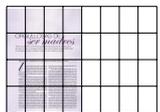


	Tirada: <b>172.308</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>150.917</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>588</b>	
Nacional	Audiencia: <b>528.209</b>	Valor (€): <b>6.700,00</b>	Valor Pág. (€): <b>6.700,00</b>
Femenina	01/01/2010	Página: <b>24</b>	Imagen: <b>Si</b>
Mensual			

# ORGULLOSAS DE *ser madres*

Tener un bebé es una de las grandes transiciones de la vida para las que no hay un ensayo previo. Ser conscientes de esta dificultad nos puede ayudar a valorar cada uno de nuestros logros.

Texto extraído y adaptado de *Lo que hacen las madres* (Ediciones Urano)

La mayoría de la gente está de acuerdo en que ser madre es un trabajo muy duro. Pero ¿cuál es exactamente el trabajo de una madre? En esto hay menos acuerdo. La gente parece pensar que cuidar a un bebé no tiene nada que ver con el trabajo que se supone que debe hacer una madre.

Por ejemplo, imagina a una madre que está enjuagando la ropa de su bebé. Sabe que su hijo está dormido pero que puede despertarse en cualquier momento. Efectivamente, unos minutos después el niño empieza a llorar, así que la madre se seca las manos y va rápidamente a cogerlo. Parece que está alterado, así que lo acuna un rato. Luego se pregunta si ha tenido un mal sueño y empieza a cantar una cancioncilla que le gusta y suele animarlo. ¿Cuál de estas actividades es su trabajo?

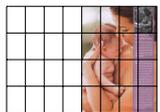
La mayoría de la gente diría que al enjuagar la ropa está trabajando, mientras que al coger a su bebé tiene que dejar de trabajar. Las madres suelen hablar de una dolorosa sensación de “fracaso” en esos momentos en los que, si prestásemos más atención, nos daríamos cuenta de que están cuidando a sus hijos. Lo contrario también es cierto. Cuando una madre está ocupada con tareas domésticas concretas y visibles, pero de carácter secundario respecto a sus obligaciones maternas, es muy probable que

tanto ella como otras personas digan que está “consiguiendo hacer su trabajo”.

Hoy en día una madre puede sentirse muy sola. La mayoría de la gente no es consciente de lo que hace. Esto no se debe a que la maternidad haya cambiado. Los elementos esenciales de la maternidad parecen ser invariables. Pero el mundo que rodea a una madre está cambiando siempre. Sin embargo, las madres no pueden retirarse a un vacío social. Ser madre es tanto un papel privado como social. Cada madre construye un puente que conecta a su hijo con la sociedad que todos compartimos. Si es un buen puente, su hijo podrá utilizarlo para acceder al mundo exterior. Ese puente está basado en su relación mutua. Si se puede relacionar bien con su hijo, éste tendrá la oportunidad de convertirse en una persona que se relacionará bien con nosotros. El conjunto de nuestra sociedad depende de cómo se relacione cada madre con su hijo. Ése es su trabajo maternal.

A la mayoría de las madres les preocupa mucho que la gente que las rodea apruebe a sus hijos. La respuesta más despreocupada de otra persona puede afectar a una madre durante todo el día. Pero ¿cómo puede comunicar la gente sus reacciones de una manera responsable si no se da cuenta de lo que hace una madre cuando está cuidando a su hijo? No es que no les importe. La mayoría de la gente tiene >



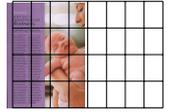
	Tirada: <b>172.308</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>150.917</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>585</b>	
Nacional	Audiencia: <b>528.209</b>	Ocupación (%): <b>99%</b>	
Mensual	01/01/2010	Valor (€): <b>6.668,00</b>	
		Valor Pág. (€): <b>6.700,00</b>	
		Página: <b>25</b>	Imagen: <b>Si</b>



## Reivindicar la maternidad

Naomi Stadlen es psicoterapeuta, licenciada en Historia y madre de tres hijos ya mayores. Unos encuentros con varios grupos de apoyo a la lactancia la impulsaron a dedicarse a la consejería y apoyo a las madres de niños pequeños. Lleva 12 años dirigiendo un grupo, *Mother Talking*, e imparte clases en varias universidades de Londres.

