

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

### ***“SER MADRE EN ARMONÍA Y CON SENTIDO: HERRAMIENTAS PARA MAMÁS Y PARA LOS TERAPEUTAS QUE LAS ACOMPAÑAN”***

**Autor: Elizabeth Mendivil Ramírez**

Ensayo presentado para obtener el título de:  
**Maestro en psicoterapia humanista**

Nombre del asesor:  
**Dra. Susana García Martínez**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





ELIZABETH MENDÍVIL RAMÍREZ

**“SER MADRE EN ARMONÍA Y CON SENTIDO:  
HERRAMIENTAS PARA MAMÁS Y PARA LOS TERAPEUTAS QUE LAS  
ACOMPAÑAN”**

ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

Asesor: DRA. SUSANA GARCÍA MARTÍNEZ

Monterrey, diciembre del 2021

## INTRODUCCIÓN

## DESARROLLO

### 1. TOMAR CONCIENCIA DE TODOS LOS FACTORES EXTERNOS QUE ACTUALMENTE INFLUYEN EN SU VIVENCIA DE SER MUJER Y MADRE

- a. Lo que la sociedad dice sobre las mamás.
- b. Lo que los medios de comunicación dicen sobre las mamás.
- c. Lo que la propia familia dice sobre la maternidad.
- d. Lo que el mundo laboral dice sobre las mamás.
- e. Lo que las madres dicen sobre ser madres.

### 2. TOMAR CONCIENCIA DE LA REALIDAD INDIVIDUAL QUE INFLUYE EN SU VIVENCIA DE SER MUJER Y MADRE.

- a. La familia de la que provienen.
- b. Las heridas de la infancia.
- c. Los pensamientos, distorsiones y creencias irracionales.
- d. La etapa de desarrollo en la que se está:
- e. El ciclo vital de la familia que se vive:
- f. Su estado de salud mental, emocional, espiritual y física.
- g. Los roles que les imponen, los roles que juegan, los roles que aspiran:
- h. El estado de vida.

### 3. ENCAMINARSE HACIA RUTAS CONCRETAS PARA DAR SENTIDO A SU VIDA Y VIVIR EN ARMONÍA.

- a. Aceptar la vulnerabilidad.
- b. Mirarse con compasión.

- c. El equilibrio entendido como perfección no existe; la invitación es: Vivir con armonía.
- d. Menos guerreras, más en su esencia.
- e. Liberar la culpa:
- f. Transformar las creencias.
- g. Tejer la red de apoyo.
- h. La relación con el dinero:
- i. Vivir la corresponsabilidad familiar.
- j. Espacios de soledad sin culpa.
- k. La expresión como elemento que sana y permite avanzar.
- l. Reconocer su valor y su Elemento.
- m. Libres y responsables. Dar respuestas a la vida.

## **CONCLUSIONES**

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## INTRODUCCIÓN

No es algo desconocido, pero sí es poco reconocido. Basta con que cierre mis ojos y comience a pensar en todo lo que me dijeron y observé desde niña sobre ser madre.

Y luego fui creciendo y así continuó. Seguía escuchando esas historias y las seguía viendo. Muchas historias marcadas por el esfuerzo, por el dolor, por el cansancio, por el dilema que conllevaba ser madre y también claro, por la alegría y recompensa de ver a los hijos crecer y amarlos.

Crecí observando a las mujeres más cercanas a mí, en especial a las que son madres. Les ayudé a cuidar a sus hijos, trabajé con tantas que se partían en mil para ir a la oficina y atender a su familia, las vi y acompañé a desarrollar sus pequeños negocios. Todo fue así, yo lo observaba y me creaba un juicio, al mismo tiempo que yo también anhelaba ser madre.

Y luego fui mamá, así que comencé a vivir en carne propia todo esto que antes veía como una espectadora cercana. Y no solo eso, comencé a escuchar las historias de otras amigas que también eran mamás al igual que yo, también comencé a apoyar emocionalmente a algunas madres y más me daba cuenta de lo que vivían. Me sentía completamente identificada, pareciera que nuestras historias habían sido escritas con el mismo lápiz.

Fue así que me di cuenta de que al parecer sobre la maternidad existen varias creencias, costumbres, reglas no escritas que influyen en cómo se viven estas mujeres.

Conforme pasan los años, el mundo va presentando a las madres distintos retos. Hace algunas décadas tan solo, se les concebía como mujeres que solo podían aspirar al hogar y al cuidado de la familia, tiempo después, muchas mujeres accedieron a las universidades y comenzaron a destacar en el ámbito académico, muchas otras comenzaron a trabajar en un mundo en el que no existían ni existen todavía políticas laborales que les faciliten ser madres y a la vez profesionistas. Muchas de ellas comenzaron a ganar dinero, tener sus negocios, incluso vivir

solas como jefas de familia y tener dobles o triples jornadas, entre otras muchas circunstancias.

El mundo ha ido cambiando y con ello la vivencia de la maternidad. Cada vez es más común escuchar de todos los dilemas y cuestionamientos que se hacen las mujeres que son madres, de los impedimentos que tienen para avanzar, de sus propios miedos, de sus anhelos, aspiraciones, del agotamiento mental y físico que tienen, de la culpa por tomar o no tomar decisiones sobre su familia o su trabajo. Muchas madres hoy por hoy están confundidas y se sienten solas, con un vacío, ya que llegan a sentir que su ser personas se ha desdibujado y ya no logran reconocerse a ellas mismas.

La vivencia de la maternidad hoy, es un tema complejo. Las mujeres hemos cambiado. Quizá hace algunos años muchas de estas mujeres no se cuestionaban tanto sobre el sentido de su vida o si lo hacían, no lo expresaban. Hoy por hoy más mujeres están tomando conciencia y expresando que se dan cuenta de su necesidad de ver más por ellas mismas, aunque algunas veces esto les genera culpa.

El mundo sigue cambiando y, por tanto, considero elemental que las madres puedan reconocerse y abrirse a vivir de una forma diferente, más integrada a su ser, sin dejar de lado su maternidad. Ellas son madres, pero siguen siendo mujeres.

Por otra parte, sería muy valioso que, quienes nos dedicamos a acompañar emocionalmente a las personas, tomemos en cuenta a este grupo de la población: las mamás de hoy. Necesitamos cada vez más aprender y entender cuáles son las necesidades particulares de ellas en la actualidad, cuáles son sus realidades y retos para poder apoyarlas de mejor manera.

Realizar un esfuerzo adicional por empatizar con las circunstancias que vive hoy por hoy este sector de la población, sería una herramienta de mucha trascendencia para los procesos psicoterapéuticos en que se les acompaña.

Aunque las madres no son el único elemento en la familia, sí tienen un papel especial y es básico comprenderlo para acompañarlas a tener una vida más en armonía y en la que ellas puedan ser capaces de descubrir el sentido de su vida. Sin duda, esto redundará en un bienestar general para la familia.

La vida no es plana, tiene sus altas y bajas; la perfección no existe y las personas somos distintas, tenemos también diferentes circunstancias de vida. De la misma forma, la vida de una mujer que es madre no puede medirse de la misma manera que la vida de otras madres, ni existe una única solución o forma de vivir plenamente. Sin embargo, puedo decir -al menos bajo mi experiencia atendiendo a madres y mi vivencia personal como madre-, que existen algunas herramientas generales que pueden ayudarles a vivir más plenamente ante los desafíos que el mundo y su vivencia personal les presentan.

He dividido el presente ensayo en tres grandes rubros que considero son tres grandes estrategias para que las madres puedan vivir en armonía y para que, quienes las acompañan emocionalmente, puedan plantearles un nuevo camino con mayor empatía.

Son tres estrategias generales, tres faros de luz a tomar en cuenta por dos grupos a los que me interesa aportar y a los cuales dirijo el presente ensayo:

1. Las propias madres, aunque no lleven un proceso de terapia.
2. Los psicoterapeutas o profesionales que acompañan emocionalmente a este sector.

Aclaro que no pretendo decir que son las únicas tres herramientas para guiarlas ya que cada persona es diferente y su historia es única, así como su tratamiento. Pero sí son al menos tres referentes que tanto las madres en su vida cotidiana y los terapeutas pueden tener presentes.

Las tres grandes estrategias son:

1. Tomar conciencia de todos los factores externos que actualmente influyen en su vivencia de ser mujer y madre.

2. Tomar conciencia de la realidad individual que influye en su vivencia de ser mujer y madre.
3. Encaminarse hacia rutas concretas para dar sentido a su vida y vivir en armonía.

¿Por qué el sentido de la vida y la armonía? Porque me parece esencial para que las madres vivan en paz, que descubran lo que la vida les pide en cada momento... crear, recibir, tener una actitud y que puedan verse llenas de posibilidades. Su vida como mujeres no se ha terminado, son personas que son y que pueden llegar a ser. Porque es imprescindible para ellas, en un mundo de sobre exigencias, entender que su vida no es plana, que la perfección no existe, pero que sí pueden fluir con su vida aun a pesar de las crisis y situaciones que se les vayan presentando.

El presente ensayo entonces, tiene el gran objetivo de aportar una propuesta para que las madres vivan en armonía y con sentido, a través de tres estrategias:

1. Tomar conciencia de todos los factores externos que actualmente influyen en su vivencia de ser mujer y madre.
2. Tomar conciencia de la realidad individual que influye en su vivencia de ser mujer y madre.
3. Encaminarse hacia rutas concretas para dar sentido a su vida y vivir en armonía.

## DESARROLLO

### **1. TOMAR CONCIENCIA DE TODOS LOS FACTORES EXTERNOS QUE ACTUALMENTE INFLUYEN EN SU VIVENCIA DE SER MUJER Y MADRE**

#### **a. Lo que la sociedad dice sobre las mamás**

Sobre la maternidad se dicen muchas cosas. Las mujeres han crecido con un reto: Vivir la tensión que se da con las falsas expectativas y creencias que existen sobre ser madre, muchas veces desfasada de su realidad.

Hoy por hoy existe mucha presión por ser lo que no son. Muchas veces las madres terminan comprando el cuento y se meten en unos esquemas terribles por querer ser como los “otros” dicen deben ser, porque sienten que solo así serán aceptadas y tendrán su estrella en “el cuadro de honor de las buenas madres”. Porque según les dijeron, así debe ser y como consecuencia terminan agotadas y quemadas:

*Estamos cansadas. Nos parece que no hacemos un trabajo lo suficientemente bueno en ninguno de los ámbitos en los que nos movemos. No porque no seamos buenas en cada uno de ellos, sino porque estamos tratando de hacer demasiado y demasiado bien. Nos hemos convertido en competidoras. (Meeker, 2013, p. 12).*

La sociedad, la cultura y la educación ejercen también su influencia. Muchas mujeres han creído lo que se les contó sobre ser madres. Que ellas eran calladas, dedicadas solo al hogar, que la familia lograba funcionar bien solo por causa de la madre.

No pretendo generalizar, pero he observado que a las generaciones que ahora tienen más de 50 años, se les educó más para servir a toda costa a su familia, aun a pesar de su propio desarrollo y bienestar.

Tal pareciera que esta generación responde a lo que Jean Shinoda Bolen describe en su libro “Las Diosas de cada mujer”. Como parte del proceso de comprensión y tratamiento a las mujeres, Jean Shinoda compara sus diferentes vivencias con las de las mujeres de la mitología griega. Las madres entregadas a la visión más tradicional sobre maternar, parecieran corresponder a la mitología de Démeter (2019):

*El arquetipo de la madre estaba representado en el monte Olimpo por Démeter, cuyos papeles más importantes eran el de ser madre (de Perséfone) y proveedora de alimentos (como diosa de las cosechas). (p. 341).*

A las mujeres de entre 30 y 50 años, ya les dijeron otras cosas; les dijeron que podían estudiar, participar, ganar dinero, viajar, ser independientes. Sin embargo, crecieron con un doble mensaje, el que se les decía a y el que escuchaban y veían en casa.

Luego, salieron al mundo y resulta que el mundo no había cambiado. Las estructuras laborales y políticas están hechas para los hombres, y entonces creyeron que debían luchar como mujeres en un mundo de hombres, renunciando a su esencia femenina.

Las madres todavía son vistas por la sociedad como esos seres angelicales, serviciales, dedicados al hogar en donde supuestamente se pueden desenvolver mejor que en otros ámbitos. En contraparte, también existe esa visión en la que se les dice que son invencibles, que pueden estar volcadas totalmente al ámbito público sin tomar en cuenta ni a su familia, ni sus relaciones, a costa incluso de su bienestar personal.

*En general, los discursos sobre la maternidad y la crianza se caracterizan por un marcado esencialismo biológico y psicológico que atribuye a las mujeres una mayor capacidad natural para el cuidado de los hijos...Esta imagen estereotipada de la menor capacidad del varón para desenvolverse en la esfera emocional y doméstica termina por servir como justificación de la división tradicional de roles y legitima la*

*permanencia de la mujer en el ámbito doméstico (Garrido-Luque, A., Álvaro-Estramiana, J. L., y Rosas-Torres, A. R., 2018, <https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2261>)*

## **b. Lo que los medios de comunicación dicen sobre las mamás**

Aunado a esto, los medios de comunicación también tienen su parte. La publicidad está estereotipada; lo que tiene que ver con el cuidado del hogar, la mayoría de las veces está enfocado a las madres. Se les dice que son súper mamás, que lo pueden todo, que son multitask, que hacen mil cosas a la vez y que, a pesar de todo, siempre están sonriendo, perfectas, peinadas, saludables y delgadas.

