

**LORENA GARCÍA DÍEZ**

# **CLAVES PARA UNA MATERNIDAD ESTOICA**

**cómo sobrevivir a la crianza  
sin perder la cabeza  
ni el sentido del humor**



**LORENA GARCÍA DÍEZ**

**CLAVES  
PARA UNA  
MATERNIDAD  
ESTOICA**

**cómo sobrevivir a la crianza  
sin perder la cabeza  
ni el sentido del humor**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.  
Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Lorena García Díez

Primera edición: febrero de 2024

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2024  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-4059-8  
D. L. B. 17.466-2023

Impresor: Gómez Aparicio  
Impreso en España - *Printed in Spain*



# SUMARIO

---

Introducción	13
<b>Capítulo 1.</b>	
El camino hacia la maternidad	17
<b>Capítulo 2.</b>	
El nacimiento	33
<b>Capítulo 3.</b>	
Agárrate que vienen curvas: el posparto	47
<b>Capítulo 4.</b>	
Los desafíos estoicos de la maternidad: descubre tus superpoderes.	59
<b>Capítulo 5.</b>	
Si la vida te da madrugones, haz tortitas	71
<b>Capítulo 6.</b>	
No hagas planes, tus hijos (o la vida) los harán por ti	83

Capítulo 7.	
Viajar con niños	97
Capítulo 8.	
Delegar, la clave del éxito	111
Capítulo 9.	
Nunca dejes de cuidarte	123
Capítulo 10.	
Sororidad en la red (y en las redes) de la maternidad	137
Capítulo 11.	
Rutinas estoicas	149
Capítulo 12.	
El legado estoico	157
Epílogo	167

## EL CAMINO HACIA LA MATERNIDAD

---

Prepárate para que la maternidad te sorprenda desde el minuto uno. Pronto te darás cuenta de que nada o casi nada es como habías planeado. En este primer capítulo abordaremos la dificultad (o no) para quedarse embarazada. Y, sobre todo, recalcaremos la importancia de hablar y normalizar que, a veces, las cosas no van como nos gustaría.

**S**eguro que todas habréis escuchado alguna vez eso de «Fue dicho y hecho: me quedé embarazada a la primera». Y es verdad que hay casos en los que sucede así, seguro. No obstante, entre todo lo que he aprendido desde que soy madre se encuentra el hecho de que no hay dos maternidades iguales, empezando desde el mismísimo origen. Para mí, convertirme en madre por primera vez no fue un camino fácil. Al principio no le dimos importancia, pero cuando fueron pasando los meses, cada vez que me venía la regla y que comprobábamos que un mes más el embarazo no llegaba, el desánimo se apoderaba de nosotros. Os decía en la introducción que el estoicismo es una corriente filosófica que de alguna manera vais a descubrir a través de todo

lo que os voy a ir contando de mi forma de entender y vivir la maternidad, pero os aseguro que durante los más de tres años que nos costó quedarme embarazada de Mario no me fue nada sencillo encontrar una reacción estoica a lo que estábamos viviendo.

He querido empezar por aquí porque es evidente que en el relato de la maternidad el origen es el embarazo, y, sobre todo, porque para mí fue la mayor prueba de resistencia mental para evitar quebrarme en el que, hasta ahora, ha sido mi camino como madre.

*El final feliz tuvo nombre y ahora mismo  
es un precioso niño de más de cinco años,  
pero el proceso fue duro.*

---

Tuve la suerte de contar con el apoyo de mi marido. Eso ya es un primer paso conseguido. Compartimos la pena, el miedo, las inseguridades y por supuesto las alegrías, que fueron llegando, y la gran traca final en forma de positivo en el test de embarazo. Compartimos todas las emociones que nos producía ese desasosiego que llegaba cada mes con la evidencia de que en esa ocasión tampoco habíamos logrado nuestro ansiado objetivo. El mejor consejo que pudieron darme fue: «Ponte en manos de profesionales. Ve al médico, a ver qué te dice». Me lo dijo una amiga, y creo que nunca le estaré lo suficientemente agradecida.