Ser madre es realmente difícil, y eso significa que podemos sentirnos orgullosas de que lo hacemos bien. Si la maternidad fuese tan fácil, nuestro orgullo sería simplemente vanidad". Con estas palabras emprende Naomi Stadlen su objetivo: proporcionar consuelo, ánimo y comprensión a otras madres a través de más de 300 páginas. Posicionándose en contra de los libros-recetario que presionan a las madres para que sigan reglas que, se supone, hacen de la maternidad una tarea más fácil, Naomi Stadlen reivindica el papel de la maternidad como un camino que emprende cada madre para relacionarse con su hijo y ofrecerle amor con un estilo único, propio. En su grupo, Stadlen ha oído durante años palabras llenas de soledad, de incomprensión, palabras de mujeres que, tras convertirse en madres, tienen la sensación de sentirse invisibles, poco importantes. Ésa es la base de su reivindicación: "Cada madre prepara a su hijo para pertenecer a la sociedad que todos compartimos. No es exagerado decir que toda la civilización depende del trabajo de las madres."



## Testimonio

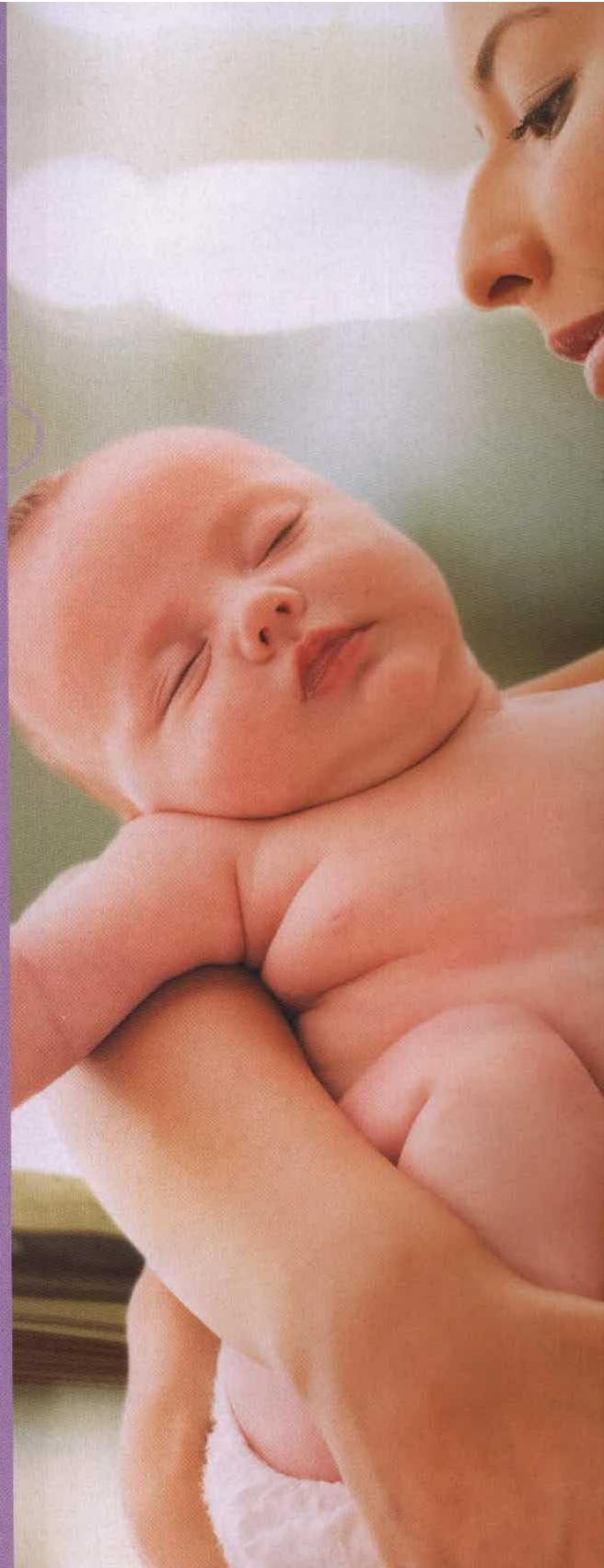
# SENTÍ QUE SE DESMONTABAN MIS *fantasías*

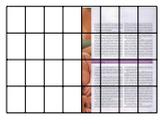
SÓLO CUANDO ME DETUVE Y NO HICE OTRA COSA QUE PERMANECER CON MI HIJA EN BRAZOS, LOGRÉ BORRAR LA SENSACIÓN DE QUE NO HACÍA NADA BIEN.