*En los últimos cincuenta años se ha desplegado ante nosotras un número ingente de oportunidades; podemos llegar a ser cualquier cosa que queramos; trabajar mucho y ver la recompensa. Todo está bien. Pero, en medio de este mar de oportunidades, nos encontramos en un estado de cierta confusión, y algunas nos hemos obsesionado un poco. (Meeker, 2013, p. 11).*

Los medios de comunicación romantizan la maternidad y obtienen ganancias por hacerlo. Generan aspiraciones irreales en las mujeres y las colocan en una posición muy frágil pues no es alcanzable lo que ellos promocionan en la publicidad, en las películas, en las redes sociales que ahora están inundadas de influencers que parecen siempre estar felices... pero nunca se ve el detrás de cámaras. Las madres de hoy se enfrentan ante una sociedad en la que prevalece la imagen:

*El impacto de los medios sociales en la auto-identidad de un milenio es más prominente en las decisiones de compra del Milenio... Estas mujeres crecieron en la era de uso compartido de fotos, toma 'selfie' y la opinión de la comunidad para compartir. Hay una prevalencia de hashtags fashion-specific ... y cuentas en Pinterest e Instagram dedicadas enteramente a la moda y la belleza, y artículos incluso sobre*

*cómo tomar la autofoto de la familia perfecta. (Estudio sobre Madres Millennial de Exponential Interactive*

<https://exponential.com/advertising/millennialmomswhitepaper/> s.f.)

Reconozco también que en los últimos años ha habido un esfuerzo por presentar una maternidad más real. Cada vez podemos ver más acercamiento a la verdad sobre la vida de las madres, el tema se va aclarando, pero la conveniencia por idealizar y presentar historias aspiracionales con fines comerciales es todavía mucho más fuerte. Y las madres están ahí, en medio de este caos, estira y afloje, intentando ser ellas mismas de acuerdo a su realidad, pero también influidas por este cúmulo de mensajes que muchas veces las lleva a sentirse confundidas o agotadas por pretender ser quienes no son.

### **c. Lo que la propia familia dice sobre la maternidad**

*Los diversos miembros de la familia están conectados mediante una vasta red de enlace que puede ser invisible, pero que se halla presente con tanta solidez y firmeza casi como si fuera de acero. (Satir, 2002, p. 197)*

La propia familia ejerce su presión y muchas mamás actuales fueron educadas con el mito de la mamá todopoderosa. Las personas mayores dentro del sistema familiar son de gran influencia para las madres hoy; dan sus opiniones, ponen sus expectativas, hablan de su experiencia y buscan aconsejar. Aportan desde su visión y momento de la vida, como lo afirma la autora y terapeuta Virginia Satir: (2002): *Todos los que han formado parte de la familia, dejan una huella muy honda en el grupo. (p. 196).*

Sin embargo, las madres de hoy están en otro momento diferente, con circunstancias diferentes y, aun así, la opinión de la familia y de los mayores es muy importante y trascendente para ellas. Estas opiniones muchas veces son de gran apoyo para su camino, no obstante, en algunas ocasiones las confunde, otras tantas les enoja, a veces la siguen reproduciendo en lo que van formando su propia identidad como mujeres y madres.

En el caso de las familias que cuentan con papá y mamá, debemos recordar que el hombre también viene de su propio sistema familiar, tiene sus propias creencias, prejuicios, experiencias, estereotipos, vivió la maternidad a través de su propia madre, de sus tías, de sus abuelas. El hombre también tiene su sesgo y eso evidentemente lo lleva a la familia y se transforma en una visión más sobre cómo la mamá debe ser.

Hay otro punto muy importante que pasa en la familia respecto a las madres: El trabajo de ellas en ocasiones no es reconocido, más bien se ha normalizado la idea de que deben realizar todo lo que tiene que ver con el hogar, se da por sentado. Se deja de lado el hecho de que su trabajo evita incluso generar más gastos, en realidad es una forma de aportar a la economía familiar solo que (como veremos más adelante en relación a la maternidad y el dinero) es un tema que no se debate ni se pone sobre la mesa, no está visibilizado.

Generalmente estamos acostumbrados a celebrar y reconocer el trabajo de los hombres, en este caso, del padre; como mucho tiempo han sido ellos los que salen a ganarse el dinero, es más fácil otorgarles el reconocimiento verbal y no verbal. Sin embargo, con las mamás es diferente; pareciera que en la familia se da por hecho, se asume y es algo cotidiano todo lo que ellas hacen. Algo que así debe ser y no incorpora ningún valor adicional al hogar.

No estamos educados a decirles lo bien que lo hacen, agradecerles su empeño y hacerlo visible, mucho menos entonces a remunerar esta labor; por lo tanto, las mamás se esfuerzan más, no piden ese reconocimiento y dentro de algunas de ellas puede llegar a existir una gran tristeza de la que quizá ni ellas mismas estén conscientes. Pareciera ser que lo que hacen es lo que toca y ya.

#### **d. Lo que el mundo laboral dice sobre las mamás:**

Nuria Chinchilla y Consuelo de León ponen el dedo en la llaga en su libro “La Ambición Femenina”. Nos dicen (2005):

*Las mujeres queremos la libertad de poder poner en un currículum “casada y madre de dos hijos”, de quedarnos embarazadas o decir que vamos a estarlo en breve y ser también reconocidas como algo más que una fuerza de trabajo cualificada, interesante, eficiente y complementaria al varón. En definitiva, aspiramos no sólo a no esconder a nuestra familia, sino a hacerla compatible con nuestro trabajo profesional; a la vez pretendemos que esto no sea el resultado de una batalla particular, sino el reconocimiento de un derecho social. (p. 302).*

¿Qué pasa cuando una mujer que es madre quiere desarrollarse más allá del ámbito del hogar? Aquí hay otra visión muy interesante. Vivimos en una sociedad de doble mensaje, como lo mencionaba arriba. Por un lado, se les dice que deben salir, aportar, crecer, desarrollarse, emprender, obtener grados, generar dinero, se les dice que es posible y evidentemente hay puertas abriéndose cada vez más.

Pero cuando la mujer quiere salir, resulta que el mensaje es diferente. Las empresas no cuentan con políticas que permitan una sinergia entre la vida laboral y familiar, los horarios de trabajo no contemplan que existen los hijos y que ellos no están en la escuela en el mismo horario de la oficina. Se brinda cada vez más la posibilidad de hacer home office, pero se olvida que una madre que trabaja y a la par atiende niños en casa no podrá tener los mismos resultados que si estuviera sola y, si lo logra, seguramente es porque hizo un gasto económico mayor para tener personal de apoyo que cuide de sus niños o bien, está desgastada y tronada por pretender hacer todo sola, o bien, extrañamente cuenta con una fuerte red de colaboración y cultura familiar basada en la corresponsabilidad, cosa rara todavía en nuestras épocas. En el libro Desarrollo Humano, Camino a la Autorreflexión se afirma (2003).

*...la mujer como madre necesita desempeñar su rol plenamente de acuerdo a su propia concepción del mismo, esto la lleva a alcanzar la realización como madre, y el no hacerlo le genera frustración, sentimientos de culpa y fracaso. (p. 24)*

Aquí hablamos entonces del famoso techo de cristal y techo de cemento del que se nos habla en el Documento Panorama social de América Latina de la CEPAL:

*Entendemos por el techo de cristal, todas aquellas limitantes y obstáculos de la cultura y de la sociedad con sus reglas, normas e instituciones, que veladamente aún siguen impidiendo que la mujer acceda de manera equitativa con respecto a los hombres a las oportunidades.... Y existe también el techo de cemento, conformado por todas las limitantes autoimpuestas por las propias mujeres. (CEPAL, 2003, p. 152).*

El lenguaje y los hechos van mucho más dirigidos a que la mujer se haga cargo de los hijos, los colegios dirigen sus comunicados a las madres (no a los padres), en los centros de trabajo a ellas se les permite un poco más atender las situaciones escolares o médicas de los niños, pero esto no se les permite a los padres así que la mujer sigue teniendo una doble o triple jornada. Y qué decir del cuidado que las madres también brindan a enfermos y adultos mayores.

Muchas empresas no piensan en contratar madres por el “problema de tener hijos”, por los permisos que la madre pedirá y por otras tantas razones asociadas al hecho de ser mamá.

Pareciera como si ser madre fuera un lastre para el desarrollo, una forma de conformarse con menos sueldo y una negativa para el crecimiento y la aspiración.

*Entonces a la mujer no se le valora por quien es. Se le pide que renuncie a sí misma. Le preguntan a una mujer si trabaja y dice: “No, soy sólo ama de casa”. Entonces se siente inferior, mucho más inferior que una mujer que, por trabajar, no tiene hijos. La maternidad en el mundo laboral ha pasado a ser un estado de “debilidad” de la mujer cuando, en realidad, es su estado de fuerza. La mujer deseaba que se le permitiera trabajar, pero nunca pidió que se le prohibiera ser madre, (Conde, 2000, s.f.).*

La realidad parece confirmar el sentimiento de inferioridad de las madres; aunque ya avances en esta materia, normalmente las políticas laborales y públicas no están hechas para permitirles avanzar, repito, están hechas en un mundo profesional pensado en que los hombres son los que salen a trabajar y la mujer se queda en casa.

Tal cual lo dice la investigadora Mary Ann Devann y nos lo recuerdan Nuria Chinchilla y Consuelo León en su libro “La Ambición Femenina” (2005):

*“Al moverse en un mundo dirigido por hombres, las mujeres se encuentran excluidas de las redes informales de poder, privadas de informaciones privilegiadas, mal preparadas para los juegos y estrategias de las políticas de empresa, que condicionan el acceso a los puestos de dirección”. (p. 105).*

Cabe aclarar que, ciertamente algunas mujeres, debido a su capacidad y desempeño logran avanzar en el ámbito público; sin embargo este crecimiento puede deberse a varias razones: En el mejor de los casos algunas invierten dinero para lograr una red que las apoye con el cuidado del hogar, en otros casos cuentan con claras estrategias de corresponsabilidad y toda la familia se involucra en el cuidado de la familia o, en el peor de los casos, lo hacen ellas solas -doble jornada- y esto puede llegar a provocar un detrimento en la salud física y emocional tanto de ellas como de su familia.

La pregunta aquí sería: ¿Cómo lograr que todas puedan avanzar de forma más equitativa, sin deteriorar su vida y sus relaciones?

#### **e. Lo que las madres dicen sobre ser madres:**

Tal pareciera que cuando algunas madres se enteran de que tendrán un hijo o incluso se apenas se plantean la posibilidad, se activa en ellas una necesidad de aprender sobre cómo ser mamá, comienzan a observar a otras y a compararse. Aquí empieza un camino que puede

llegar a ser constructivo por las herramientas que les aporte o puede convertirse en una situación de ansiedad al mirar obsesivamente cómo lo hacen las demás.

Quizá, comenta Jean Shinoda Bolen, las madres están asumiendo el arquetipo de la diosa Démeter (2019):

*Sin darse cuenta de ello, las mujeres están cultivando a Deméter e invitando al arquetipo a hacerse más activo cuando consideran seriamente si tener un hijo o no. Mientras se deciden, se fijan en las mujeres embarazadas (que parecían invisibles previamente, y que ahora parecen estar omnipresentes), se fijan en los bebés, salen al encuentro de gente con niños y prestan atención a estos últimos... (p. 247).*

Y es que aquí inicia otra presión muy fuerte que ejercen sobre las madres... las mismas madres. Sobre todo, en los primeros años de la maternidad, pareciera que existe una competencia no reconocida por ganarse una medalla misteriosa a la madre del año lo cual les carga más estrés a esta etapa de por sí ya complicada:

*Competir con otras madres consigue estas tres cosas: estimula nuestros celos, nos hace estar en un permanente estado de inquietud con nosotras mismas y altera nuestras relaciones. (Meeker, 2013, p. 87).*

Entre la descripción oculta que las propias madres se imponen unas a otras están: la forma de traer a los hijos al mundo (parto o cesárea), el tema de la lactancia, el tipo de alimentación, la forma de educar, el número de clases extracurriculares que los niños deben tener, la ropa que deben usar, las habilidades deportivas, artísticas o lingüísticas que supuestamente las criaturas deben alcanzar, la camioneta que toda mamá que se precie de serlo debe tener. Las fiestas infantiles que deben hacerse, los regalos que deben darse en los cumpleaños, hasta el tipo de contenedores para el lunch que deben usarse (de preferencia que no sean de plástico, dicen). Aunado a ello el cuidado del medio ambiente, los pañales de tela o desechables, lo

que se espera en cuanto a lenguaje y habilidades cognitivas y motrices de los niños o si ya aprendió a leer... o si ya aprendió a leer en inglés, o en alemán, o en chino.

En todos estos temas pareciera que hay algún estándar que las madres buscan alcanzar. Si bien existen datos médicos y científicos, así como de cuidado del medio ambiente -que ciertamente es recomendable atender y los cuales no cuestiono- también es cierto que, entre este grupo, el de las mamás, existe una mayor presión a la hora de platicar sobre cómo le hacen para ser madres. Existe una especie de competencia no asumida abiertamente en la que, si no se hace lo que las demás hacen, entonces se está mal y se es mala madre. Y, a parte de todo, la sobre saturación de información en las redes sociales, pero de eso ya hablamos arriba.

Pareciera que de pronto las mujeres se han colgado el letrero de: “Soy mamá, soy multitasking y debo ser perfecta, hacerlo todo bien y si no lo hago, no valgo”.

Se han convertido, como diría la Dra. Edith Eger en su libro “La Bailarina de Auschwitz” en triunfadoras compulsivas, tal cual ella lo dice (2018):

*Para mí, aprender que solo yo puedo hacer lo que yo puedo hacer de la manera que lo puedo hacer significó derrocar a la triunfadora compulsiva que había en mí, la que siempre buscaba conseguir más y más papeles con la esperanza de afirmar su valía. (p.16).*

De la maternidad se ha hecho una profesión, una carrera, una presión por alcanzar altos estándares de calidad casi al estilo ISO 9000. Se han olvidado de SER madres por querer “hacer” la maternidad. Se han olvidado de ser ellas mismas (ya sea por lo que les dijeron y/o las ideas que se formaron), se han enfocado más en la tarea que en la esencia de este don tan grandioso del cual gozan: Ser mamás y seguir siendo mujeres.

*Nos cuesta darnos a diario, porque se nos hace creer que nuestro valor deriva de otras cosas; de nuestro aspecto, de si nuestros hijos están felices con nosotras o de los dígitos de nuestra nómina. (Meeker 2013, p. 16).*

## **2. TOMAR CONCIENCIA DE LA REALIDAD INDIVIDUAL QUE INFLUYE EN SU VIVENCIA DE SER MUJER Y MADRE.**

He hablado antes de toda la visión y presión que ejerce la sociedad, los medios de comunicación (en especial ahora las redes sociales), la propia familia, el trabajo y las propias madres sobre la maternidad.