Acudimos con miedo, mucho, el que te da el querer por una parte resolver la incógnita, pero asumiendo al tiempo el riesgo de que nos dieran la noticia que no queríamos escuchar, la de que había un problema

real que nos imposibilitaba físicamente ser padres. Agradezco infinito el tacto, el respeto y la normalidad con la que nos trataron todos los profesionales que nos atendieron. Primero en el Hospital Infanta Sofía de San Sebastián de los Reyes, y después en el Hospital La Paz, en Madrid. Fueron semanas, meses, de pruebas y más pruebas con emociones al límite. Llorando mucho, temiendo que llegara una prueba que evidenciara el temor que sentíamos, y al tiempo queriendo encontrar una respuesta a nuestra aparente imposibilidad para ser padres.

Este proceso hubiera sido infinitamente más duro y complejo si no hubiéramos contado con nuestra gente. Amigos de confianza con los que pudimos compartir el proceso. Hay quien opta en todo esto por ocultar lo que está viviendo. Yo tengo que confesaros algo: si no hubiera sido porque intenté normalizar la situación al máximo, creo que en algún momento habría perdido literalmente la estabilidad mental, la cual es necesaria para mantener el ánimo y la moral alta.

Las pruebas se fueron sucediendo sin revelar nada concluyente. Escuchamos muchas veces eso de «Seguro que, en cuanto te relajes, llega. No lo pienses más». Me juré a mí misma que jamás utilizaría esa frase con nadie. No sé si está basada en algún tipo de evidencia científica, pero de verdad que a nosotros no nos hizo ningún bien, porque acrecentaba aún más el sentimiento de culpa. De que algo fallaba y de que nosotros teníamos algo que ver con que el embarazo no se produjera.

Llegó el día en el que en nuestro hospital de referencia nos dijeron que ya no podían hacer nada más por nosotros. Esto tenía algo bueno y algo malo. Lo bueno era que no habían encontrado nada físico que nos impi-



diera concebir un hijo... Lo malo, que teníamos que volver a empezar en un lugar con un nombre tan feo como Consulta de Reproducción, en el Hospital La Paz.

*Aquel fue el primer momento en el que descubrí mi yo estoico en la maternidad.*

---

Me di cuenta de que no podía cambiar el hecho de no quedarme embarazada, aunque sí la actitud con la que debía afrontar todo ese camino. Y allí fuimos, dispuestos a escuchar qué tenían que ofrecernos y las opciones reales para cumplir el que se había convertido en nuestro único gran deseo: ser padres.

Os ahorraré los detalles de la secuencia de los hechos, pero ahí empezó de nuevo una sucesión de pruebas, hormonas, más pruebas, mirar el calendario, ver fechas clave... Hasta que finalmente llegó. La estadística se puso de nuestra parte y, tras someternos a un tratamiento de inseminación artificial, con la máxima alegría que había experimentado hasta ese momento (y el mayor de los miedos también), el dichoso test de embarazo arrojó un positivo que borró de un plumazo el tortuoso camino que habíamos tenido que recorrer hasta llegar allí.

Nunca olvidaré la palabra «enhorabuena» pronunciada por las doctoras y enfermeras que llevaban nuestro tratamiento. Nunca olvidaré las fotos de preciosos bebés con las que tenían decorada la consulta. Fotografías a las que yo me agarraba en cada visita, repitiéndome una y otra vez: «Si con esas mamás se ha obrado el mi-

lagro, por qué no con nosotros». Os reconozco que nunca perdí la esperanza, siempre me agarré a que el embarazo llegaría. Y llegó. ¿Conocéis la teoría de la visualización positiva? A mí al menos me sirvió para emprender el camino ascendente, si tuvo algo que ver o no en el resultado final lo dejo a la interpretación personal de cada una.

*Ahora que ha pasado el tiempo, reconozco  
cierto orgullo al pensar en cómo vivimos  
todo el proceso.*

---

No fue fácil, pero en «La vida es actitud» podría resumirlo todo. Me confieso afortunada, porque sí, me consta que hay padres para los que no resulta tan «fácil» como para nosotros. Porque hay mamás que tienen que pasar por algo tan terrible como un aborto, o dos, o tres. Y cada bebé perdido es una heridita que se te va abriendo en el alma. En nuestro caso la estadística jugó a favor, y formamos parte de ese porcentaje de éxito de la inseminación artificial a la primera. Sin embargo, lo normal es probar una segunda, e incluso una tercera. Y si falla, optar por la fecundación *in vitro*.