Dejar mi trabajo fijo para hacerme autónoma y trabajar desde casa era dar el último paso para dejar mi vida a punto para la llegada de un hijo. Así que cuando finalmente me quedé embarazada todo estaba listo para recibir a mi bebé como se merecía. Una preciosa habitación decorada, dinero extra ahorrado para bajar el ritmo de trabajo durante los primeros meses, y tiempo disponible para dedicarle. Todo estaba pensado y organizado. Yo ya sabía que los primeros días serían muy duros, que un hijo te cambia la vida, que duermes poco, que establecer la lactancia puede ser difícil... Creía que gracias a las clases de preparación al parto y a las charlas sobre maternidad también estaba preparada para todo esto. Pero cuando tuve a Clara encima de mi pecho me invadió la idea de que, seguramente, no sabía nada. La realidad aterrizó: yo nunca había tenido un bebé en brazos, sólo una fantasía en mi cabeza. ¿Es normal que respire tan deprisa? ¿Estará demasiado abrigada? ¿Por qué vuelve a llorar después de darle el

pecho? ¿Y si no se despierta? ¿Por qué tengo tantas dudas, tanto miedo? Iban pasando los días y las cosas seguían igual. Todos mis planes, en realidad fantasías, se iban desmontando. Cualquier tarea implicaba siempre un gran esfuerzo de coordinación. ¡Total, para no conseguir hacer nada que durara más allá de 10 minutos! Comer en 10 minutos, ducharme en 10 minutos, trabajar en el ordenador 10 minutos... Y así se fue afianzando la idea de que la maternidad me superaba. El trabajo se acumulaba, la casa estaba hecha un desastre y mi hija lloraba. No hacía nada bien. Enfermé. Y, extrañamente, la enfermedad trajo la solución. No tuve más remedio que aceptar la ayuda de mi madre y también tuve que permanecer tumbada junto a Clara una semana. Sentí entonces que ella se convertía realmente en una persona, con sus gustos y sus manías. Sólo cuando me detuve pude conocerla y desde entonces siento que estamos sincronizadas, que nuestros corazones palpitan al mismo ritmo.

**Luisa Álvarez**



	Tirada: <b>172.308</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>150.917</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>588</b>	
Nacional	Femenina	Audiencia: <b>528.209</b>	Valor (€): <b>6.700,00</b>
Mensual		01/01/2010	Valor Pág. (€): <b>6.700,00</b>
			Página: <b>27</b>
Imagen: <b>Si</b>			



una opinión muy clara sobre cómo hay que educar a los niños. Pero cuando ven a una madre sentada tranquilamente con su bebé, no pueden ver nada concreto. No es la idea que tiene la mayoría de la gente del trabajo de una madre.

Esta falta de comprensión es más evidente si pensamos en un niño un poco mayor. Por ejemplo, podemos observar a una madre con su hijo en un supermercado. La madre está relacionándose con él de varias maneras a la vez. Le está inculcando el comportamiento que considera apropiado para un niño de su edad en un lugar público. También le está demostrando cómo debe comportarse en un supermercado al decirle que no se tiran las cosas de las estanterías y que no se llena la cesta con todo lo que hay a mano, sino que se eligen los productos y se paga por ellos. Le está demostrando sus valores personales al comprar, por ejemplo calculando precios, o dando prioridad a la rapidez y demostrándole cómo se relaciona con los empleados. No le está enseñando en un sentido estricto, sino compartien-

redefinir su tarea como "cuidar y comprar". Eso daría a su hijo una posición legítima en sus acciones. También explicaría por qué una madre puede estar tan cansada e irritable después de ir de compras. Dos trabajos son más duros que uno. Y le resulta aún más duro si ignora el segundo y cree que sólo ha realizado el primero. En vez de estar satisfecha por haber combinado dos trabajos razonablemente bien, por lo general acaba enfadada consigo misma por hacer uno aparentemente mal.

