefes, que pasan de considerarte magníficamente a decirte en tu cara que no sirves.»

Malamadre anónima

Y también están las que el propio retraso en la edad de ser madre o las condiciones laborales han hecho que acaben por renunciar a ser madres. Según el INE, el principal motivo que alegan las mujeres sin hijos para no tenerlos es precisamente la situación laboral y económica y la falta de conciliación de la vida familiar, personal y laboral, especialmente hasta los 39 años. Por lo que el titular no debería apuntar tanto a la «libre elección de no ser madre», sino más bien a la «elección condicionada» con el contexto laboral y económico.

«No he tenido hijos porque con los horarios de trabajo que tenemos mi pareja y yo no creo que podamos organizar nuestros horarios con un bebé. Con lo cual, lo hemos ido postergando y claro, cada vez lo veo más difícil, por edad y por tiempo. Ciertamente, también influye la falta de estabilidad laboral de mi pareja, lo cual se traduce en inseguridad económica.»

Malamadre anónima

Y, por último, aquellas madres que han renunciado a tener más hijos, los hijos que deseaban, por no poder dedicarles más tiempo. El estudio *Las Invisibles* de nuestra Asociación Yo No Renuncio, constata que 7 de cada 10 madres hubiera tenido más hijos o hijas de haber contado con medidas de conciliación que permitieran adaptar su jornada sin penalizar su salario. Este argumento es clave para entender la brecha que existe entre el número de hijos deseado y el número de hijos que tienen las mujeres en España.

«Hubiera tenido más hijos, pero no puedo. Mi pareja trabaja todo el día y esa es su misión. Yo llevo todo el peso de la familia y además he tenido dos embarazos y los dos embarazos me han costado dos despidos laborales y psicológicamente no puedo más.»

Malamadre anónima

Este diagnóstico nos destapa una realidad que parece no interesar: en el momento en que las políticas de conciliación son escasas y definidas sin perspectiva de género, se provoca que las mujeres se vean empujadas a elegir entre su deseo de tener hijos y la estabilidad en el empleo. Como apunta Elisabeth Badinter en su libro *La mujer y la madre*, la negociación para lograr el «ideal de vida» al que se enfrenta una mujer entre un camino u otro es la posibilidad de escoger entre sus intereses como mujeres que no quieren perder su identidad como mujer y sus deseos de maternidad. Sin embargo, esta negociación es especialmente difícil en el contexto actual, ya que, como hemos visto, las exigencias del mercado laboral, por un lado, y las exigencias sociales para cumplir con el rol de buena madre, por otro, entran en conflicto, alejando a las mujeres de su «ideal».

Aunque el recorrido de la maternidad es muy largo y la negociación de la que habla Badinter va evolucionando según las necesidades de cada etapa, no hay que obviar las carencias de un sistema que invisibiliza las necesidades que tienen las mujeres a la hora de cumplir con su rol de madre con libertad y, a su vez, con una vida profesional y social plena. Es importante, por tanto, revisar las políticas públicas y las medidas en las organizaciones con el fin de poner en el centro las necesidades del cuidado, para que mujeres y hombres puedan desarrollarse como madres y padres sin que ello penalice el empleo y empuje a las mujeres a renunciar a un aspecto u otro de la trayectoria vital.

¿Cuántas cosas permitimos al sistema? Hemos caído en la trampa de hacer nuestras las decisiones impuestas. De postergar nuestros deseos porque «no es el momento». El problema es que nos enseñan a vivir para el futuro. Nos enseñan a esperar que llegue el momento perfecto para esto y lo otro. Y nos engañan porque si esto es así, el momento de ser madre, hoy en día, para la mujer nunca llegaría. El escenario ideal sería contar con una

estabilidad económica y social que a veces llega cuando tu edad fértil acaba. O nunca llega porque no todas las mujeres tienen la oportunidad de salir de una precariedad laboral que las hace esclavas de horarios y de una falta de recursos que hay que compensar con el apoyo de la familia.