*Cada paso puede tomarse como un retroceso  
o como un escalón menos para llegar  
al objetivo.*

---

Nuestra propia experiencia nos ha ayudado a ser especialmente permeables ante situaciones similares y eso

nos ha ayudado a conocer muchas historias de embarazos difíciles, que se llegaron a sentir como prácticamente imposibles.

Durante nuestro proceso hay quien nos llegó a preguntar: «Y si el embarazo es imposible, ¿qué?». Nosotros nunca nos planteamos la opción de adoptar, pero es evidente que hay parejas que llegado el momento sí lo hacen. Tampoco es fácil, ni mucho menos, y supone en algunos casos años y años de espera. También hay que armarse de las mejores herramientas para que la situación no acabe socavando el ánimo de quienes están inmersos en un proceso de adopción.

Conozco a varias personas que han optado por adoptar y me consta que sus caminos también han sido en ocasiones muy muy difíciles. Recuerdo una conversación una mañana tomando un café con un compañero de trabajo. Ambos deseábamos ser padres, con todas nuestras fuerzas. Él y su pareja estaban inmersos en un tortuoso proceso de adopción, acariciando con los dedos su objetivo y a la vez sintiéndolo cada vez más lejos, dependiendo del día y de su situación en la lista de solicitantes. Es una persona a la que tengo mucho cariño; además, creo que esa conversación de alguna manera nos conectó para siempre. Porque mientras me contaba su angustiada espera, yo me derrumbé al sentirme reflejada en la situación que ellos estaban viviendo. Él lo detectó y, cuando me preguntó, no dudé en contarle con pelos y señales nuestro propio camino hacia la maternidad/paternidad. Él ahora tiene su preciosa familia, con dos niños que les han permitido a él y a su marido cerrar el círculo. Os aseguro que recibir hace escasos días la foto de ellos cuatro sonriendo después de la lle-

gada a casa de la benjamina, me llenó de alegría. A la complejidad de convertirse en padre, en una adopción le tienes que sumar los exigentes requisitos para resultar ser la persona elegida por el sistema. Todo control es poco por el bien de los niños, de acuerdo, pero es un proceso muy complejo y doloroso para los futuros padres. No obstante, como soy una optimista sin remedio, tiro de frase estoica de uno de los grandes, Séneca, quien, por si no lo sabíais, era uno de los líderes del estoicismo.

«Las dificultades fortalecen la mente tal como el trabajo fortalece el cuerpo.»

Cada uno vivimos nuestro propio camino para cumplir nuestro deseo de convertirnos en padre o madre. En alguna ocasión, mirando a mis niños y valorando lo maravillosamente cansada y estresante que es la maternidad, me he preguntado: «¿qué habría hecho si mi marido y yo no nos hubiéramos cruzado en el camino? Si no hubiera encontrado a esa persona con la que tuve claro que quería tener hijos, ¿hubiera valorado ser madre soltera?». Antes de tener pareja, coqueteaba con esa idea, lo confieso. Ahora os digo que, si mi vida hubiera sido otra, si no hubiera tenido pareja y no hubiera decidido dar el paso de no tener hijos, me habría equivocado. Yo hubiera perseguido mi gran deseo de ser madre a toda costa.

Me parece respetabilísimo quien decide que su camino en la vida no pasa por la maternidad. Respeto máximo. Pero a quien quiere ser madre (o padre) de verdad me gustaría decirle que, con todas las posibilidades que hay ahora mismo sobre la mesa, no te niegues a alcanzar tu deseo por miedo a no poder cumplirlo.

Desde estas líneas quiero mandar toda mi energía a aquellas personas que optan precisamente por eso, por formar una familia sin necesidad de tener pareja. Os invito a apoyaros en vuestro entorno: no dudéis en hacerlo. Que tengáis claro el objetivo no os convierte en inmunes a las complicaciones que el proceso en sí os va a presentar, y de verdad que vivirlo acompañados os facilitará mucho las cosas. Conozco a varias mujeres que han optado por ser madres solteras, y otras que no dudarían en hacerlo llegado el momento. Cada una de vosotras vais armada con un pequeño pico invisible y sin daros cuenta estáis derrumbando por completo barreras que un día existieron, límites que afortunadamente cada vez se ven más lejanos, lo que permite que todas estas situaciones se normalicen.