Cuando la madre y el hijo llegan a casa, suele haber otros ejemplos de esta falta de comprensión. Al sacar las compras, la madre ve el resultado de sus esfuerzos. Pero al mirar a su hijo, no observa un gran cambio. Ha intentado ser paciente con él, pero parece cansado y enfadado, y es posible que tenga hambre. ¿De qué ha servido todo su esfuerzo maternal? Como se lamentaba una madre: "Cuando estás trabajando, sabes qué has hecho durante el día. Has hecho tantas llamadas de teléfono, has escrito tantas cartas y tienes algo para demostrarlo. Pero cuando

### EL ENFADO DE LOS NIÑOS, QUE PUEDE INDICAR CUÁNTO CONFÍAN EN SUS MADRES, SE MALINTERPRETA COMO UN FRACASO

do su mundo con él, y esto es agotador. Todo le cuesta el doble de tiempo, y tiene que desviar su atención continuamente del mundo adulto de las compras al mundo infantil de su pequeño acompañante. Si hay algún malentendido, tendrá que mediar entre estos dos mundos.

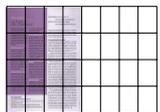
Pero ahora llegamos a la falta de comprensión. Si preguntamos a la madre del supermercado qué está haciendo, casi con toda certeza respondería: "la compra". Si preguntásemos a otros compradores y a los empleados qué creen que está haciendo la madre, la mayor parte diría: "la compra". Sin embargo, la madre está haciendo dos trabajos, no sólo uno. El segundo es un trabajo silencioso que se deriva del primero. No tiene un nombre específico. Cuando un niño comienza a ir a la escuela, los profesores hablan de la importancia de la "socialización". Sin embargo, cuando una madre está socializando a su hijo de forma gradual y haciendo muchas más cosas, no se le tiene en cuenta, porque todo el mundo cree que simplemente está "de compras".

Si la actividad de la madre se limita a "comprar", entonces la compañía de su hijo parece un impedimento. La obliga a ir más lenta y le impide hacer las cosas con su eficacia habitual. Pero si reconocemos que todo esto forma parte de su trabajo, podríamos

lo miro después de estar trabajando todo el día pienso: ¿Dónde está la diferencia? ¿Dónde ha ido todo mi esfuerzo maternal?"

No ha desaparecido, pero es difícil de reconocer. Está ahí, enfrente de ella. Es posible que su hijo esté enfadado; en este caso, puede ser *porque* lo ha cuidado bien. No está enfadado *con* ella, sino *para* ella. La diferencia es crucial, pero fácil de malinterpretar. Un niño enfadado confía en su madre y espera algo de ella. Le pide más que a otras personas porque ella está cerca de él y parece comprenderlo. Normalmente está seguro de que su madre se lo arreglará todo. "Un bebé que llora mucho puede hacerlo porque tiene una estrecha relación con la madre", señalaban dos perspicaces investigadores de un hospital de Londres. Pero esto va en contra de una suposición cultural muy extendida según la cual si un bebé llora y un niño se enfada es porque hay una mala relación. Por lo tanto, desgraciadamente, la mayoría de las madres no se toman como un cumplido que sus hijos lloren o se enfaden. El enfado de los niños, que muchas veces puede indicar cuánto confían en sus madres, se suele malinterpretar como una prueba de fracaso maternal.

Los bebés no suelen confirmar que las madres hacen las cosas bien. A una madre la tranquiliza- >

	Tirada: <b>172.308</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>150.917</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>588</b>	
Nacional	Audiencia: <b>528.209</b>	Valor (€): <b>6.700,00</b>	Valor Pág. (€): <b>6.700,00</b>
Mensual	01/01/2010	Página: <b>28</b>	Imagen: <b>Si</b>

## Recursos

# LA FUERZA DEL CONSUELO

Aunque en muchas ocasiones el consuelo no consigue modificar las causas de nuestros problemas, sí que hace que nos sintamos más capaces de enfrentarnos a ellos. Dar consuelo y enseñar a darlo es una de las lecciones más importantes que debemos abordar como madres ante nuestros hijos.

- Cuando el bebé llora algunas madres sienten una fuerte sensación de vacío, de colapso y de desesperación. Y esto aumenta su angustia porque sienten que pierden el control. O su sentimiento de culpa: sienten que no saben consolarlo porque no consiguen entender a su propio hijo. Este sentimiento ambivalente también puede convertirse en enfado si viven el llanto de su hijo como una crítica.

- Suelen pasar unos meses hasta que el bebé confía en que su madre va a consolarlo. Se dice que el consuelo funciona de forma acumulativa; es más difícil de dar al principio. Es menos efectivo porque los recién nacidos sólo saben vivir su momento presente, no saben lo que sucederá; que el frío pasará cuando lo arropen y que rodeen los brazos del adulto, y que la sensación de ham-

bre se diluirá hasta desaparecer cuando le ofrezcan el pecho. Sólo sienten.