Ayer me decía mi suegra en la sobremesa: «Me gusta tu discurso porque siempre defiendes LA FAMILIA». La familia como concepto. Como motor de la vida. «Cuando te pasa algo, ¿a quién acudes? Cuando necesitas ayuda, ¿quién está ahí?», continuaba mi suegra. «La familia. Una sociedad que no apoya a la familia, que no la valora, no es sociedad», concluía. Y tiene toda la razón. En un país como España, donde la familia es el centro y el sostén de la economía, ¿cómo no fomentamos políticas de familias? A veces los políticos dicen buenas frases. «Las políticas de familia son políticas de igualdad», decía Pepe Anierte, delegado de Familias de la Comunidad de Madrid en el Primer Encuentro Yo No Renuncio que hicimos en 2020. Esa frase me gusta, porque despojándola de cualquier matiz partidista que pueda tener, es una gran frase. Porque es real. Apostar por la familia es apostar por la igualdad y apoyar a las mujeres.

Creencia 1:

Soy una buena madre.

Cuando Julia sale del colegio la temo como una bala verde. Este año cumplirá 10 años y cada vez me hace cuestionamientos más complejos, me plantea cosas que no sé ni cómo contestar.

—Mamá, me ha dicho Martina que si mis amigas son mis amigas por quién es mi madre.

—No, Julia, son tus amigas por ti.

O cuando hace unos meses me dijo muy seria:

—Mamá, si a la infanta Leonor le gustan las mujeres, ¿podrá ser reina?

O cuando me plantea el sentido de la vida, por qué estamos aquí y para qué. Cuando comparte conmigo su negatividad o miedo a que me pase algo.

Su hermana Carla, con 6 años, también me deja loca. Una de sus genialidades fue:

—Mamá, yo quiero ser presidenta.

—¿Por qué?

—Para luchar por el Gobierno.

Hace un par de semanas me confesó que no le gusta que me vaya a Madrid. Yo ya lo notaba. Pero no le daba importancia. Cuando me voy no quiere despedirse, solo quiere saber por cuánto tiempo. Y cuando estoy fuera y llamo nunca quiere hablar conmigo, es su manera de expresarme que no le gusta.

—Pero ¿por qué no te gusta que me vaya?

—Me da miedo que te pase algo. Me gusta que estemos juntos todos, para que si nos pasa algo estemos juntos, mamá.

Vaya, si morimos que muramos todos. Eso está bien, ¡ja, ja!

En el último viaje que hice llegamos a un acuerdo gracias a mi amiga Isabel Cuesta, pro de esto de la disciplina positiva, que no desiste en que yo lo haga algún día bien. Yo me llevo algo que ella me da y así me acuerdo de ella y estamos conectadas. ¡Funcionó! Pero tuvimos que negociar porque quería que llevara puesto todos los días el collar de Peppa Pig. Quedamos en que para la presentación que tenía me lo podía quitar, pero que la concha siempre tenía que llevarla conmigo.

Mi niña... Me emociono porque ella es muy alegre y todo le parece bien siempre, suele ser muy divertida y tiene una risa contagiosa que nos llena a todos.

Tengo una nota en el móvil con algunas de sus frases apuntadas. Son pocas la verdad, porque el día a día nos arrasa y en ese momento no puedes parar y apuntarlas y luego se olvidan, pero es maravilloso escucharlas y retener lo que nos cuentan porque cada frase tiene un aprendizaje muy potente detrás. Vivimos en una sociedad hipócrita, que adora a los bebés, que disfruta de las ocurrencias de los niños y las niñas cuando crecen y que dice «son el futuro», pero luego no tiene en cuenta sus derechos. Y la pandemia ha sido el ejemplo más claro y desolador de esta cruda realidad.

La mayoría de las veces las conversaciones profundas con Julia me paralizan, me abruman. Se da por hecho que «las madres lo sabemos todo» al igual que sabemos dónde está todo y lo encontramos todo. Y nos encargamos de perpetuarlo todas. A tope con los estereotipos, como si existiera un «gen buena madre» que trae de serie hacer las mejores croquetas,

tener un GPS localizador de cada cosa perdida y un manual de cómo tener siempre razón.

Pues qué queréis que os diga, seré la peor Malamadre del mundo porque a veces me tiro días enteros buscando algo, que no sé dónde diantres guardé, y acabo comprándolo para encontrarlo de casualidad dos días más tarde. Y lo de saberlo todo o tener una intuición que se adelanta a cada paso de nuestras criaturas, pues... otra gran mentira. Yo cada día me siento más pérdida y veo la velocidad con la que esto avanza y quiero parar y bajarme, que diría Mafalda.