Pero ¿Es sólo eso lo que tiene a las madres en una especie de vacío existencial? ¿Debemos culpar solamente a factores externos de lo que viven hoy por hoy las madres?

Definitivamente no. Existe un factor determinante que no depende solo de los otros; ese factor se llama: La realidad personal.

Más allá de lo que hay fuera de la persona y de lo que dicen los otros sobre la maternidad, ser una madre que pueda darle sentido a su vida implica iniciar un viaje muy profundo al interior para conocerse, comprenderse, abrazar su historia, cambiar el rumbo, aceptarse y vivir en armonía.

En palabras de la socióloga norteamericana Brené Brown (2016): *...lo que sabemos es importante, pero lo que somos lo es mucho más. El hecho de valorar más el ser que el saber implica dar la cara y dejarse ver. (p. 35).*

### **a. La familia de la que provienen.**

Las madres han formado su propia familia, pero también provienen de una. En la familia viven costumbres, se les educó de diversas maneras, ahí se les enseñó a relacionarse con el mundo ya sea por lo que les dijeron o por lo que vieron, o por ambas cosas.

La forma de ser del sistema familiar influye en quienes somos ahora, más no nos determina, “infancia no es destino” diría Viktor Frankl. Sin embargo, para las madres que quieran vivir en armonía y dar sentido a su vida sería de mucho provecho entender el sistema del que vienen. Ese núcleo se comportaba de diversas formas e incidió en quienes son ahora:

*Los diversos miembros de la familia están conectados mediante una vasta red de enlace que puede ser invisible, pero que se halla presente con tanta solidez y firmeza casi como si fuera de acero. (Satir, 2002, p. 197)*

Quizá en sus familias existía un papá y una mamá, tal vez el papá iba a trabajar remuneradamente y la madre se quedaba al cuidado del hogar, o ambos salían. Probablemente vivieron problemas económicos muy fuertes y vieron a sus padres estresados, sin saber qué hacer.

Pudiera ser que su sistema ampliado era machista o bien un matriarcado. A las mujeres se les permitía expresarse o más bien se les callaba de diversas maneras.

Conocer y analizar a su familia, sería una opción para que ellas vivan más plenamente. Hacer un mapa en el que recaben toda la información posible sobre las relaciones familiares, sus formas de comunicarse, de llegar a acuerdos, sus conflictos, enfermedades, roles, creencias, actitudes que pasaron de generación en generación o que algunos miembros del sistema rompieron, visualizar lealtades expresas u ocultas, como lo afirma Virginia Satir (2002).

*Los residuos del pasado de los padres, si no han sido resueltos o satisfechos, a menudo se convierten en parte integral de su actitud paterna. Estas son las sombras contaminadoras del pasado de las cuales los padres tal vez ni se hayan percatado. (p. 234).*

En el mapa familiar podrán encontrar qué tipo de familias conforman su sistema: Familias unidas, autoritarias, democráticas, intermitentes, migrantes, familias con padre ausente, familias con fantasma. Podrán ver y reconocer cómo han experimentado la vida y la muerte, cómo se vive el trabajo, cómo se vive el ser mujer y madre.

Aquí valdrá la pena que las mamás se respondan ¿Cómo ha influido todo eso en su vida? Seguramente en las respuestas encontrarán grandes luces que les ayuden al auto entendimiento para comenzar a cambiar el rumbo y su propia visión sobre la maternidad. Tomar conciencia de esas realidades, puede ser de mucha utilidad para avanzar en el camino de la transformación, como lo afirma Carl Rogers en su libro “El proceso de convertirse en persona” (1992):

*En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta. Conoce sus propios sentimientos e impulsos, a menudo completos y contradictorios y es capaz de percibir las exigencias sociales, desde las “Leyes” sociales relativamente rígidas hasta los deseos de sus amigos y familia. (p. 12).*

Tomar conciencia de dónde vienen y reconocer ese pasado, podría facilitar a las madres tomar a su familia con orden, para dar ese paso importante donde fluya el amor, la armonía, para que se fortalezca el autoconcepto y que, en la vivencia de su maternidad se dejen de lado las lealtades ocultas; que se desarrolle pues, una auténtica y única forma de ser mujer y mamá.

Ser mujer y madre va acompañado de todo este cúmulo de vivencias y creencias familiares; todas ellas forman parte del modo de ser quienes son. Muchas de ellas se repiten

conscientemente a manera de tradiciones, costumbres, maneras de educar y de relacionarse. Sin embargo, otras tantas están en el inconsciente, se realizan de forma automática sin que las madres puedan cuestionarlas porque están impresas en lo más hondo y son imperceptibles.

Sacar a la luz todas esas maneras que han persistido en el clan familiar, podría ser una forma en que las madres tomen y repliquen todo aquello que vale la pena y que ellas decidan rescatar de su historia, pero también sería un camino para elegir qué elementos no tomar, todo aquello que pueden transformar y que va más acorde a quienes ellas son.

Pudiera colocarlas en un orden familiar en el que ellas puedan vivir más auténticamente, aceptando y honrando su pasado, para abrazar a las generaciones que les dieron vida y construir una forma más integrada de ser ellas mismas respecto a su propia familia.

*Como enseña Bert Hellinger, creador de las Constelaciones Familiares, el Amor crece con el Orden. Lo necesita para fluir con dicha. Y el Orden sugiere su geometría y su jerarquía.*

*-Que los padres sean padres y grandes que den, principalmente la vida. Y que los hijos sean hijos y tomen.*

*Que los hijos no se inmiscuyan en los asuntos de los mayores.*

*Que los hijos honren a sus padres, principalmente haciendo algo bueno con su vida y, por tanto, renunciando a las implicaciones trágicas con los que sufrieron antes o fueron desterrados del amor familiar. Deben abandonar la tendencia a repetir los destinos fatales presentes en todas las familias. (Garriga, 2017, p.32).*

## **b. Las heridas de la infancia.**

En la búsqueda hacia los orígenes, sin duda las madres se encontrarán con un tema esencial: Tienen heridas que se originaron en su infancia. Esta forma de relacionarse con el mundo a través de la familia, del colegio, de sus seres cercanos ha impactado sus vidas para bien o

para mal y que las ha llevado a relacionarse con el mundo a través de ciertas máscaras, como describe Lise Bourbeau en su libro “Las 5 heridas que impiden ser uno mismo” (2015):

*He observado más bien que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas: Después de conocer la alegría de ser él mismo en la primera etapa de su existencia, conoce el dolor de no tener el derecho de ser él mismo, que es la segunda etapa. Llegaseguida el periodo de crisis, de rebeldía, que es la tercera etapa. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea... en la tercera y cuarta etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos contra el sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda etapa. Estas defensas son cinco, y corresponden también a cinco grandes heridas fundamentales que vive el ser humano.... Helas aquí en orden cronológico; es decir, en el orden en que cada una de ellas aparece en el transcurso de una vida: Rechazo, abandono, humillación, traición, injusticia. (p. 6-7)*

La realidad individual de cada mamá le grita que ella también tiene sus propias heridas; más allá de lo que el mundo diga sobre ser madre, las propias mujeres tienen una historia personal, familiar y social que en definitiva ha tenido sus luces y sus sombras.

Para ellas, valdría la pena entonces detenerse a reconocer ¿Qué heridas tiene y están incidiendo en su vida como mujer y madre? Recordemos aquí que esas heridas no siempre fueron intencionadas, muchas veces se originaron por la percepción que de niños tuvimos sobre la forma en que nos trataban, así como sobre los sucesos y circunstancias que vivimos y las cuales interpretamos de diversas maneras. Esas heridas han llevado a las personas -por tanto, a las mamás-, a comportarse de acuerdo con ciertas máscaras como símbolo de sobrevivencia y recurso para seguir adelante. No obstante, estas experiencias no tienen por qué determinar su vida y su rumbo, las personas podemos vivir de forma diferente; tomar conciencia de las heridas que tienen es un deseable paso que las madres puedan sanar:

*La primera etapa para sanar una herida radica en reconocerla y aceptarla, sin estar necesariamente de acuerdo con el hecho de que existe. Aceptar significa mirarla, observar detenidamente y saber que tener situaciones que solucionar forma parte de la experiencia del ser humano. No eres una mala persona sólo porque algo te lastime. (Bourbeau, 2015, p. 190).*

Tomar conciencia para las madres es preguntarse “¿qué herida tengo?”.

Quizá la herida de traición, es decir la experiencia de haber sido o haberse sentido engañados por los padres, que no fueron protegidos por ellos o que no cumplieron sus promesas y por la cual ahora tienen miedo y les es difícil confiar en otros. Es la herida por la cual se puede sentir frustración, rechazo, envidia, desconfianza, necesidad de controlar.

Tal vez la herida de rechazo, por la cual la persona se sintió no aceptada por sus padres o familiares, probablemente sintió desprecio y falta de cariño. Por esta herida se vive el rechazo y el descrédito a sí mismo, o bien se sufre bastante por las críticas y se tiene una necesidad excesiva de reconocimiento y aprobación.

Pudiera ser la herida de humillación, por la cual de niño la persona se sintió criticada, acusada, desaprobada por padres tal vez muy estrictos y por la cual ahora la persona se vive como dependiente o codependiente de los demás, no sabe poner límites y entrega todo, más allá de lo que puede dar.

O la herida de injusticia, por la cual la persona interpretó o vivió unos padres autoritarios, muy exigentes durante su crianza y crecimiento, con demasiadas reglas que no podían negociarse, sin flexibilidad. Quizá dicha herida ahora el adulto la vive dudando de su capacidad para poner límites, o sea una persona muy perfeccionista, demasiado competitiva, o incluso con miedo a negociar.

En otros casos, podría ser la herida de abandono, por la cual se vivieron situaciones de separación o de ausencia de los padres de diversas formas y ahora llevan al adulto a sentir miedo e inseguridad si alguien se va o muere. Se viven como personas a las que la ausencia genera ansiedad e incluso, ellos mismos abandonan por miedo a ser abandonados primero.

Reitero; infancia no es destino, pero resultaría importante para las madres atreverse a mirar hacia el interior y conocer cuáles son sus heridas, para reconocerlas, dolerse de ellas, enojarse, aceptarlas y comenzar a sanarlas. Revisar cada herida y poder ver cómo influyen en su forma de vivirse como madres, en las cosas que hacen y que no hacen, en sus miedos, en lo que permiten, en los límites que ponen, en su forma de relacionarse en pareja y con sus hijos, en su forma de relacionarse con ellas mismas.

Así es como empieza el proceso de curación, tal cual nos dice Edith Eger (2018): *“Niegas lo que duele, lo que te da miedo. Lo evitas a toda costa. Entonces, encuentras una manera de admitirlo y aceptas lo que más miedo te provoca. Y por fin puedes soltarlo”*. (p. 8).

### **c. Los pensamientos, distorsiones y creencias irracionales.**

Toda esa historia y vivencias familiares, todas esas heridas que llevan las madres en su vida, probablemente han marcado la forma en que piensan y las creencias que tienen sobre ellas mismas.

Hay una frase simpática de Albert Ellis, creador de la Terapia Cognitivo Conductual que dice: *Si los marcianos alguna vez averiguan cómo pensamos los seres humanos, se morirían de risa*. (s.f).

Y ciertamente, si nos detenemos un poco a analizar nuestro día, podemos darnos cuenta de los miles de pensamientos automáticos que llegan a nuestra mente como una ametralladora a cada instante. Las mamás no son la excepción, también tienen todo ese diálogo interno; eso que se dicen sobre ellas mismas, sobre el mundo, sobre lo que les sucede, sobre sus hijos.

Esa rumiación mental que las ataca todo el día y que, desafortunadamente, no siempre llega en forma de pensamientos positivos, sino más bien negativos.

Esos pensamientos provienen en gran parte de lo que han aprendido en el pasado, de su familia y de las heridas que tienen. Esos pensamientos muchas veces salen de control y se convierten en distorsiones cognitivas; es así que algunas de ellas comienzan a ver la realidad como no es, empiezan a interpretarla con suposiciones porque la ven a través de sus gafas subjetivas.

Pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas que luego se instalan en el cerebro como creencias irracionales. Es así como estos “mandatos” gobiernan y las llevan a comportarse de diversas maneras; su visión sobre el mundo y, sobre todo, de la maternidad están sesgadas, no van acorde a la realidad.

*Entonces aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo, sino que son sólo una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse. Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo”. (Rogers, 1992, p. 105).*

De esta forma, muchas madres creen irracionalmente tantas cosas que les causan sufrimiento sin darse cuenta el por qué. Estas “órdenes” vienen también de su familia, lo que ellos creían, su forma de ver la vida; por eso sería muy valioso sanar los vínculos familiares, conocer lo que viene de ellos para comenzar a tomar decisiones diferentes y más propositivas incluso, sobre lo que se cree.

**d. La etapa de desarrollo en la que se está:**

Pero no solo es la sociedad, ni los medios de comunicación, ni las otras madres. No solo es su historia familiar y las creencias que tienen. En su forma de vivir como mujeres y madres, influye también la etapa de vida en la que están como personas.

Así es. Cada persona conforme va creciendo vive de manera diferente, sus expectativas son distintas, la necesidad de aceptación y pertenencia van cambiando conforme crece.

Erik Erikson nos habla de 8 etapas del desarrollo psicosocial. Son 8 etapas en las que el Yo de la persona (su toma de conciencia sobre sí mismo) va cambiando conforme su interacción social avanza y conforme los años pasan. Cada etapa es distinta y es de esperarse que se desarrollen ciertas competencias y habilidades para poder pasar al siguiente estadio de forma adecuada. También es cierto que en cada etapa se viven crisis y conflictos que deberán ser superados para vivir lo más plenamente posible.