Llegados a este punto, permitidme que vuelva a echar mano de mi manual estoico personal y destaque esta idea:

*La tranquilidad que uno adquiere cuando  
deja de preocuparse por lo que digan los  
demás.*

---

«¡Cuánto tiempo se gana no preocupándose de lo que los demás dicen, hacen o piensan [...]!»

Esto lo dijo Marco Aurelio. Grabáoslo a fuego. Es uno de los consejos estoicos que me repito una y otra vez desde que soy madre. Porque sí, en la maternidad descubriréis la figura del o de la *opinatodo*. Lo iremos destacando a lo largo de los distintos capítulos, porque os encontraréis con quien opinará sobre la ropa

que llevan vuestros hijos, si le has puesto o no pendientes a la niña, si le has cortado o no el pelo, sobre tu forma de dar el pecho o el colegio que has elegido para ellos. Pues esos *opinatodo* imagino que también tendrán algo que decir sobre tu decisión de querer ser madre soltera —léase la ironía, por favor— u optar por cualquier otra opción que se salga de lo que se considera «lo establecido». El cuestionamiento, opinión o análisis se elevará a niveles insospechados.

Mirad, en este sentido, los estoicos entrenaban cómo manejar las críticas. Y su conclusión es muy básica: si una crítica no aporta nada constructivo, no le otorgues ni un minuto de tu tiempo ni un mínimo de tu atención. Para ellos lo importante no era tanto el qué o el cómo se decía, si no qué respuesta eran capaces de dar. Entrenaban su comportamiento, su forma de reaccionar.

Una de las reacciones más sencillas es directamente ignorar la crítica. Imagina que quieres ser madre soltera, lo cuentas y te encuentras con comentarios del tipo: «No sabes dónde te metes», «Tú sola no vas a poder con todo», «Ese niño va a necesitar en algún momento la figura de un padre»... Porque, de verdad, el *opinatodo* no tiene límites. Aunque no se hable con la intención de hacer daño, pueden hacerlo —y mucho— con comentarios así.

Nuestros esfuerzos deben dirigirse a trabajar la reacción a esas frases. Desde el pasar absolutamente de dar una respuesta, ignorando el comentario, hasta ensayar contestaciones que, sin ser ofensivas con quien realiza el comentario, dejen muy claro que por ahí no se debe seguir. Así trabajaremos la autoinmunidad a las críticas, lo cual —creedme— va a seros de gran ayuda. Reco-

nozco que cuesta trabajar esas reacciones —yo soy muy visceral y sigo intentando perfeccionar la técnica—, pero aprendiendo la forma de entender la vida y las relaciones personales de los estoicos, una correcta reacción a comentarios así nos hace más libres y totalmente impermeables a las críticas, vengan de donde vengan.

Comenzaba este capítulo hablando de lo diferente que es cada maternidad, desde el mismísimo origen, incluso tratándose de la misma mujer. Si quedarme embarazada de Mario fue un camino sinuoso, de subidas y bajadas, de callejones sin salida, el embarazo de Gabriela, contra todo pronóstico, fue ese dicho y hecho que tantas veces dudé que realmente existiera durante los años de búsqueda de nuestro primer hijo.

Tan inmediato fue quedarme embarazada de Gabriela que —lo confieso— me costó asumir que iba a volver a convertirme en madre. Mi mente había entrenado duro para soportar el «no». Me había convertido en una experta en superar con resiliencia la posibilidad de no poder quedarme embarazada.

*La preparación para mi primera maternidad fue un camino tan largo con un final tan deseado que todo terminó siendo alegrías y deseos cumplidos.*

---

El verme de nuevo embarazada me alegró, por supuesto —era un embarazo buscado y deseado—, pero rompió mis esquemas, desencajó las piezas, la pequeña coraza que yo había ido construyendo durante los años de búsqueda de mi primer hijo.

Entonces, me invadió un sentimiento de incoherencia. Con lo que había deseado quedarme embarazada y, ahora que me había resultado tan fácil, me negaba a mí misma el disfrutar sin miedo de mi segunda maternidad. Fueron pasando las semanas y lo fui encajando, me fui permitiendo entender que ese dicho y hecho era posible, que también a mí me había tocado.

En este relato de mi segunda maternidad estoica me quedo con una idea de Marco Aurelio:

«Tienes poder sobre tu mente, pero no sobre los acontecimientos».