—Julia, tú sabes que mamá no lo sabe todo, ¿no?

—Sí, ya me ha dicho papá que no eres muy buena en matemáticas.

—No, va más allá de esto. Que a veces me preguntarás cosas que no sé y otras tú sabrás mejor la respuesta que yo. Pero bueno, hablaremos y juntas lo iremos viendo, ¿vale?

—Vale mamá, pero ¿por qué hay niños que no tienen qué comer en el mundo?

Silencio.

Casi diez años después de:

- Partirme por dentro, agarrada al toallero del baño, gritando bajito: «Esto no puede ser normal, ¿cómo van a ser normales estos dolores y que sigamos trayendo hijos e hijas al mundo? Yo no pienso traer a ninguno más, eso te lo puedo prometer».
- Contarle esto a todas las mujeres.
- Haber sido claramente engañada.

Casi diez años después de:

- Gritar nada más llegar al hospital: «Yo quiero la epidural, ¿dónde hay que firmar?», mientras los ojos me daban vueltas, retorciéndome con un enema puesto que no pude evitar. Y eso que dos semanas antes había dicho, soberana de mí: «Yo no necesito eso de la epidural, yo soy fuerte».
- La violencia obstétrica que sufrimos todas y también de la falta de información y acompañamiento que evitaría muchas situaciones (mi querida amiga y compañera Emilia de Sousa luego nos contará).

Casi diez años después de:

- Confesarle entre lágrimas al Buenpadre minutos antes de parir: «Yo no voy a llorar cuando nazca». Y segundos después no poder parar con el corazón encogido de ver lo bonita que era y de que tenía todos los dedos de las manos y de los pies.
- Mis embarazos intensos os hablaré más adelante.

Casi diez años después de que sintiera la soledad más profunda estando acompañada de mi bebé, llorara por el dolor de tetas al intentar establecer la lactancia materna, me desesperara con los cólicos infernales cada noche, llamara a urgencias porque temí por su vida cuando se le cayó el cordón umbilical y muriera de amor cuando hizo su primer gorgorito, puedo decir que **sigo sin reconocirme como madre.**

Hay veces que se me olvida que soy madre. A veces miro a mis hijas, como quien descubre algo nuevo, pensando: «¿Son mías?, ¿de verdad son parte de mí?», y quizás ahí está el gran error. Que un día, cuando creía en el amor madre-hija romántico pensé que ellas serían parte de mí, más incluso que yo misma. Que ellas darían sentido a mi vida. Que ellas me definirían. Que con ellas sería mejor persona y encontraría mi identidad perdida. Y hoy sé que eso no es así. Que no es posible que una hija o un hijo asuma la responsabilidad de tus miedos, de tus inseguridades, de tus vacíos existenciales y venga de la noche a la mañana a llenar aquello que tú no supiste llenar en treinta años.

Ayer estuvo en casa mi prima Irene. Ella tiene un año menos que yo y siempre hemos sido grandes amigas. La vida nos ha separado en distintos momentos, pero siempre hemos estado unidas. Recuerdo mi infancia y la recuerdo a ella. «Termino el año, con la tristeza de no tener aquello que para mí siempre ha sido un sueño: formar una familia». Hablamos de lo duro que es la soledad. Y yo le digo que ser madre no evita la soledad en su conciencia más profunda, pero que tiene razón, que la soledad física desaparece. Pero los hijos no tienen por qué darte la felicidad, lo tenemos muy idealizado, le digo. «Sí, eso me decís muchas madres». Hay algo de verdad en todo esto de sentirnos completas siendo madres. La vida es dura y «no tiene sentido», como decía anoche mi prima. Cuando entendemos esto, quizás tenemos

mucho avanzado. Ese sinsentido que es la vida necesita de rutina. Necesitamos la vida y la lucha diaria para olvidarnos de esto, para no borrarlo de nuestro ser, pero para convivir y avanzar aún a sabiendas de que aquí estamos por un tiempo limitado. La maternidad y la crianza nos mantienen tan ocupadas y distraídas que comporta una extraña dualidad. Por un lado, esa ocupación tan intensa nos aleja de preocupaciones a las que no queremos enfrentarnos. Pero, por otro, cuando crezcan sentiremos ese mismo vacío y esa misma soledad, sin habernos enfrentado hasta entonces a ella.