Las etapas que propone Erikson son (s.f):

1. Confianza Vs Desconfianza
2. Autonomía vs Vergüenza
3. Iniciativa vs Culpa
4. Industria vs Inferioridad
5. Identidad vs Confusión
6. Intimidad vs Aislamiento
7. Generatividad vs Estancamiento
8. Integridad vs desesperanza

Visto desde esta perspectiva, un gran porcentaje de las madres en sus primeros años se ubican en la etapa de intimidad vs aislamiento y muchas otras en la etapa de generatividad vs estancamiento.

Tomar conciencia de las crisis propias de cada etapa, sería un elemento muy importante para que ellas puedan comprenderse. Si están en la etapa de intimidad vs aislamiento quizá sientan mucha más necesidad de aceptación y de pertenecer, están en plena búsqueda de quién son y para qué están aquí.

Si están en la etapa de generatividad vs aislamiento probablemente sus pensamientos y acciones estén más centradas en cómo ser más productivas, cómo generar nuevos proyectos que impacten su vida, pero también la de futuras generaciones, se encuentran ante el gran reto de seguir o de estancarse.

La llegada de los hijos en cualquiera de estas etapas supone un impacto en la vida de las madres. No es lo mismo ser madre a los 18, o a los 22, o a los 28, o a los 30, 35, 40 o 45...

Para poder sanar y entender lo que les sucede, las madres pueden avanzar al darse cuenta de que no hay forma en que compararse con otras mamás ayude a su crecimiento por el simple hecho de que son personas únicas e irrepetibles, con su propia personalidad, historia familiar, creencias y también, con una etapa de vida particular. “¿Qué etapa de vida estoy viviendo?”. Responder esa pregunta sería un gran apoyo para comprenderse y mirarse con más compasión.

En suma, está visto que los padres inciden bastante en el desarrollo de sus hijos, pero qué importante reconocer que estos también inciden en su desarrollo como padres. Su llegada en un momento específico de la vida les cambia el mundo, las prioridades, sueños, anhelos, estructura, decisiones, la forma de vivir de acuerdo a la etapa de vida en la que están como individuos.

### **e. El ciclo vital de la familia que se vive:**

La familia tiene un ciclo de vida, tiene un principio y un fin.

Las madres se desesperan, quizá sienten que su etapa de vida y sueños van muy en contra de su realidad como mamás. Por una parte, los hijos en la propia etapa de desarrollo, el marido (en caso de que lo haya) en otra y ellas en una muy diferente. Como si no fuera poco, a esto hay que agregar que también la familia que han formado vive una fase particular, la familia tiene un ciclo vital con varios momentos:

1. Constitución de la pareja.
2. Nacimiento y crianza.
3. Hijos en edad escolar.
4. Adolescencia.
5. Casamiento y salida de los hijos del hogar.
6. Pareja en edad madura.
7. Ancianidad.

No es lo mismo una familia que inicia y no tiene hijos, a una familia que tiene hijos muy pequeños, a una familia en la que los hijos son adolescentes.

Cada etapa de la familia conlleva su propia crisis. Esto no es algo exclusivo de una familia, esto les sucede a todas las familias, aunque con sus particularidades según sus vivencias, cultura, educación y circunstancias.

Como comenta Virginia Satir en su libro “Nuevas Relaciones Humanas en el núcleo familiar” (2002), todas las familias viven diversas crisis a lo largo de su vida. Desde la crisis por la concepción y el nacimiento, luego cuando el niño comienza a hablar, después cuando inicia el contacto con otras personas fuera de casa, la crisis de la adolescencia, la que sigue cuando los hijos salen del hogar para tener independencia y luego formar su familia, entender y

adaptarse a la familia política; la crisis después por la menopausia y andropausia, el nido vacío, la llegada de los nietos y la muerte.

*Cuando hay tres o cuatro crisis al mismo tiempo, la vida puede volverse más intensa e “inquietante” que antes. Empero, es muy posible que si los individuos comprenden qué está ocurriendo puedan tranquilizarse un poco. Al mismo tiempo, pueden percibir la dirección que deben seguir para realizar los cambios. Deseo subrayar que estas situaciones de tensión son normales y naturales. (Satir, 2002, p.217)*

Es deseable entonces que las madres sean capaces de ser conscientes y comprender la etapa en que está su propia familia y las problemáticas que conlleva de por sí. ¿Qué es lo que normalmente viven las familias en cada fase del ciclo vital, cuáles son las crisis naturales, cómo pueden resolverlas?

Darse a la tarea de reconocer en qué etapa están, puede ser una gran herramienta para diferenciar si la crisis que sienten es algo esperable o si en verdad su vivencia se está saliendo de control y deben recurrir a la ayuda profesional.

#### **f. Su estado de salud mental, emocional, espiritual y física.**

La realidad es que cada mamá vive en su cuerpo, tiene sus emociones y sentimientos, así como su parte espiritual y mental. Cada una de ellas le manda mensajes sobre cómo está ella como mujer.

Reconocer cuál es su estado de salud en todas las áreas y darle su debida importancia, podría apoyar a las madres a vivir con más armonía. Difícilmente podrán estar al cien en todo, pero pueden comenzar a comprender en qué parte están frágiles para ponerle atención.

Una mamá con alguna enfermedad física quizá tendrá actitudes, recursos y visión de la vida distintos que una mamá sana. Puede ser que una mamá en depresión, vacío existencial, crisis

espiritual o ataques de ansiedad, maneje su vida de forma muy diferente a una mamá que no las padece.

El análisis para comprenderse incluye que puedan reconocer lo que les sucede en todas sus dimensiones para así pedir ayuda, buscar la forma de estar lo mejor posible porque, en definitiva, lo que a ellas les sucede impacta en su entorno y es bueno que lo entiendan ellas, pero también sus seres más cercanos. Para lograrlo sería muy útil que las madres se pongan en primer lugar, que “se pongan la mascarilla de oxígeno primero”, cosa que a muchas de ellas frecuentemente se les dificulta hacer:

*Para muchas de nosotras, madres ocupadas, esa es precisamente la cuestión: pensamos que todos, y todo lo que no sea nosotras mismas es prioritario y debe hacerse enseguida. Como resultado, nuestra salud se resiente. Nos cambia el humor y nos sentimos más agobiadas de lo que deberíamos. (Meeker, 2013, p. 129).*

Convendría aquí que ellas reflexionen seriamente en la importancia de cuidarse y atenderse y para ello trabajar en su reconocer su valor y autoconcepto -de lo cual hablaremos más adelante- sería un gran recurso.

#### **g. Los roles que les imponen, los roles que juegan, los roles que aspiran:**

Su realidad personal suele incluir también los roles que les son impuestos, los que juegan y a los que aspiran más allá de ser mamá.

Las madres hoy en día viven de diversas maneras. Algunas son amas de casa de tiempo completo porque se los han impuesto a pesar de que ellas quisieran otra cosa; algunas otras son amas de casa porque así lo han decidido como proyecto de vida, otras lo son por miedo a no poder con el mundo laboral o emprendedor, o porque dudan de sus capacidades.

Otras tantas salen a trabajar remuneradamente ya sea ganando un sueldo o ya sea emprendiendo un negocio. Muchas lo hacen por miedo a no poder lidiar con sus hijos y prefieren estar fuera de ese ámbito, otras lo hacen por una genuina pasión y convicción personal, otras por amor y por seguir su esencia, otras porque necesitan ganar dinero para mantener a su familia.

Varias de ellas hacen labor social, otras participan en apostolados, o son muy activas en las escuelas de sus hijos, o se dedican a la parte académica, estudian, investigan. Todas tienen sus razones que van desde el miedo, la necesidad económica, el amor, la plenitud, la necesidad del reconocimiento, el anhelo de cambiar al mundo y seguramente miles de razones que no podría enunciar aquí.

Esas son ellas, mamás jugando un rol ante el mundo. Ya sea porque así lo han decidido o ya sea porque por alguna razón que va más allá de lo que su corazón quiere, alguien o algo se los ha impuesto. Esas son ellas, las mujeres que también anhelan jugar otros roles, las que sueñan con vivir de forma diferente, las que aspiran a algo que quizá ven muy lejos o imposible o las que aspiran a algo para lo cual ya están trabajando.

Muchas veces la fatiga y el hartazgo rondan la vida de las madres y quizá tenga que ver también con las razones de fondo por las cuales desempeñan esos roles. Por ello hacerse estas preguntas pudiera serles de utilidad: “¿Desde dónde juego este rol? ¿Cuál es la verdadera razón o motivación? ¿Cómo es que estoy aquí haciendo lo que hago? ¿Qué es lo que me mueve a hacerlo o no hacerlo? ¿Lo hago porque verdaderamente lo quiero, o por costumbre, imposición, cultura, o porque siento que no me queda de otra?”. Una respuesta honesta sería un buen paso para poder trazar rutas de salida.

*La fatiga está detrás de la mayor parte de lo que haces o dejas de hacer durante el día. Te parece que, hagas lo que hagas no estás haciendo lo suficiente. No eres lo suficientemente buena amiga, esposa o madre. Estos pensamientos acaban dejándose sentir, y te preguntas si realmente vales algo. (Meeker, 2013 p. 17).*

Pareciera que la forma en que están viviendo como mujeres y madres, el papel que interpretan, forma parte de su realidad personal y como una resortera, impactan en su vida y autoconcepto. Preguntarse el “¿desde dónde hago lo que hago?”, puede apoyarles a redirigir su vida o hacer los cambios necesarios para que esos roles los vivan con más tranquilidad.

#### **h. El estado de vida.**

La realidad personal de las madres también incluye el estado de vida en el que se encuentran y eso puede llevarlas a experimentar la maternidad de forma única y diferente.

Mamá casada, mamá en unión libre, mamá viuda, mamá divorciada, mamá soltera, mamá por adopción. ¿Cuál es el estado en el que están?

Su estado actual quizá genera en cada una ciertas emociones, sentimientos, pensamientos y formas de ver la vida. Tal vez las lleva a desempeñar determinados papeles, administrar su tiempo de una manera específica, buscar más o menos redes de apoyo, sentirse sola o acompañada, sentir mayor o menor presión y estrés.

El estado de vida en que se encuentran podría llevarlas a cuidarse más o cuidarse menos, a tener más o menos salud, a tener mayor o menor tiempo para una vida social y tiempo para ellas mismas.

Ese estado probablemente esté influyendo en que vivan con cierta confianza en la vida, o las lleva a ser más fuertes y resilientes, o temerosas y desconfiadas.

Sería recomendable entonces para estas mamás, reconocer que el estado de vida en el que se encuentran afecta también sus emociones, decisiones y autoconcepto; que muchas veces todo esto trae consigo dolor y que pueden asumirlo sin comparaciones con otras madres, porque

cada una es distinta y, adicionalmente, no existe una jerarquía de dolores, como nos dice la Dra. Edith Eger (2018):

*Quiero decir también que no existe una jerarquía del sufrimiento. No hay nada que haga que mi dolor sea mejor o peor que el tuyo, no existe ninguna gráfica en la que podamos plasmar la importancia relativa de un pesar respecto a otro.... Estas comparaciones pueden llevarnos a minimizar o subestimar nuestro propio sufrimiento. (p. 17).*

Conocemos historias muy diversas así que no podemos decir tajantemente cuál madre vive más feliz y cuál menos, lo que quiero dejar claro en este punto es la relevancia de que las madres logren reconocer y aceptar la realidad que viven, con los recursos que cuentan, para seguir avanzando como mujeres y madres en la vida, con esperanza.

### **3. ENCAMINARSE HACIA RUTAS CONCRETAS PARA DAR SENTIDO A SU VIDA Y VIVIR EN ARMONÍA.**

Darle sentido a su vida como mujeres y madres, responder a lo que la vida les pregunta a través de las circunstancias pareciera ser entonces, no solo una necesidad, sino también un reto para construir esta felicidad que es el camino.

Sí; existen muchos factores externos que influyen en la maternidad, ejercen presión, dictan mares de opciones y expectativas sobre cómo se debe vivir la maternidad, todo eso que llega y a lo que las mujeres podrían estar atentas, para no permitir que les genere ansiedad o confusión.

Sí; cada madre vive una realidad personal única, influida por su árbol genealógico, las creencias instaladas en su mente, las heridas que tienen, la etapa de vida en la que se encuentran ella y su familia, su estado de vida, su salud física, emocional, mental y espiritual. Esa realidad la cual es recomendable conocer, trabajar, asimilar, aceptar y si es posible,

transformar. Eso que solo ellas en lo individual viven y las lleva a actuar de tal o cual forma tan diferente a otras mamás.

Todo eso forma parte de ellas hoy, pero justamente una madre no solo es lo que es ahora. Es una mujer con un baúl lleno de vivencias y circunstancias, pero también es posibilidad. Es aquello que puede llegar a ser; es acto, pero también es potencia, su vida no está terminada y siempre puede vivir de otra manera, con libertad y responsabilidad.

Es por ello que a continuación, presento algunos recursos que podrían ser valiosos para que las madres tomen posibles rutas en el camino de dar sentido a su vida y vivir en armonía; más allá, reitero, de la realidad externa que se les manifiesta y la realidad personal en que están inmersas.

#### **a. Aceptar la vulnerabilidad.**

Uno de ellos es aceptar la propia vulnerabilidad, aceptar que se ha fracasado, cometido errores y se han sentido frustradas, aceptar la propia debilidad como algo positivo para la vida. En palabras de Brené Brown (2016):

*Los estudios procedentes del campo de la psicología de la salud demuestran que la vulnerabilidad percibida, es decir, la capacidad para reconocer nuestros riesgos y estar expuestos, incrementan considerablemente nuestras posibilidades de ceñirnos a algún tipo de régimen positivo para la salud, (p. 18).*

Sin embargo, la vulnerabilidad no es fácil de aceptar. Vivimos en un mundo que premia lo perfecto, el cuadro de honor, donde se exaltan los logros materiales y visibles, en el que equivocarse es de tontos, aunque se diga lo contrario. Se ensalza el tener sobre el SER, y los errores cuestan mucho, no son permitidos, la fragilidad humana se confunde con enfermedad y mediocridad.