Poder sobre nuestra mente: ahí está la clave. La fortaleza mental, el autocontrol, se entrena. Y creedme que mis dos embarazos, tan diferentes, supusieron el mejor test de resistencia mental y emocional. Quiero pensar, por mi experiencia, que la gestación es un proceso físico, aunque también mental. Y que, al tiempo que gestamos a nuestros futuros hijos, va creciendo también en nosotros su futura mamá.

En el embarazo de Gabriela, además de tener que lidiar con todos los temores que trae un embarazo, tuve que sumarle la pandemia de la COVID-19. Posiblemente muchas de las mamás que tengáis ahora mismo el libro en vuestras manos seáis de esas que tuvisteis que soportar una PCR entre contracción y contracción, parir con mascarilla o aislada. Que durante el embarazo temisteis contagiaros, dudasteis si vacunaros y vivisteis la incertidumbre de saber qué pasaría con vuestro bebé en unos meses en los que la vida se volvió del revés.

Pues, amigas, sin saberlo, las que hemos vivido un embarazo y parto en pandemia nos hemos convertido en auténticas expertas en la filosofía estoica. Los estoicos



trabajaban el concepto de la «visualización negativa». Durante el embarazo de Gabriela vivía con un miedo casi enfermizo a contagiarme de la COVID-19, por el temor a qué podría hacerle el virus a mi bebé. Y tuve que trabajar duro para que ese miedo no fuera paralizante, porque algo así podría ser muy negativo para mi salud mental. Fue una dura lucha interna para intentar alcanzar el equilibrio, trabajando mi control del miedo, llegando, a veces, a ponerme en lo peor. «¿Qué temo? ¿Contagiarme? Y si ocurre, ¿qué es lo peor que nos podría pasar a mí y a mi bebé?» Estas reflexiones estuvieron una y otra vez dando vueltas por mi cabeza, y me ayudaron a tomar la que creo que fue una decisión correcta: vacunarme contra la COVID-19 estando embarazada, a pesar de la falta de evidencias científicas de si podría tener efectos o no en el feto. Hablé con varios expertos y me dejé aconsejar. Me rebelé por el hecho de que, de alguna manera, se cargara la responsabilidad de la decisión exclusivamente en la madre, con la única arma de la balanza del riesgo/beneficio. Y, hablando con otras mamás (¡qué importancia tiene la comunidad, la RED de madres!), escuché la siguiente historia personal de una compañera, muy estoica, muy de visualización negativa. Ella, embarazada, se negaba a vacunarse por el temor a los efectos de la vacuna en su bebé. Su familia le habló con franqueza: «Si no te vacunas, y de esto sí hay evidencia científica, la COVID-19 te puede afectar más». (Los expertos afirmaban que en determinado momento del embarazo las mujeres éramos especialmente vulnerables.) Además, mi amiga era madre de otro niño. «Si tú enfermas o mueres por no vacunarte —le dijeron sus familiares—, el bebé tendrá pocas posibilidades de

salir adelante y nosotros también te perderemos. Te necesitamos con nosotros.»

Aún me emociono recordando la conversación con ella. Me pareció tan acertada, tal baño de realidad.

*A veces tienes que ponerte en lo peor  
para tomar la decisión que a priori  
te parece más dura.*

---

Me vacuné de las dos dosis, embarazadísima, superando mis miedos y abrazando a mi hija, confiando en que había tomado la decisión correcta porque me estaba alejando de la que habría sido la peor situación posible.

Esto a los estoicos les servía para ser especialmente agradecidos: al prepararse para lo peor, todo lo que ocurriera, fuera lo que fuese, les servía para dar las gracias. Siguiendo con la época de la pandemia, ¿os acordáis de lo que contestó una niña al ser preguntada por la incomodidad de llevar mascarilla? «Es mejor eso que morirse.» Pues eso...

Acabé controlando mis miedos y aprendiendo a disfrutar del embarazo de Gabriela. He tenido mucha suerte con ambos, y, obviando los días de náuseas, han sido dos embarazos buenísimos que me han permitido estar superactiva hasta el final y rellena de amor y energía.

Para mí, incluso con sus días de sombras, han sido dieciocho meses de una felicidad plena. ¡Y es verdad eso que se dice de que incluso se llega a echar de menos la tripa!