Entre las cosas que pienso que me han salvado en esta pandemia están mis hijas. La salud mental ha pendido de un hilo y ellas te obligan a mantener rutinas, a tener que poner de cenar, a seguir adelante con los colegios, extraescolares y día a día. Ellas te anclan a la tierra y te hacen perder la calma porque le has hecho veinte veces la coleta y sigue sin gustarle. Pero esa realidad mundana te aleja de muchos pensamientos dañinos cuando la mente te controla.

Le he dado otra oportunidad a un libro que la primera y segunda vez que abrí me costó. *El poder del ahora*. Creo que ha llegado el momento. Acumulo libros de manera compulsiva, lo confieso. Entre los que me envían las editoriales, los que me regalan las autoras Malasmadres, los que pido online porque necesito tener y los que me recomiendan, a veces temo morir enterrada entre ellos. Pero cuando alguien que quiero o admiro me recomienda un libro, necesito tenerlo. A veces está cerca de mí meses o años, pero llega un día que grita desde la mesita «es mi turno». Y así me está pasando con este *best seller* del autoconocimiento. Encontrar la quietud, la calma y conseguir distanciar tu cuerpo de la mente, como postula en los primeros capítulos, es todo un reto. Porque se trata de estar presente. De si estamos haciendo la coleta, tener nuestros sentidos puestos en esa acción, no en la infinidad de cosas que tenemos por hacer y la pérdida de tiempo que nos está suponiendo hacerla de nuevo. Pero sobre esto de perder el tiempo cuando realmente lo estamos ganando reflexionaré más adelante. Solo quedémonos ahora con la idea de si estamos presentes de verdad cuando damos el pecho, estamos paseando a nuestro bebé, le leemos el cuento de la noche o realmente estamos presentes de cuerpo, pero nuestra mente está en otro lugar.

«Algún día lo conseguiré». ¿Está tu atención tan absorta en los objetivos que reduces el momento presente a ser un medio para un fin? ¿Ha desaparecido la alegría de tus acciones? ¿Estás esperando para empezar a vivir? Si has desarrollado este patrón mental, independientemente de lo que hagas o consigas, el presente nunca será suficientemente bueno; el futuro siempre parecerá mejor. Una receta perfecta para la insatisfacción permanente y el descontento.

Eckhart Tolle, El poder del ahora

Pero es que eso es lo que me contaron, eso es lo que leí en los cuentos de hadas y lo que vi en el cine de Disney y en la publicidad. Mujeres completas con la maternidad. Madres felices que anteponen a sus hijos o hijas por encima de su propia persona. Una leyenda urbana que nos hemos encargado de perpetuar cada una de nosotras. Porque a ver quién era la valiente que levantaba la mano y gritaba: «¡Pero ¿qué me estáis contando?! ¡No os han dicho la verdad!». Así que, como si en un oscuro hechizo todas y cada una de nosotras hubiésemos sido atrapadas, hemos ido aceptando el papel de amantísima madre y nos hemos creído un personaje de madre modelo que alimentamos cada día. Y no, aún en el Club de Malasmadres no hemos sido capaces de romper con esta tiranía que nos hace sentir culpables por no amar sin condiciones a nuestros hijos e hijas, por querer tener vida más allá de ellas y ellos, por querer desear, viajar solas, disfrutar del silencio, dormir del tirón, crecer profesionalmente, desear... por querer huir y vivir nuestra propia vida, sin ser «la madre de». No hay cosa peor en la vida que vivir engañándote a ti misma por intentar interpretar un papel que no va contigo.

Y un día llega el parto y sientes que las contracciones te van a partir en dos, pero más allá del dolor físico, gritas: «¡Mamá, ¿por qué no me lo constaste?!». Y al día siguiente te miras en el espejo con los pezones sangrando y la tripa descolgada y no te reconoces. Y 16 semanas después llegas a tu puesto de trabajo con una faja que te oprime, sonríes y haces como si nada hubiera pasado, como si fueras la misma. Aparentas ser la misma. Ahora me duele profundo. Porque ya no eras la misma.