Hoy por hoy las mamás tienen la oportunidad de cambiar el enfoque y afirmar que su vulnerabilidad es su valor. Que todos los errores y fracasos cometidos, esos miedos, esas decisiones equivocadas, este temor a exponerse, esas decepciones forman parte de su equipaje y herramientas. Dice también Brené Brown (2016) que: *La vulnerabilidad es...el centro de todas las experiencias humanas significativas*". (p. 7).

Lo grandioso no se logra sin antes haber fallado mil veces. En su caminar como mujeres que son madres, seguramente han fallado, se han sentido expuestas, han llorado, han tenido miedo de no saber qué hacer o qué decir. Esto es parte de su grandeza y también da sentido a la vida.

*...que la vulnerabilidad también es la cuna de las emociones y experiencias que anhelamos; es el punto de partida del amor, de la integración, de la dicha, del valor, de la empatía y de la creatividad; es la fuente de la esperanza, la responsabilidad y la autenticidad. Si queremos lograr una mayor claridad en nuestro propósito o una vida espiritual más profunda y significativa, la vulnerabilidad es el camino. (Brown, 2016, pág. 4).*

En la educación constructivista, Piaget sostiene que el aprendizaje se da cuando existen rupturas en los esquemas de pensamientos. Esas rupturas se dan necesariamente a través del fracaso; prueba y error. Así que una buena opción para una mamá que quiera darle sentido a su vida, sería intentar comprender que sus mayores descubrimientos en la vida han venido justamente de sus caídas, y ahora hay que reconocerlas como una oportunidad para ser mejor.

La auténtica resiliencia no parte de una vida perfecta, sin dolor, sin equivocaciones, justo parte de todo lo contrario. Seguir adelante a pesar de todo, incluye esa historia de no poder, de no atreverse, de fallar, de cometer errores, de llorar, de sentir el miedo, de sentirse limitados. Tomarlo todo en la experiencia humana, como lo comenta el psicoterapeuta Gestalt Joan Garriga en su libro "Dónde están las monedas" (2017).

*La cuestión es cómo tomar las monedas difíciles porque incluyen lo doloroso. Boris Cyrulnij, creador del concepto de resiliencia muestra el poder que tienen algunas personas para recuperarse de graves heridas...también estamos asistidos por la fuerza de la vida y por un amor eterno, presente en cada uno de nosotros, sea cual sea el rumbo y la forma que elijamos para vivir. (p. 37).*

Quienes se atreven a abrazar su propia vulnerabilidad son muy valientes, porque abrazar nuestras sombras requiere un verdadero acto de gallardía, humildad y la humanidad está ávida de testimonios de personas que se levantan día con día reconociendo su propia fragilidad. Esos son los ejemplos que inspiran, así que las mamás que quieran vivir en armonía y con sentido, podrían valorar su vulnerabilidad como una oportunidad para engrandecer su vida y la de los demás.

Abrazar su vulnerabilidad es un camino que las llevaría a tener paz, las haría verse con lentes más compasivos y sería como recargar pilas sabiendo que, a pesar de todo, están aquí vivas y avanzando. El fracaso, el error, la frustración y la vulnerabilidad son sus grandes maestros y aliados. Incluir estas experiencias, no excluirlas, tal cual lo afirma Carl Rogers (1992):

*De esta manera el individuo se familiariza con los aspectos de su experiencia que en el pasado había excluido de su conciencia, por sentirlos demasiado amenazadores o perjudiciales para la estructura del sí mismo; descubre que puede vivenciar plenamente la relación y ser, en cada momento, su miedo, su enojo, su ternura o su fuerza. A medida que vive estos sentimientos tan diversos en todos sus grados de intensidad, advierte que se ha experimentado a sí mismo y que él es todos esos sentimientos. Comprueba también que su conducta cambia en sentido constructivo, de acuerdo a su sí mismo recientemente experimentado. Por último, el individuo comprende que ya no debe temer a la experiencia sino aceptarla como parte de su sí mismo cambiante y en desarrollo. (p. 166).*

## **b. Mirarse con compasión.**

*Vivir genuinamente supone implicarnos en nuestra vida con dignidad. Significa cultivar el coraje, la compasión y la conexión para que al levantarnos por las mañanas pensemos: “No importa todo lo que voy a hacer ni lo que quedará por hacer, “soy suficiente”. (Brown, 2016, 16).*

Que las madres puedan ver en ellas esas sombras, puede ser un camino para su transformación. Redimensionar su propia mirada que se auto exige día con día, cambiar la forma en que se relacionan con los demás, principalmente con ellas mismas y con su familia. Abrazar sus propias sombras podría cambiar también sus relaciones con los demás, las llevaría quizá a no exigir a los otros lo que no pueden dar, pues ellas mismas han reconocido y abrazado con amor sus propias limitaciones. Lograr esto, genera una gran paz como afirma Lise Bourbeau (2015): ... *cuando miramos con compasión a la parte humana que sufre, los sucesos, las situaciones y las personas comienzan a transformarse. (p. 10).*

He observado también, que algunos de los problemas existenciales que viven las madres, tienen que ver con la forma en que miran a quienes las rodean. En ocasiones, ellas quieren que los otros cambien, intentan controlarlo todo y que se hagan las cosas como ellas quieren. Ese comportamiento pudiera provenir de la mirada inquisitiva que tienen de ellas mismas; de no perdonarse, de no amarse y que más tarde proyectan en los demás porque es más fácil cargarles a ellos lo que cada una no quiere cargar. Un fuerte testimonio sobre esto, nos lo da la Dra. Edith Eger en su libro “La Bailarina de Auschwitz” (2018) en el que narra su experiencia traumática y aprendizajes durante y después de su vida en ese terrible campo de concentración durante el holocausto de la segunda guerra mundial:

*La decisión de aceptarme como soy: humana, imperfecta. Y la decisión de ser responsable de mi propia felicidad. De perdonarme mis defectos y reivindicar mi inocencia. De dejar de preguntarme por qué merecí sobrevivir. De comportarme lo mejor posible, de comprometerme a servir a los demás, de hacer todo lo que pueda*

*para honrar a mis padres, de asegurarme de que no murieron en vano. De hacer todo lo posible, dentro de mis limitadas capacidades, para que las generaciones futuras no pasen por lo que yo pasé. No puedo cambiar el pasado, pero puedo salvar una vida: la mía. La que estoy viviendo ahora en este preciso momento. (p.37).*

Ver y abrazar sus sombras es una opción que podría llevar a las mamás a tener una mirada más misericordiosa de sí mismas, a vivir con más amor propio, más libertad y sin la presión que viene de los demás o, lo más impactante, sin la presión que ellas ejercen sobre ellas mismas todo el tiempo porque: *La liberación empieza por la aceptación. Para lograr la curación, tenemos que aceptar la oscuridad. (Eger, 2016, p. 10).*

Tener compasión por ellas mismas es una de las decisiones que las madres pueden tomar para reconocerse más humanas, respetarse, quererse, vivir sin tanto enojo, es una forma de hacerse responsables de su vida y darle sentido.

*Me han educado enseñándome que no debo sentir aprecio por mí mismo... pero lo siento. Puedo llorar por mí, pero también puedo alegrarme. Tal vez sea una persona multifacética, de la que puedo disfrutar y a quien puedo compadecer. (Rogers 1992, p.100).*

**c. El equilibrio entendido como perfección no existe; la invitación es: Vivir con armonía.**

Abrirse a una mirada muy honesta sobre ellas mismas, es un camino que podría llevar a las mamás a la aceptación de que el equilibrio no existe, no es posible y eso, es un verdadero alivio en lo personal y para vivir la maternidad a sabiendas de que incluso, ni sus hijos esperan que ellas sean perfectas, como lo afirma Virginia Satir (2002): *Los niños confían más en la humanidad que en la santidad y la perfección. (p. 258).*

La propuesta es que las mamás puedan vivir en armonía más no en perfección. ¿Pero por qué hablo de armonía? Para ello me gustaría referir este término desde su significado etimológico pues desde ahí denota lo que quiero decir. Según se define en la Real Academia de la Lengua Española:

*Armonía viene Del lat. harmonía, y este del gr. ἁρμονία harmonía; propiamente 'juntura', 'ensamblaje'. I. f. Unión y combinación de sonidos simultáneos y diferentes, pero acordes. (<https://dle.rae.es/armon%C3%ADa>)*

La armonía de la vida, según mi visión, radica precisamente en tomar conciencia de que ser personas implica tener diversas áreas, dimensiones, necesidades, momentos de pausa y de hacer altos, tareas prioritarias, etapas para hacer ajustes. No es posible tener marchando todo a la perfección al mismo tiempo, pero se trata entonces de poder unir y combinar estos “sonidos simultáneos y diferentes de nuestra vida”, para que concuerden y hagan posible nuestra existencia de forma más plena.

A veces los padres, en especial las mamás, creen que sus hijos buscan de ellos un modelo intacto a prueba de errores, seres que nunca se equivocan. Y en realidad lo que ellos están esperando es que los abracen más, que jueguen con ellos, que se interesen por sus cosas, que los miren, que dialoguen, que se diviertan, que rían juntos, que les den una estructura, que pasen más tiempo con ellos, que se equivoquen y sean capaces de pedir perdón, observar sus caídas y sus levantadas. Ahí es donde podría enfocarse el esfuerzo de la paternidad, no tanto en pretender ser a prueba de errores.

*¿Hemos dicho ya que no es vergonzoso que seamos padres imperfectos? ¡No existen los progenitores perfectos! Lo importante es que nos esforcemos siempre por mejorar nuestra paternidad. (Satir, 2002, p. 256).*

Pretender la perfección en todas las áreas de la vida es una falacia que se ha vendido en el mito de la súper mamá. No es posible tener un balance ideal en cada dimensión de la vida, eso sería inhumano; lo verdaderamente humano es vivir en armonía, como la música.

No soy una experta en temas musicales, pero asemejo esto que digo a una partitura. Las notas musicales están ahí sobre las líneas, las notas son unas más grandes que otras, unas se colocan arriba, otras en medio, otras por debajo de las líneas... lo más increíble es que esas notas sin un orden lineal son quienes hacen posible la melodía, hacen la música ¡aun y con las pausas de silencio entre cada una de ellas!

Y así es la vida de una madre. Las notas son sus áreas, sus dimensiones, actividades y roles. No es necesario que estén en el mismo nivel siempre, lo importante es que entren cuando tengan que entrar, que se coloquen sin forzarse en donde deban colocarse, a veces arriba, a veces abajo, pero que siempre estén dentro de la partitura.

Romper con la falacia de “estar bien en todas las áreas de la vida”, podría resultar en una elección que lleve a las madres a vivir en armonía. Para ello, sería muy importante que se atrevan a validar y afirmar su valor personal, con todo y sus limitaciones.

*Para mí, aprender que solo yo puedo hacer lo que yo puedo hacer de la manera que lo puedo hacer significó derrocar a la triunfadora compulsiva que había en mí, la que siempre buscaba conseguir más y más papeles con la esperanza de afirmar su valía. (Eger, 2018, p. 16).*

Dejar de un lado la necesidad de perfección y aceptar en su vida la armonía se dice fácil, pero implica para las mamás derribar su mirada autoexigente; de ahí la invitación a que descubran otra forma de mirarse, la mirada de la compasión.

*...si eres como la mayor parte de las madres de Occidente, eres demasiado crítica con tu trabajo. Lo sé porque puedo ver que ser una mamá increíble te importa.*

*Quieres hacerlo bien, y evalúas diariamente tu comportamiento. Lo que tienes que saber es que la valoración que haces de tu rendimiento es muchísimo más crítica que la de tus hijos. (Meeker, 2013, p. 19).*

Vivir en armonía, implica tener la paciencia para entender que habrá momentos en que alguna área de su ser esté más cuidada y otra no, existirán áreas a las que les dediquen más tiempo y otras a las que no tanto. Se trata entonces de fluir con la vida para que se haga la música, pero también de renunciar al control obsesivo de pretender todo de maravilla, pues la vida no es así.

*A mi juicio, una segunda característica del proceso de una vida plena consiste en una mayor tendencia a vivir íntegramente cada momento... esta persona deberá reconocer que “lo que yo sea y haga en el momento siguiente dependerá de ese momento, y ni yo ni los demás podemos predecirlo de antemano”. .... El individuo se convierte a la vez en observador y partícipe del proceso de la experiencia organísmica, y no se ve obligado a ejercer control sobre él. (Rogers, 1992, p. 169).*

#### **d. Menos guerreras, más en su esencia.**

Desaprender es una herramienta que podría ayudar a las madres en la búsqueda del sentido de su vida. Ya lo he mencionado, en el mundo se muestra a las mamás como luchonas, guerreras, poderosas y en esto hay mucho de razón; efectivamente las madres son valientes, se levantan, tienen un gran poder. Pero también puede observarse que muchas veces ese anhelo de poder y de entrar a la batalla mal enfocada, las tiene hartas y cansadas.

*...queremos desesperadamente ser buenas en lo que hacemos. Queremos ser buenas amigas y esposas, y queremos ser las mejores madres para nuestros hijos. Amamos con intensidad y trabajamos duro...(Meeker, 2013, p. 11).*

La propuesta para ellas es vivir más desde su esencia y menos desde la lucha, como una clave esencial para el éxito bien entendido.

El empoderamiento de la mujer ha sido mal interpretado, se confunde con sobre esfuerzo, se enfoca mucho más en ver hacia afuera y conquistar lo externo, pero pocas veces se dice que lo básico es mirar hacia adentro. Eso es terrible, porque justo en nuestro interior es donde radica nuestro verdadero poder.

Desaprender es básico. Entiendo que estoy hablando de algo que podría asustar y confrontar las creencias con que han crecido muchas madres; estoy hablando de que las madres pueden elegir enfocarse menos en el éxito y en la lucha y más en conocerse a sí mismas ya que el verdadero empoderamiento tiene un significado más profundo: Es saberse capaces y la capacidad surge de hacer visible su propia esencia.

La esencia son sus dones y talentos, eso que les apasiona y las mueve, eso que, cuando se realiza las hace sentirse plenas. La esencia tiene que ver también con sanar los vínculos más cercanos, su relación con la familia de origen y con la familia que han formado. Entre más se sanen esos vínculos, mayor será el acercamiento a su verdadero yo como mujeres que son mamás.