- Para poder sintonizarse la madre debe estar muy atenta, así descubrirá cómo su bebé reacciona ante determinadas acciones de consuelo. Sólo cuando se repita una actuación varias veces, el bebé también aprenderá a esperar una serie de respuestas. Al final, la madre sabrá detectar por su llanto qué es lo que necesita. Y el bebé sabrá que cuando reclame, recibirá. De este modo se desarrolla una relación de confianza mutua firme.

- Una parte importante del consuelo es reconocer que la angustia de nuestro hijo es razonable. Aunque no sepamos por qué llora, no podemos negar o minimizar su malestar, ni considerarlo "ruido sin sentido". Hay que confiar en él y tratarlo con respeto. Sólo así no nos sentiremos utilizadas o esclavizadas por nuestro hijo.

- Muchas mujeres se sienten consoladas, reconfortadas por la calidez de los gestos de su hijo. Es como si el bebé devolviera parte de lo que ha recibido. Y es capaz de hacerlo porque su madre le ha mostrado el valor del consuelo humano.

## PENSAMOS QUE LA FALTA DE ACCIÓN QUE IMPLICA ESTAR CON NUESTRO BEBÉ NO TIENE NINGÚN VALOR

ría que su hijo le dijera de vez en cuando: "¡Ánimate, mamá! Te estás relacionando muy bien conmigo." Pero los bebés no pueden hacer esto. Una madre puede sentirse muy sola e incomprendida durante esas primeras semanas. (...)

### Una desorientación intensa

Las frases que más repiten las madres son "no hago nada" y "no consigo hacer nada". Así es como describen su experiencia. Deberíamos escuchar atentamente y preguntarnos qué significa "no hacer nada". Antes se suponía que era la ausencia de "hacer algo". Pero al escuchar lo que dicen las madres, parece que es una experiencia en sí misma. (...)

Cuando una madre considera su forma de utilizar el tiempo como "no hacer nada" es incapaz de ver lo que hace como parte de un cambio deseable y significativo. Como no ve ningún cambio, puede pensar que la acción (o inacción) maternal de estar con su bebé no tiene ningún valor.

Esto contrasta con la opinión popular de que las madres siempre están ocupadas. Una "madre ocupada" es casi un cliché. Este término sugiere una gran cantidad de acciones útiles y visibles. Pero la vida con un bebé durante los seis primeros meses puede no ser activa en absoluto. Normalmente es lenta. Por ejemplo, una madre no puede apretar un botón de aceleración cuando está dando el pecho a su hijo. Mama, se para, la mira a la cara durante un rato, sigue mamando, cierra los ojos y se adormece, pero se despierta enseguida para seguir mamando si ella se mueve. ¿Ocupada? Incluso su mente parece ir lenta. Más tarde es posible que esté un rato ocupada limpiando, ordenando y llamando por teléfono. Pero esas acciones están menos relacionadas con el hecho de ser madre. Tienen más que ver con cuidar la casa, al resto de la familia y a ella misma.

Todo este tiempo está con su bebé. Es esa relación invisible la que hace que le parezca que "no hace nada". En vez de ocuparse con una larga lista de tareas, está reduciendo el ritmo de su vida para adaptarse al de su bebé. Para cualquier persona acostumbrada a la velocidad de la vida urbana, el contraste es enorme. También tiene que renunciar de algún modo a su conciencia activa y acceder a algo más simple y antiguo para acercarse al mundo de su bebé. No es fácil. Sin embargo, ahí está la clave de la relación trascendental entre los dos. Lejos de no hacer nada, está haciéndolo todo. ✨

## de interés

PARA SABER MÁS SOBRE NAOMI STADLEN

**LECTURA** Lo que hacen las madres. Sobre todo cuando parece que no hacen nada. Ediciones Urano.

**WEB** [www.naomistadlen.com](http://www.naomistadlen.com) ● Portal oficial de la autora.

**CURSOS** El 14/15 de febrero en Barcelona. [www.maresdoules.cat](http://www.maresdoules.cat)



**Nacional**                      **Femenina**  
**Mensual**

Tirada:                      **172.308**  
Difusión:                    **150.917**  
                                    **(O.J.D)**  
Audiencia:                   **528.209**  
  