Porque un día te caes, te das cuenta de que la capa de *superwoman* no vuela y te pasan por delante todas esas imágenes que construyeron la madre que serías, y lloras y te vacías y te das cuenta de que esa no eres tú.

Esa noche buscas en Google «buena madre» y encuentras a Winnicot y te presentas virtualmente a Adrienne Rich y te sientes menos sola. Y te armas de valor. Y matas a la buena madre que creíste ser. Y te empiezas a reconciliar con la Malamadre que eres. Porque solo desde ese lugar puedes ser tú. Porque solo desde ese espacio real y de verdad puedes quererte, respetarte y querer a tus hijas.

A veces es solo la culpa la que me recuerda que soy madre, porque si no fuera madre no sentiría esa culpa que me acompaña como una sombra cuando salgo con mis amigas, cuando me divierto sin mis hijas y cuando se me olvida (o no me apetece) llamar para ver cómo están.

*Esa es tu verdadera revolución. Conocerte, aceptarte y quererte.
Porque eres ahora y siempre la mejor madre que quieres
y puedes ser.*

Desde que tengo un bebé ya no tengo vida de pareja, ya no duermo, ya no me lavo el pelo, ya no leo, ya no veo a mis amigas. O sea, me he convertido en madre. Pero yo no sabía que una madre solo era una madre. Ignoraba que era necesario abdicar de los demás roles, que había que renunciar a la sexualidad, a la seducción, al trabajo, al deporte, al propio cuerpo, al espíritu. No sabía que era necesario renunciar a la vida...

Elisabeth Badinter, La mujer y la madre

Regalo de **Isabelle Auroux**: «Para ti Laura. Un libro a veces duro, otras difícil de entender, pero muy necesario de conocer». Isabelle me enseñó que como lideresa de tu vida tienes que conocerte, aceptarte y entenderte como madre para buscar así el equilibrio que necesitas tú, más allá de lo que otras puedan necesitar o ver como «lo correcto». Recuerdo sentir que Isabelle era una valiente. Me contaba que durante la semana trabajaba mucho, pero los miércoles eran su día para estar con sus hijos, hacer planes y vivirlos al

100%. En aquella época yo todavía no había reflexionado lo suficiente para entender que todas las maneras de conciliación que hacemos las madres son válidas, y me resultaba extraño que le pareciera suficiente con eso. Ahora sé que es suficiente lo que cada una necesita. Pero que hay que ser valiente para ponerse de frente ante el espejo y conocerse.

Pero volvamos a lo que decía Badinter. Porque esto me conecta con otro libro maravilloso: *Madres*, de Jacqueline Rose, que hace referencia a la maternidad en la Antigua Grecia. Sin decir que disfrutaban de libertad, por supuesto que no, pone sobre la mesa que «hubo un tiempo en que, al ser madre, la mujer no dejaba de ejercer el papel que desempeñaba en la vida pública». Ya Melisa Benn, en 1998, escribió que a veces se diría que las madres contemporáneas están «encerradas en un silencio nuevo. Sabemos lo que hacemos, pero no hablamos de ello en público».

Y esto es totalmente cierto. Hasta que comencé a desahogarme en *Malasmadres* sentía que ninguna madre a mi alrededor decía la verdad. Nadie hablaba de los mitos de la maternidad, del gran engaño que suponía, tanto a nivel personal como profesional, y mucho menos te avisaban de que tu rol de mujer descendería al subsuelo para que el rol de madre se colocara en primera posición, pero mostrando solo lo aceptado socialmente. Y lo hemos permitido con un silencio nuevo o cómplice que oculta la verdad, que invisibiliza lo que hacemos de puertas para dentro. No se habla del dolor de la lactancia, del sufrimiento de sentirte en un cuerpo que no te pertenece, del aislamiento social que sientes cuando llega la maternidad, de los pañales sucios, de la desesperación al calmar a un bebé con cólicos, de la soledad al estar acompañada y de tantos momentos que transitamos solas cuando somos madres.