Tal como nos dicen Cecile Kachadourien y Sofía Barrero en su libro *El Milagro del Sustento Femenino* (2020):

*La vinculación es un estilo de vida que no reconoce la separación y promueve la reconciliación del ser humano consigo mismo, con el otro y con el Todo mediante la restauración de los vínculos. El objetivo: el de hacernos cargo de nuestra existencia, porque basta que una mujer se vincule con ella misma, en todos los niveles; que se conecte con su esencia, para dar inicio al Milagro. Independientemente del estado sentimental en el que se encuentre. Al recuperar nuestra esencia, recuperamos nuestro poder. (p.17).*

Empoderarse entonces no es vivir en la guerra, es conocerse capaz, saber que se puede y desde ahí poner a trabajar los dones. Vivir desde la esencia implica también poner límites, aprender a decir que no cuando es no y sí cuando es sí. Implica validar todas las emociones, las culpas, cansancios, miedos, enfados y las ganas de renunciar ante una maternidad impuesta, así como validar los momentos de alegría, encuentro, amor, ternura, como algo que también implica la tarea materna.

Persistencia no es sobre esfuerzo. Para que una mamá encienda su vela (poner a trabajar su esencia), tendrá que hacer un trabajo constante y consistente, que no necesariamente implica sobreesfuerzo. De hecho, si una mamá es persistente también es posible que viva momentos de tensión y estrés, son parte de su realización y es necesario no quitar el dedo del renglón para realizar sus sueños, pero no se confunda; una cosa es persistir y otra muy diferente es dar lo que no se tiene y sobre exigirse (eso es sobre esforzarse).

*Los patrones que aprendimos desde pequeñas nos limitan y nos obligan a experimentar una realidad muy dura, de carencia, sobreesfuerzo, desgaste y desequilibrio. (Kachadourien y Barrero, 2020, p 64)*

El sobre esfuerzo parte del principio de que la persona no vale, de que no es suficiente, de que debe demostrar más y más para ser alguien en la vida y lograr la aceptación; por eso esta actitud termina por enfermar a las personas.

Por tal razón reitero una vez más: Para darle sentido a su vida, las mamás pueden atreverse a poner el foco mucho más en su esencia y menos en lo que hoy se conoce como éxito; menos prioridad al cuadro de honor y la estrellita en la frente. Es una forma de traer mucha paz a la vida de las mujeres que son madres.

Para ello una buena opción es que ellas logran quitar la palabra “competir” de su vocabulario. Nos enseñaron a ganar, a que solo los triunfadores son reconocidos y valen; nos

enseñaron a sacar las mejores calificaciones y obtener los máximos galardones en los deportes, nos pusieron a competir con otros que son totalmente distintos a nosotros.

Las mujeres han llevado también esto a la maternidad, pareciera que están en una carrera para ganar algo, quién sabe qué. Ha sido muy difícil para ellas lograr la credibilidad y el acceso en muchos ámbitos, han tenido que entrar en modo competencia y han creído que eso es lo correcto.

Competir con otras madres por ganar el premio a la súper mamá, a la que mejor educa, la que mejor alimenta, la que aguantó más sin anestesia el parto, la que tuvo más o menos hijos, la que es multitask, la que puso el mejor negocio, la que avanzó en su empresa a los máximos niveles.

Competir alimenta la creencia irracional de que es necesario sobre esforzarse, de que no se es suficiente, de que son una más del montón y por tanto necesitan ganar, para ser visibles.

La invitación es: Dejar de competir. Esto es muy duro de asimilar ya que las mujeres también han vivido en un mundo que les ha cerrado las puertas en distintos ámbitos y han tenido que entrar con todo, sin embargo, es imprescindible cambiar esta visión si lo que se busca es dar armonía y sentido a la vida.

*Durante los últimos veinticinco años hemos aprendido a competir con otras madres, y a competir con nosotras mismas. El problema es que ninguna de nosotras sienta que está ganando. (Meeker, 2013, p. 12).*

La propuesta para las madres es que sean capaces de mirarse y reconocerse como únicas e irrepetibles, capaces de crear y seguir adelante haciendo lo que quizá muchas o muchos ya hacen, pero siempre conscientes de que nadie lo hará como ellas en lo individual, porque no existe en el universo nadie como cada una de ellas. Esta tarea es parte del trabajo que sí les corresponde, pero el trabajo interior del que nos habla constantemente Edith Eger (2018):

*El trabajo me liberó. Sobreviví para poder realizar mi trabajo. No el trabajo al que se referían los nazis...Se trataba del trabajo interno. De aprender a sobrevivir y prosperar, de aprender a perdonarme a mí misma, de ayudar a los demás a hacer los mismo. Y cuando realizo ese trabajo, ya no soy rehén ni prisionera de nada. Soy libre. (p.42).*

La invitación es a reconocerse individual, con los dilemas de su propia etapa de vida, con sus propias capacidades, virtudes y talentos, con sus propias limitaciones y desde ahí, construir y dar lo mejor de ellas con menos lucha y más esencia.

#### **d. Liberar la culpa:**

*¿Y si culparte a ti misma no es más que una forma de mantener la fantasía de que el mundo está bajo tu control? (Eger, 2018, p. 30).*

He observado que pareciera que la palabra culpa es transversal a muchas madres, quienes la han sentido, hablado de ella, o vivido intensamente en carne propia.

Genera culpa dedicarse al hogar y no realizar aquello para lo que estudiaron, genera culpa salir a trabajar remuneradamente y pensar que se descuida de los hijos, genera culpa darse un espacio de soledad sin la familia, genera culpa pensar que muchas veces quisieron tirar a los pequeños por la ventana junto con el marido (en caso de que lo tengan). Genera culpa no alimentarlos como los demás dicen es correcto, genera culpa no hacer ejercicio, genera culpa quejarse y desahogarse... eso es de malas madres, se dice.

Pero hay de culpas a culpas y aquí es donde quiero establecer una gran diferenciación que considero muy pertinente para avanzar en el camino de una vida con armonía y sentido:

¿Vivir con culpa o vivir sin culpa? Pues yo diría que depende y conviene aquí hablar brevemente de dos tipos de culpa que existen para comprender a lo que me refiero: La culpa sana y la neurótica:

*La culpa sana es aquella que nos responsabiliza de lo que estamos haciendo, la que nos ayuda a ver y decidir, cuáles son los actos que hemos realizado y a la vez, poder observar nuestra responsabilidad y asumirla, no desde el machacarnos, sino desde el responsabilizarnos de nuestros actos. ... (<https://www.psicooemocionat.com/culpa-neurotica-vs-culpa-sana/>).*

*La culpa neurótica aparece cuando hay una distorsión de la conciencia de la situación y el sentimiento es vivido como algo destructivo. (<http://bonding.es/la-culpa-una-vision-humanista-integradora/>).*

Hay culpas sanas. Me refiero a que evidentemente si se actuó con injusticia, desde la ofensa, si se hirió a otros con acciones y palabras (intencionalmente o no), lo normal, humano y esperado es al menos sentir algo de culpa.

A toda acción hay una consecuencia, justo eso es parte de aceptar la vulnerabilidad. Conviene a las madres entonces ser conscientes de que todas se han equivocado y salido de quicio; es sabio reconocerlo. Esa sensación que remuerde después de que en verdad se actuó mal, esa culpa está ahí y es una de las consecuencias; pero también es ahí donde cualquier persona, incluyendo a las madres, pueden elegir el acto heroico de reconocerlo, pedir perdón y reparar el daño; no hay más. Por eso insisto, hay culpas sanas, porque todos los seres humanos nos equivocamos y eso tiene un impacto en los demás.

Sin embargo, también hay culpas neuróticas. Me refiero aquí a todos esos cuentos que las madres han creído, todo aquello de lo que hablamos en el primer capítulo de este ensayo.

Sentir que, si hacen algo para su bienestar individual y fuera del estándar de la súper mamá, entonces son unas malas madres.

Sentir que buscar su realización personal es igual a abandonar a sus hijos o, por el contrario, sentir que optar por el cuidado del hogar de tiempo completo las hace ser unas mujeres mediocres.

Existen muchas familias con madres felizmente entregadas al trabajo fuera del hogar que tienen familias armoniosas. Existen también muchas familias con madres felizmente entregadas al trabajo dentro del hogar que tienen familias armoniosas. Y claro, también existe todo lo contrario en ambas situaciones.

La culpa neurótica refuerza en las mamás la idea errónea de que no son suficientes, de que no lo están haciendo tan bien como se espera de ellas, de que la familia depende única y exclusivamente de ellas. Nada más equivocado.

No es egoísmo que una como madre también tenga anhelos más allá del cuidado de la familia y busque cumplirlos; eso también es vivir con sentido, con libertad y responsabilidad; no significa ser mala madre. No es conformismo que una madre decida libremente dedicarse de tiempo al hogar, a muchas de ellas también les da un propósito y eso no las hace mediocres. El punto es revisar si las decisiones que se toman se realizan desde la culpa o el miedo o si desde sus legítimos anhelos, dones, talentos y aspiraciones. Para cada madre la respuesta es diferente.

Es importante recordar que, entre más una mamá se acerque a la realización de su esencia (en cualquier ámbito de la vida que ella elija), más armoniosa se vivirá en familia y más en paz serán sus relaciones con ellos. La culpa neurótica aleja a las madres de su esencia y por tanto de su autorrealización, la culpa las lleva a repetir los patrones que no quieren en su vida, como lo afirma Lise Bourbeau (2015).

*Mientras más nos creamos culpables y más nos castigamos, con mayor frecuencia atraeremos el mismo tipo de situación. Esto significa que mientras más nos acusemos, más volveremos a enfrentar los mismos problemas. Por tanto, sentirse*

*culpable dificulta el perdón, que es una etapa importante hacia el proceso de curación. (p. 199).*

La culpa neurótica es el síndrome del impostor que las detiene y dice al oído que no pueden, que son traidoras, que no vale la pena intentar, que son malas por buscar su desarrollo o bienestar, que la felicidad de su familia depende solo de ellas y de sus renunciadas. Y, curiosamente esta misma culpa, cuando le hacen caso, es la que las lleva a la frustración, depresión, tristeza, y enojo por no hacer más de lo que más les gusta. Ese tipo de culpa es una trampa y una forma también de querer controlar todo, hasta lo que fue o lo que podría ser.

*Y a pesar de todo... con qué facilidad puede una vida convertirse en una letanía de culpa y pesar, en una canción que resuena constantemente con el mismo estribillo, con la incapacidad de perdonarnos a nosotros mismos. Con qué facilidad se convierte la vida que no vivimos en la única vida que valoramos. Con qué facilidad nos seduce la fantasía de alguna vez hemos tenido el control, de que las cosas que deberíamos haber dicho o hecho tienen el poder, si las hubiéramos dicho o hecho, de curar el dolor, de acabar con el sufrimiento, de eliminar el fracaso. Con qué facilidad podemos aferrarnos, ensalzar, incluso las decisiones que creemos que pudimos o debimos haber tomado. (Eger, 2018, p. 36)*

Con esto no quiero decir que a las mamás deje de importarles el mundo; son parte de una familia y tienen una responsabilidad. Lo que quiero decir es que cuando ellas viven en su esencia y sin culpa malsana, la armonía fluye, organizan su vida familiar mucho mejor, son capaces de pedir ayuda y darla, por tanto, eso impacta positivamente en su familia.

Cuando viven en su esencia y se enfocan en ella, realizan lo que quieren hacer sin cargos de conciencia, con amor y en más plenitud con su familia y consigo mismas. Sus hijos lo perciben, su pareja lo percibe, sus seres queridos pueden ver su alegría y pasión y eso aporta bastante paz a la familia, incluso es fuente de inspiración para ellos.

#### **e. Cambiar las creencias.**

Dice Albert Ellis, creador de la terapia Cognitiva Conductual: *No podemos cambiar el pasado, así que cambiemos cómo las personas piensan, sienten y se comportan hoy. (s.f.).*

Hemos dicho que, en la experiencia personal como mujeres y madres se tiene sin duda la influencia de la familia y la historia personal que las más de las veces determinan las creencias, comportamientos y la visión de la vida, incluyendo la maternidad.

Creencias como que las madres deben sufrir y sacrificarse, que no deben dar su opinión, que deben aguantar y aguantar, “calladitas se ven más bonitas”. Creencias que dictan que es muy difícil para una madre vivir en armonía, emprender un negocio o alcanzar una gran carrera profesional. Creencias sobre que las mamás dedicadas de tiempo completo al hogar son mediocres, miedosas, frustradas.

Para que las madres puedan vivir con sentido y en armonía, sería recomendable que comiencen a cuestionar y transformar esas creencias en otras más acordes a quienes ellas realmente son, en palabras de Carl Rogers (1992):

*Frente a estas presiones que impulsan al conformismo, observo que, cuando los clientes se sienten en libertad de ser como quieren, comienzan a desconfiar de la organización, universidad o cultura que tiende a modelarlos en una dirección determinada y cuestionar los valores que se pretende imponerles. (pág. 154).*

Las creencias irracionales que muchas veces tienen las madres, son esas gafas con las que están viendo su propia vida y se convierten en los límites que se colocan o permiten que otros les pongan, lo cual les ha traído sufrimiento las más de las veces, desgaste y opresión. Es lo que hace que no estén en paz consigo mismas y que sus decisiones de vida no sean las que verdaderamente anhela su corazón.

Dice Jean Piaget, creador del Constructivismo que:

*El objetivo principal de la educación en las escuelas debería ser la creación de hombres y mujeres que son capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres y mujeres que son creativos, inventivos y descubridores, que pueden ser críticos, verificar y no aceptar, todo lo que se les ofrece. (s.f).*

Siendo así que una vía importante para que una mamá responda a la vida, sería que ella pudiera acercarse a sus propias creencias, indagar de dónde vienen, aceptarlas para luego... TRANSFORMARLAS. El proceso no es sencillo; son muchos años de vivir así. Sin embargo, el tomar conciencia es un primer y gran paso.