**01/01/2010**

Sección:                      -  
Espacio (Cm\_2):            **588**  
Ocupación (%):            **100%**  
Valor (€):                    **6.700,00**  
Valor Pág. (€):            **6.700,00**  
Página:                        **29**

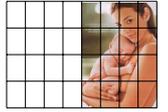
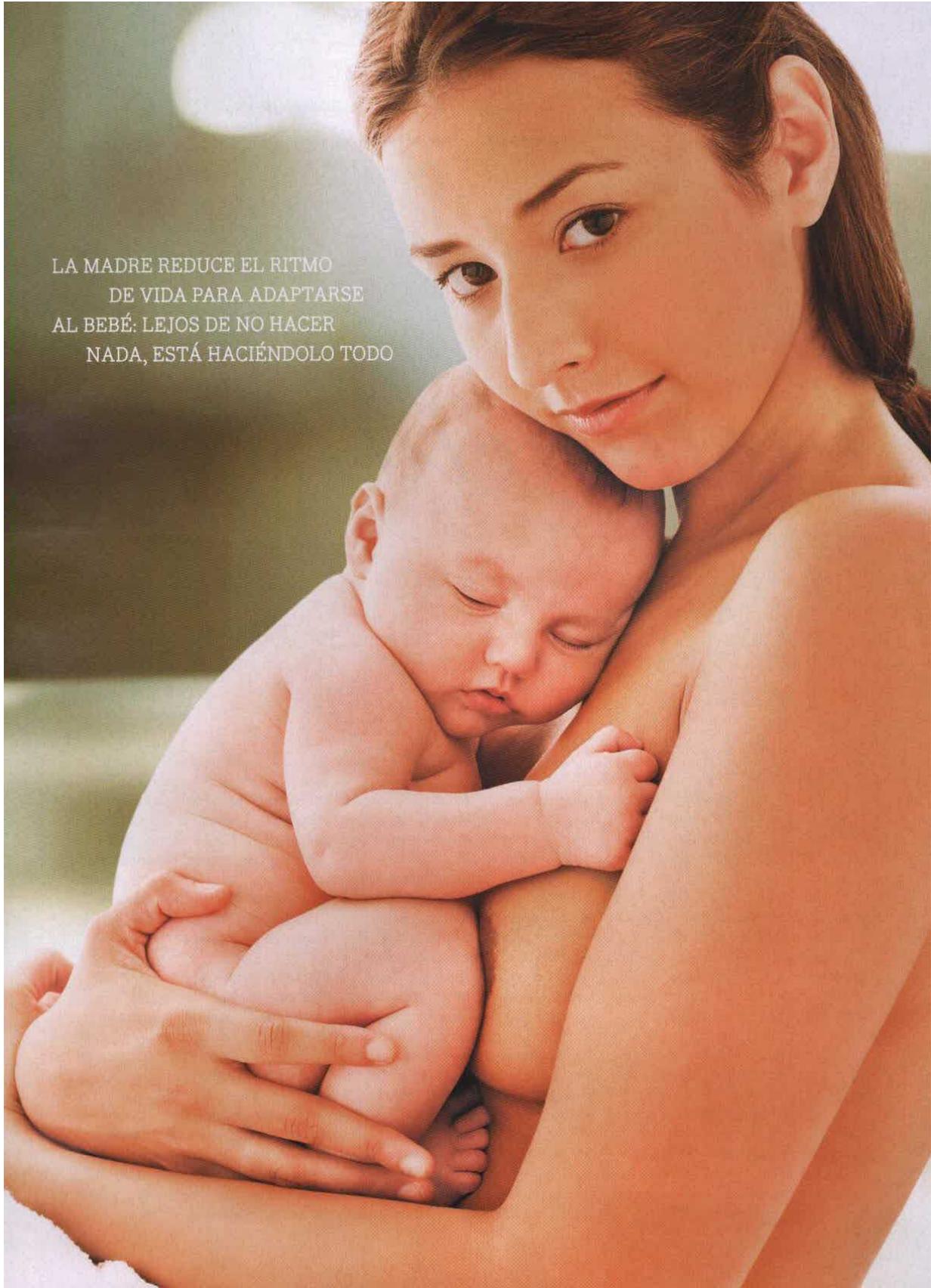


Imagen: **Si**



LA MADRE REDUCE EL RITMO  
DE VIDA PARA ADAPTARSE  
AL BEBÉ: LEJOS DE NO HACER  
NADA, ESTÁ HACIÉNDOLO TODO