Y esto se perpetúa de manera tiránica en las redes sociales. Casas perfectas de madres perfectas, con pelo y manicura perfectas, que no tienden la ropa, que no lloran en el baño encerradas, que no gritan por la mañana cuando pierden la paciencia o que no dicen «un día cojo la puerta y me largo». O que sí lo hacen, seguramente sí, pero no lo muestran, haciéndonos sentir a nosotras y a ellas mismas eternas infelices por una maternidad que no nos dio la felicidad completa esperada. El otro día me rebelaba en

Instagram compartiendo un selfi mientras tendía, una foto de mi ensalada con un pepino pocho de la nevera y mis pintas de madre cansada con los calcetines por encima del pijama, animando a las Malasmadres a mostrar lo invisible y cuestionándome a mí misma algo que me preocupa y que hay que cambiar:

¿Cómo vamos a reconocer socialmente la maternidad si nosotras mismas no la mostramos? Si ocultamos la verdad y solo mostramos «lo bello» a ojos de las demás, perpetuando la tiranía del qué dirán, de la imagen exterior y de lo que tenemos que ser, aunque eso nada tenga que ver con lo que somos. ¡Menuda farsa!

Cuando llega la maternidad a todos los roles que tú ya tenías hay que dejar paso al de madre que llega arrasando, sin pedir permiso, y de la noche a la mañana deja fuera de juego al rol de mujer, al de amiga, al de hija, al de hermana, al de profesional, al de creativa y por supuesto al de amante. ¿Y el sexo? ¿Acaso es compatible con colechar, criar y educar, llevar una empresa, ser activista y vivir? Se hace difícil elegir entre tirarte en el sofá a ver un nuevo capítulo de *La asistente* y hacer el esfuerzo de «con el frío que hace» tener una relación sexual con tu pareja. Y no lo quieres menos, o sí, pero es que además no tienes tiempo de quererlo igual. Porque no surge, hay que forzarlo. Y las expertas dicen «hay que agendarlo, hay que obligarse a buscar esos momentos». Y tú piensas «tiene razón». Y al día siguiente, mientras trabajas, le mandas un mensajito de «esta noche nos encontraremos en la cama». Y luego llega la noche y te ves con tu bebé en el hombro a las doce, después de tres intentos de dejarle en la cuna y le miras con cara de «ni se te ocurra decirme nada porque lo último que me apetece esta noche es...». Y pasan los días y las semanas y te acostumbras. Y te sientes mal por ello. De nuevo LA DICHOSA CULPA. Porque en el fondo sabes que no tener esos momentos de abrazos, de amor y de sexo con él os está alejando y hay días que lo reconoces como un compañero de piso, pero no como un amante, e incluso fantaseas con otra vida. Pero llega el sábado y pides ayuda. Y conseguís salir a cenar, miraros a los ojos y ser vosotros dos de nuevo, y esa noche no renuncias a sentir y entonces te das cuenta de cuánto lo necesitas. Pero

sabes que volverá el lunes y volverás a renunciar a todo porque es la única manera de sobrevivir.

Renunciar a todos tus roles, a todas tus facetas, a todos tus «yos» para que sobreviva el único «yo» que hay que mantener: el de madre.

Mi amiga **Ana Requena** despertó en mí el «feminismo vibrante» que da nombre a su libro. Porque nuestro placer no se puede dejar detrás de la cama, allí oculto, olvidado, esperando que tengamos 50, que las niñas crezcan y quizás podamos tener más momentos de placer juntos.

Queremos seducción, deseo, conquista, placer y sexo, pero los queremos sin juicios ni culpas, sin papeles asignados que tengamos que interpretar a la fuerza. Queremos deseo, placer y sexo y lo queremos sintiéndonos bien con nuestros cuerpos, rompiendo las tallas que aprietan, abriendo los brazos a las sexualidades diversas, a los sujetos diversos, pidiendo postre y devorándolo hasta el final.

Nada encaja, todo es mandato contra la posibilidad de aceptarnos y querernos. El patriarcado se empeña en hacernos sentir permanentemente incómodas en nuestro cuerpo, imperfectas y, además, culpables por ello.

Ana Requena, Feminismo vibrante

Hay que despertar, queridas, y querernos y cuidarnos y dedicarnos tiempo. Y mientras lo hacemos, encerrarnos en el baño si es necesario, con el pestillo echado, para que no perturben el único ratito de paz del día.