Piaget también nos dice que:

*El segundo objetivo de la educación es formar mentes que pueden ser críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece. El gran peligro de hoy son los lemas, opiniones colectivas, las tendencias ya hechas de pensamiento. Tenemos que ser capaces de oponernos de forma individual, para criticar, para distinguir entre lo que está bien y lo de lo que no. (s.f)*

Es importante entonces, comenzar a reeducar la mente para que, como dice Piaget, sea crítica. Para transformar creencias es necesario comenzar a cuestionar todo eso que se ha creído, entenderlo y emprender el camino a construir nuevos fundamentos de vida. Por tanto, una sugerencia para las madres sería que durante el día estén atentas para que cuando el pensamiento negativo ataque, lo atrapen en la jugada y se esfuercen por cambiarlo a uno positivo y que verdaderamente vaya con quien realmente son como personas aquí y ahora. Hacer eso implica de ellas hacer uso de su libertad:

*Estos clientes se embarcan en el aterrador trabajo de explorar los sentimientos turbulentos y a veces violentos que abrigan en su interior. La remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser. (Rogers, 1992, p. 105).*

Una de las creencias más actuales y difundidas es el mito del multitasking. A las mujeres que son madres les han hecho creer que son multitask, esta idea de que pueden hacer mil cosas a la vez sin detrimento de su salud física y emocional. Nada más falso.

Es cierto que todas las personas, y las madres de manera especial, realizan casi al mismo tiempo diversas tareas, sin embargo, es solo eso: Están ocupadas con muchas actividades. Van cambiando de una cosa a otra su atención, pero desafortunadamente lo que esto provoca es cansancio, distracción, errores, baja productividad y las más de las veces no poder profundizar en algo.

Muchos estudios han demostrado que el multitask no es posible. El cerebro no tiene la capacidad de estar totalmente presente en varias actividades a la vez ni sería sano pedírselo.

Al contrario, lo verdaderamente sano es lo opuesto, buscar cada vez tener mayor atención plena en la actividad que se realiza y cambiarla en su debido momento para alcanzar a asimilar, concentrarse y no perder el enfoque.

Proponerse ser multitask solo lleva a las madres a reafirmar la creencia irracional de que todo lo pueden, cuando lo sano para dar sentido a su vida es más bien reconocer, lo que pueden y lo que no pueden.

Las mamás realizan muchas actividades durante el día. Se ha dicho miles de veces que son amas de casa, nanas, maestras, doctoras, psicólogas, cocineras, emprendedoras, profesionistas. Claro que lo hacen, pero eso no es ser multitask, es sencillamente realizar

tareas en automático muchas veces sin red de apoyo ni a la corresponsabilidad familiar para que esas tareas estén debidamente repartidas.

Claro, las mujeres que son madres tienen mucha capacidad y no lo pongo en duda, más bien lo reconozco; sin embargo, pretender hacerlo todo y centrar su atención en todo, lo que provoca en ellas es estrés, ansiedad, frustración, hartazgo y, evidentemente, más carga de trabajo que no necesariamente les toca.

Así que ellas podrían decidir: ¿Cuáles son las tareas que les corresponden y cuáles les corresponden a otros? Y de las tareas que les tocan ¿cuáles son las prioritarias y cómo pueden realizarlas de manera consciente y en atención plena? Menos, es más.

#### **f. Tejer la red de apoyo.**

Para que una mamá viva en armonía y con sentido, necesita sentir y saber que no está sola y que no debe estarlo. Darle sentido a su vida es su tarea personal y única, pero requiere apoyo para construir mejor y eso está bien.

*Puedo permitir que otro se preocupe por mí y puedo aceptar plenamente esa solicitud en mí mismo. Esto me permite reconocer que también a mí me importan profundamente los demás". (Rogers, 1992, p. 85).*

Tejer su propia red de ayuda, es imprescindible. Aquí algunos puntos a considerar para que las madres puedan construir esta red:

1. Primero reconocerse limitada y vulnerable, necesitada de apoyo. Eso no las hace menos, solo las hace humanas.
2. Pensar y definir todo lo que sí podrían lograr si dejan de actuar en solitario y forman esa red ¿hasta dónde podrían llegar? (Importante tener claras las metas). Visualizarse en sus posibilidades como diría Viktor Frankl.

3. Hacer un mapa de su posible red de apoyo, considerando a su familia, amigos, colegas del trabajo, vecinos, profesionales y hasta el uso de la tecnología. ¿Con quiénes pueden contar y para qué cosas? Tener claro que su mapa es una suposición y no lo tendrán claro hasta que hablen con cada persona y le pidan ayuda.
4. Comunicar que necesitan ayuda y ser tolerantes a la frustración. Esto significa pedir con humildad, pero a sabiendas de que no siempre los demás podrán apoyar de la forma que se pide ni con la exactitud requerida.
5. Brindar apoyo de corazón, desde sus dones y desde lo que tienen (sin pretender dar lo que no tienen). Las redes se construyen aprendiendo a pedir, pero también aprendiendo a dar. ¿Qué es lo que se puedes hacer por otros sin pasar por encima de ti misma? Así que es importante no olvidar que:

*Está bien ayudar a la gente, y está bien necesitar ayuda, pero cuando tu capacitación permite que otras personas no se ayuden a sí mismas, estás incapacitado a las personas que quieres ayudar. (Eger, 2018, p. 28).*

#### **g. La relación con el dinero:**

Hablar de dinero y maternidad es un tema muy amplio que realmente daría para escribir un libro, es un tema difícil que tiene muchas aristas y aquí solo presento algunas.

Algunas mamás no ganan dinero porque trabajan de tiempo completo en el hogar y ahí no hay remuneración económica. Otras madres trabajan dobles jornadas y viven en un estrés constante por llevar el sustento a su casa, en muchas ocasiones realizando labores que no les apasionan o que incluso las deprimen. Otras madres reciben mucho dinero, pero viven sin tiempo, desgastadas, exprimidas. Algunas otras viven constantemente preocupadas por llegar a la quincena, por administrar bien los recursos, muchas viven con miedo a gastar o miedo a generar.

Es sabido también que generalmente las madres no invierten en ellas mismas y el dinero lo gastan en la familia y otras necesidades, menos en ellas. Muchas madres viven en dependencia económica total de su pareja u otras personas, muchas incluso sufren violencia económica y eso las tiene atadas de manos. Algunas se endeudan por vivir una vida de apariencias, otras lo hacen para poder solventar los gastos familiares.

Sin embargo, no todo es oscuridad. También hay cada vez más madres viviendo su relación con el dinero de forma distinta. Algunas que trabajan cien por ciento en el hogar están comenzando a visibilizar el valor de este trabajo y darse incluso la oportunidad de gastar en ellas el dinero que ingresa a la casa (saben que lo que ellas hacen también es una forma de aportar).

Otras mamás están descubriendo que tienen la capacidad de emprender negocios, generar riqueza y empleos; otras están demostrando que son capaces y responsables al momento de pagar deudas y créditos. Ellas están aprendiendo de finanzas e inversiones y están ingresando a ese mundo que antes era reservado a los hombres. Muchas también están generando mucho dinero a través de sus trabajos sin detrimento de su salud ni de sus relaciones.

Podría seguir con bastantes ejemplos de las formas en que las madres viven actualmente respecto al dinero, sin embargo, me gustaría establecer aquí algunos puntos elementales a considerar por ellas, para tener una relación sana con sus finanzas.

- Entender que el dinero es importante, valioso y que es bueno tenerlo. Cambiar todas las creencias culposas y erróneas que se tengan respecto a este instrumento. Pensamientos como que las madres no pueden generarlo, como que el dinero es malo y se gana solo de mala manera, como que la gente rica es perversa y no se gana “el cielo”. Es indispensable que las madres cuestionen y construyan nuevos paradigmas respecto al dinero.

- Comprender que el dinero no solo es para el cuidado de los demás; también merecen ganarlo, gastarlo y disfrutarlo en ellas, también son importantes y pueden darse prioridad.
- Tener claro que el hecho de ser madres no las imposibilita para ganar dinero. Ellas pueden generarlo y tienen la capacidad para hacerlo.
- Aprender del manejo correcto del dinero, entrenarse en temas de finanzas, administración, manejo de tarjetas de crédito, inversiones y ahorro.
- Recordar que el dinero no es malo ni bueno, solo es un instrumento y que ellas como personas pueden usarlo en beneficio personal y de los que les rodean.
- Visibilizar que, aun cuando estén trabajando de lleno en el hogar, su trabajo ahí tiene un valor. Si ellas no lo hicieran ¿quién lo haría? Y si alguien más tiene que hacerlo, evidentemente habría que pagarle. Por tanto, su labor en el hogar vale y merecen disfrutar sin culpa del dinero que otros generan para la familia.
- Abrirse a la oportunidad de invertir y ahorrar (no importa si no ganan ellas el dinero con un trabajo remunerado, es importante reiterar que el trabajo en el hogar tiene un valor, por tanto, ellas pueden destinar parte de los recursos que ingresan a la inversión y el ahorro)
- Tomar conciencia de que pueden generar riqueza sin desgaste personal, sin perder su salud física y mental, sin romper sus relaciones. Se puede construir riqueza sin sobreesfuerzo, pero eso sí, conectadas a su esencia.
- Comprender que también pueden ser capaces de confiar y vivir sin miedo a la escasez. En la medida que abandonan este miedo, se abren más a recibir, se abren a las posibilidades de que las oportunidades lleguen a su vida, como lo afirman Cecile Kachadourien y Sofía Barrero en su libro “El milagro del sustento femenino” (2020):

*Estamos agradecidas de que el dinero ya no es el tema del día a día, y con la convicción de que todo lo que requerimos para vivir y auto realizarnos, lo tendremos por derecho propio en el momento justo. (p. 22).*

- Estar atentas y poner límites ante la violencia económica que se pueda ejercer sobre ellas. Ellas no merecen vivir en violencia y la que tiene que ver con controlarlas a través de los recursos es muy sutil y muchas veces ellas no la perciben.
- Recordar que el dinero evidentemente genera independencia económica y eso es válido, pero al mismo tiempo, ser conscientes de que la autonomía no solo depende del dinero sino de la posibilidad de verse a ellas mismas como mujeres capaces:

*Es importante cuestionarnos si el valor de una mujer reside en la cantidad de dinero que tiene o genera, o en su valor intrínseco; (lo que ella vale), sin hacer y sin tener, sólo por el hecho de SER. (Kachadourien y Barrero, 2020, p. 25)*

- Asimismo, entender que como personas que integran una familia y una sociedad, también son interdependientes de los otros y eso es saludable. Ganar mucho dinero y sentirse nulamente necesitado de los demás, las puede llevar a un vacío porque sus necesidades más profundas no estarán satisfechas.

#### **h. Vivir la corresponsabilidad familiar.**

Y retomando el tema de las redes de apoyo, pero desde otra perspectiva, una de las elementales para las madres, es su propia familia.

Una mujer que es madre no es la única responsable de que el hogar funcione; la familia es un sistema compuesto de muchas partes y ella es solo una parte de ese sistema, pero no es todo el sistema; las madres no son las dueñas de la familia, la familia es de todos.

Que todos los integrantes colaboren según su edad y capacidad, es hablar de corresponsabilidad familiar: *Habría menos padres y madres agobiadas si sólo permitieran y estimularan a los hijos, a temprana edad a emplearse con mayor intensidad en las tareas de la familia. (Satir, 2002, p. 284)*

La corresponsabilidad familiar implica que todos aportan algo al cuidado del hogar; todos los que ahí conviven tienen una tarea. Desde los más pequeños, pasando por el esposo, los abuelos o quienes integren el hogar, pueden y deben participar de acuerdo con su estado de salud, edad y capacidades. Como comenta Virginia Satir (2002):

*La variedad en la asignación de las tareas puede minimizar el aspecto de “obligación”. Los adultos también deben aceptar el trabajo de los niños a su nivel, y renunciar a la expectativa de la perfección: Los niños que oyen el comentario: “Es un trabajo mal hecho”, no pueden incrementar su autoestima. (p. 287).*

Por cultura y educación, difícilmente alguien de ese sistema va a sentar a todos para hablar y modificar la realidad familiar, pero, es ahí donde entra la mamá. Idealmente cualquier miembro de la familia podría poner el tema en la mesa sobre la necesidad de que todos colaboren, no tendría que ser la madre quien iniciara esta conversación. Sin embargo, en el momento presente del mundo, pareciera que, si ella no comienza este diálogo, entonces nadie más lo hará.

Así que, por el momento, las madres necesitan hablarlo, pedirlo y organizarlo; en verdad espero que muy pronto cualquier miembro de la familia tenga la iniciativa o que incluso la corresponsabilidad familiar sea algo tan natural que se dé por hecho.

Por lo pronto, las madres necesitan armarse de valor para reconocerse frágiles, vulnerables y necesitadas, ellas no lo pueden todo. De esta forma, sin culpas ni remordimientos podrán distribuir tareas, delegar y hacer ver a todos los integrantes que cada uno puede y debe colaborar. ¡Qué importante sería involucrar a todo el sistema familiar y devolverle a cada uno su responsabilidad y amor por el cuidado de la familia!

Para ello, un factor fundamental: Aprender a soltar... todo un reto porque implica aprender a confiar. Ya sea por cultura o educación, las madres a veces no delegan porque quieren

controlarlo todo, porque no confían, porque les desespera que las cosas no salgan a su manera o porque en la familia se asume que ellas son las responsables únicas (ellas también lo asumen). Sin embargo, ayuda pensar que confiar y soltar es también una oportunidad de crecimiento para ellas, entender que todo saldrá bien, aunque quizá no exactamente como ellas lo harían, pero que eso está bien y es mucho mejor que hacerlo ellas solas (ya lo han experimentado y han terminado exhaustas). Aquí es donde las mamás podrían cambiar esa creencia irracional de que todo depende de ellas y si no lo hacen no saldrá de forma correcta.