Uno de los datos que fueron más reveladores de la primera encuesta de conciliación que lanzamos no tenía que ver con lo laboral o lo social, sino con lo personal, con nuestro tiempo. «Las mujeres madres solo contamos con 54 minutos de tiempo libre al día». Y en ese lapso para nosotras nos tiene que dar tiempo a muchas cosas que son necesidades primarias. Normal que entonces nos parezca un lujo hasta depilarnos las dos piernas el mismo día.

Quiérete, pero quiérete bien, sin compararte, sin desear lo que no eres o no quieres ser realmente. Querámonos cuando nos maquillamos para salir

una noche de fiesta y también al día siguiente cuando nos levantamos con los pelos tiesos y las ojeras intensas. Querámonos de frente y de perfil. Nos tenemos que gustar nosotras mismas.

«Quiérete tú primero.»

Esto siempre me lo dijo mi madre y siempre se lo recuerdo a las niñas. A veces antes de acostarse le digo a Carlita. «¿A quién quieres, cariño?» «A mamá, a papá, a Luchi, a Julia, a los abuelos, a la tita...». «¿Y a quién más?» «A mí misma.»

Eso es. Y le doy un beso mientras sonrío por dentro. El amor propio es el amor más importante. Seamos egoístas, porque solo así entenderemos el poder que tiene en nosotras el sentirnos bien en nuestro cuerpo, y dejemos de ser el reflejo de lo que los demás quieren de nosotras, de lo que la sociedad nos impone. No dejemos que sigan cosificando el cuerpo de la mujer, defendamos la diversidad y la belleza en todas sus formas. Cuánto daño nos hace esto. Creo que con 40 me siento mejor que nunca, porque por fin ahora me acepto como soy, no intento cambiarme, sí potenciar mi belleza, pero no ser otra persona. He asumido que nunca tendré un pelo Pantene ni un pecho divino, pero tengo otras cosas maravillosas y me gusto como soy. Además, ¿quién ha decidido lo que es un pecho perfecto? El mío lo es, ha amamantado a tres niñas y ahora es el reflejo de la vida que ha dado.

Le he declarado la guerra a los filtros de Instagram y he conseguido una cosa muy graciosa. Cuando alguna seguidora me reconoce por la calle me dice: «Oye eres más guapa, más alta y delgada en persona». No hay nada como mostrarte tal cual, sin importarte las ojeras, la luz o las arrugas en stories para mejorar tu imagen. 😊

No distorsionemos la realidad con filtros, no mostremos algo que no somos, no nos ocultemos detrás de una mentira, démonos la oportunidad de sentirnos, querernos, respetarnos y gustarnos como somos. Y no solo me refiero a nuestro físico, sino también a nuestra vida. Seamos compasivas con nosotras para disfrutar más de lo que tenemos y de lo que somos. Porque desde este lugar empezarás a quererte también como madre, empezarás a

escucharte de otra manera y a acompañarte para dar la mejor versión de ti a tus hijos e hijas.

Porque sí, somos suficientemente buenas madres. Y hacemos más de lo que creemos y no dejemos que nadie lo ponga en duda, que los juicios externos dominen la percepción que tenemos de nosotras mismas. Hace tiempo que me despojé de miradas ajenas o propias que me limitaban como:

- ¿Qué dirán si no llevo a las niñas en toda la semana al colegio?
- ¿Qué dirán si no contesto en el grupo de WhatsApp del colegio?
- ¿Qué dirán si no la estimulo lo suficiente o si no fomento su talento?
- ¿Qué dirán si se enteran de que no sé hacer un puré en condiciones o que estoy deseando huir en soledad?
- ¿Qué dirán si descubren «lo Malamadre» que soy?

Pues seguramente dirán que ellas también.

Ya no me importa el qué dirán porque me he dado cuenta de que lo más importante es qué diría yo o qué sentiría yo si me traicionara a mí misma. Me queda tanto para ser libre de verdad y quererme como soy que no puedo distraerme escuchando las voces externas. Tengo que dedicar todo el tiempo posible a mi voz interior, que sé que esa me quiere de verdad.