Para vivir en armonía, sería deseable que ellas permitan el acceso de los otros a este ámbito que habían considerado solo suyo, dejar de tener esa visión en la que los demás no pueden formar parte del cuidado del sistema. Los otros también pueden y para darse cuenta hay que permitirles el acceso; para ello, ser flexibles es fundamental:

*Les pido que sean flexibles y permitan la variedad. La ingeniería de una familia permite que cada miembro de la familia tenga una prueba concreta de valor. Toda persona necesita experimentar la sensación de importancia, de ser tomada en cuenta, así como la de contribuir a lo que está ocurriendo. (Satir, 2002, p. 289).*

La Plataforma de Pekin y el Documento de Acción de la IV Conferencia Internacional de la Mujer en 1995 lo mencionan:

*Debe reconocerse la importancia social de la maternidad y de la función de ambos progenitores en la familia, así como la crianza de los hijos, que requiere que ambos –mujeres y hombres– así como la sociedad en su conjunto, compartan responsabilidades. (s.f.)*

Hay una frase de la antropóloga Blanca Castilla que dice: “*El reto es tan ambicioso como “crear una sociedad con madre y una familia con padre” (s.f.)*. Dejar entrar al esposo o pareja al ámbito privado será de gran beneficio para los hijos, ellos también requieren su figura y ellos tienen derecho de entrar y aportarles valor.

Pero, por otro lado, también es importante que ellos, los padres, decidan entrar y no esperar a que la mujer les dé acceso; es imprescindible generar cada vez más una cultura en la que los varones tomen conciencia de su papel fundamental en la familia y en el hogar.

De hecho, la encíclica *Mulieris Dignitatem* de Juan Pablo II ya lo menciona:

*Aunque el hecho de ser padres pertenece a los dos, es una realidad más profunda en la mujer, especialmente en el período prenatal. La mujer es "la que paga" directamente por este común engendrar, que absorbe literalmente las energías de su cuerpo y de su alma. Por consiguiente, es necesario que el hombre sea plenamente consciente de que en este ser padres en común, él contrae una deuda especial con la mujer. Ningún programa de "igualdad de derechos" del hombre y de la mujer es válido si no se tiene en cuenta esto de un modo totalmente esencial. (s.f.).*

La educación sobre corresponsabilidad familiar dentro este núcleo, cada vez será más fundamental. Enseñar desde pequeños a los hijos hombres y mujeres, que, así como ambos tienen derecho a la equidad en las oportunidades, también tienen igual responsabilidad sobre el cuidado de la familia.

Sin embargo, también es importante visibilizar que en muchos hogares no hay padre, existen miles de madres que viven otras situaciones, quizá son mamás solteras, jefas de hogar. Es aquí en donde ellas tendrán que vivir la corresponsabilidad con los demás miembros que formen parte de su sistema y con mayor fuerza, tejer su red de apoyo.

Al parecer -por el momento actual de la sociedad- la vivencia de la corresponsabilidad familiar tendría que ser impulsada en primera instancia por las madres, pero no como una carga más a su lista de cosas por hacer, sino más bien, como una tarea indispensable que pueden impulsar para su propio bienestar y el de todo el sistema. Si no son ellas quienes la propician ¿quién más lo hará?

### **i. Espacios de soledad sin culpa.**

Menos, es más, mencioné arriba. Para darle sentido a su vida como mujer y madre, la idea es que vayan aligerando el viaje y una de las herramientas para lograrlo es buscar espacios de soledad y meditación, sin culpa. Menos actividad, más vida interior.

*Necesitamos atender nuestra vida espiritual, mucho más importante que apuntar a nuestro hijo a otra actividad. Necesitamos esperanza, pues solo eso nos hará estar más tranquilas. Necesitamos gastar menos, para poder liberarnos de las garras con que nos atenaza al dinero. Podemos sacarle mucho más jugo a la vida. (Meeker, 2013, p. 13).*

Lo sabemos, una de las quejas más recurrentes desde que las madres son madres es la falta de espacios personales. Están saturadas, sin tiempo, inmersas al 200% (es decir, dando hasta lo que no tienen). La realidad es que, o en verdad hay poco tiempo para esos espacios o al parecer muchas de ellas temen dárselos pues les genera culpa, o ambas situaciones.

Sin embargo y aunque parezca increíble, en mi experiencia profesional me he encontrado con que para muchas madres es difícil entender que requieren tener un espacio a solas, con ellas mismas; existe gran resistencia a hacerlo y los pretextos son muchos: “Mi marido no va a poder con los niños, mi esposo no los va a atender como es debido, si me voy y los dejo soy mala madre, no tengo quién cuide a los niños, ¿qué haré con mi tiempo estando sola? Quizá me aburra, quizá me lleguen pensamientos negativos, qué va a decir la gente de ver una mujer sola” y más.

Aun así, a pesar de todos los miedos que les genera a las madres lograr momentos de soledad, es básico reiterar: Tener momentos de intimidad personal es imprescindible para descubrir el sentido de su vida y tener armonía.

*¿Por qué es importante la soledad? La soledad es importante porque nos transforma. Robustece las relaciones con nuestros seres queridos, agudiza nuestra sensibilidad hacia nosotras mismas y hacia otros, nos da paz y nos recompone, nos ayuda a estar centradas y a permanecer cuerdas en medio de la “locura del exceso de opciones e incluso puede que nos alargue la vida”. (Meeker, 2013, p. 130).*

¡Qué importante entonces vencer ese miedo a estar solas con ellas mismas!. Muchas madres se han acostumbrado a vivir para los demás, vivir hacia afuera y menos hacia dentro; han estado tan enfocadas en todo que ya han olvidado incluso lo bien que se siente estar solas.

Cuando por fin encuentran un momento de paz y soledad, en ocasiones se sienten ansiosas, sus pensamientos comienzan a hacerles malas jugadas y entonces buscan llenar esos espacios con elementos superficiales que las ayudan a evadir y las sumergen nuevamente en un vacío existencial.

Si como mujeres que son madres quieren responder a la vida, es urgente que recuperen sus momentos de silencio y soledad. Esos momentos en los que pueden estar en contacto consigo misma y con un Ser Supremo.

Quienes se permiten espacios de meditación, oración, relajación y silencio, reportan menos ansiedad y miedos, son más capaces de ver la vida en positivo y de hacerse responsables aún en la adversidad y vicisitudes cotidianas, como lo afirma la Dra. Meg Meeker (2013):

*Hay estudios médicos que demuestran que las personas con fe en Dios viven más, disfrutan más de la vida y tienen mejor salud. Se han realizado numerosos estudios sobre los efectos de la oración en la salud femenina. (p. 67).*

En ese espacio íntimo se da la confianza en lo trascendente, se entra en un diálogo con El Creador, se le escucha, se es capaz de confiar y poner en Sus manos lo que no se puede cambiar, se toma la fuerza para transformar lo que sí se puede.

Los espacios de intimidad personal permiten a las madres verse tal cual son y eso a veces les asusta porque ahí descubren sus sombras, pero la buena noticia es que ahí pueden también encender sus luces.

Permitirse esta soledad constructiva les hará recargar fuerzas y las llevará a vivir en profunda espiritualidad, en ese diálogo amoroso consigo mismas y con el Ser Trascendente, que siempre está ahí para ellas. Menos actividad, más vida interior.

#### **j. La expresión como elemento que sana y permite avanzar.**

*Expresión es lo contrario de depresión (Eger, 2018, p. 33):* es una de mis frases favoritas de la Dra. Edith Eger en su libro: “La Bailarina de Auschwitz”.

A los hombres se les dijo: “Los niños no lloran”, pero a las mujeres se les dijo: “Calladita te ves más bonita”. De alguna forma, niños y niñas crecieron sin poder expresarse adecuadamente; a los hombres no se les permitió expresar su vulnerabilidad y a las mujeres no se les permitió expresar lo que les enoja, lo que no quieren, entre otras cosas.

La pregunta a las mamás sería ¿Cuánto enojo, confusión y tristeza llevan atorado en su estómago, cabeza, corazón, garganta, articulaciones, sangre? ¿Cuántas cosas no han dicho por miedo a incomodar, por miedo a no ser aceptadas, por no “causar problemas”? Si pudieran expresarse ¿qué impacto tendría esto en su vida?

*Nuestras experiencias dolorosas no son un hándicap, son un regalo. Nos proporcionan perspectiva y sentido, una oportunidad de encontrar nuestro objetivo y nuestra fuerza. (Eger, 2018, p. 3).*

Todo lo que no expresamos con palabras, tarde o temprano sale en forma de enfermedad física, mental. Nuestras emociones buscan salir de alguna manera y a veces es en detrimento nuestro y de nuestros seres queridos.

Continúo con Edith Eger en su libro “En Auschwitz no había Prozac” (2018):

*Cuando estamos habituados a negar nuestros sentimientos, puede resultar difícil incluso identificar lo que estamos sintiendo, por no hablar de abordarlo, expresarlo y acabar superándolo. Una manera de quedarnos atascados es confundiendo pensamientos con sentimientos. Los sentimientos son energía. La única salida es cruzarlos. (p. 40).*

Expresar sus emociones coloca a las personas en una situación de fragilidad, no es fácil, las hace sentirse indefensas y expuestas. Sin embargo, cuando se puede decir lo que se siente de forma adecuada, la experiencia de sanación es inmensa, la carga se hace menos tal cual lo expresa Carl Rogers en su libro “El proceso de convertirse en persona” (1992).

*La persona puede experimentar con plenitud todas sus reacciones, incluidos sus sentimientos y emociones. A medida que esto ocurre, el individuo adquiere un gusto positivo, una apreciación genuina de sí mismo como una unidad total y funcionante”. (p. 89).*

Una madre que quiera darle sentido a su vida necesita sacar de su corazón todo lo que está incomodando, y para ello es necesario buscar las formas adecuadas de hacerlo.

Aquí algunas sugerencias para hacerlo:

1. Escribir un diario.
2. Comentar con alguna amiga de extrema confianza que esté dispuesta a escuchar y aceptar incondicionalmente sin juzgar.
3. Buscar ayuda de algún consejero espiritual, coach o maestro.
4. Unirse a grupos de crecimiento o círculos de mujeres.
5. Buscar la ayuda profesional de un terapeuta o psiquiatra.

La comida que se deja varios días en el refrigerador, tarde que temprano, si no se saca, apesta.

Lo mismo pasa con las emociones, si están ahí atoradas solo se harán cada vez peores y saldrán en forma de enfermedad o desastre familiar. Abrazar sus emociones (aunque sean sombrías) y buscar la manera de expresarlas sanamente, es prioritario si se quiere vivir en armonía.

*Esta es la historia -muy abreviada- de cómo un cliente descubrió que cuanto más profundamente penetraba en sí mismo, menos tenía que temer; en lugar de hallar algo muy malo en su interior, fue descubriendo poco a poco la esencia de un sí mismo que no deseaba retribuir ni castigar a sus semejantes, un sí mismo libre de odio y profundamente socializado. (Rogers, 1992, p. 99)*

#### **k. Reconocer su valor y su Elemento:**

Para lograr dar respuestas a su vida y vivir en armonía, las madres deben encaminarse al encuentro de su valor personal y ponerlo a trabajar; se trata de ese valor que proviene de quienes son realmente, de sus dones, talentos y limitaciones, sin renunciar a su esencia femenina. El mundo y sus políticas laborales-económicas les ha pedido implícitamente que renuncien a su ser mujeres, pues pareciera que esta es la única forma de avanzar.

Sin embargo, resulta necesario para ellas detenerse a reflexionar (para ello los espacios de soledad), sobre quiénes son, para qué están en el mundo, sus talentos a nivel personal y también como mujeres.

*La clave de su éxito está en que descubra que ella no necesita cambiar, no necesita renunciar a sí misma. Ella puede ser una profesional sí, responsable, inteligente, despierta, eficiente, pero como mujer. Y su empresa, su equipo de trabajo, se enriquecerá por un lado con lo que hace, su “obra bien hecha”, pero sobre todo con su persona, ese cómo hace las cosas que es su modo femenino. (Conde, 2000, p. 162).*

Cuando las madres avanzan en este sendero de reconocer y mejorar su autoconcepto, cuando son conscientes del equipaje personal que tienen, cada vez menos necesitan la aprobación de los demás, dejan de compararse y de competir, se centran más en ellas mismas y eso les genera paz y posibilidades, como lo menciona Rogers (1992):

*Otra tendencia que se manifiesta en el proceso de convertirse en una persona se relaciona con la fuente o centro de las relaciones y decisiones o de los juicios de valor. El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación... reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: “¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?”. (p. 113)*

De esta forma, se acercan más a ser ellas mismas sin tanto miedo a ocultarse detrás de una máscara, porque son conscientes de su valía personal y eso les genera confianza de mostrarse al mundo tal cual son, como también comenta Carl Rogers sobre el proceso de convertirse en persona.

Cuando las madres son capaces de mirarse completas, saben también que no son personas acabadas, pero están en constante cambio y por tanto las posibilidades de responder y crecer son infinitas. Lo que sucede en este momento de su vida, la etapa que viven aun cuando sea difícil, no es eterna.

*Quisiera señalar una última característica de esas personas que luchan por descubrirse y llegar a ser ellas mismas. Se trata de que el individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto... en la libertad de la relación terapéutica, tiende a abandonar esos objetivos, acepta con más satisfacción el hecho de no ser una entidad estática, sino un proceso de transformación. (Rogers, 1992, p. 115).*

A final de cuentas, renuncian a ser quienes los demás les dicen que deben ser, lo que sociedad, familia, amigos, medios de comunicación o incluso otras madres les imponen, se acercan a ser quienes son realmente y esto es una forma de dar sentido a su vida y lograr llevarla en armonía.

Llegar a ser quienes realmente son es una tarea compleja, de inicio estas palabras pueden llegar a sonar idealistas o difíciles de alcanzar. Aquí conviene reflexionar entonces en la importancia, insisto, de encontrar esos momentos de intimidad en los que las madres pueden sanar, fortalecerse, visibilizar su esencia, tomar conciencia de su momento actual y de darle sentido a su vida.

Sin duda, aquí también se deja ver la trascendencia de que puedan comprender la etapa de vida en que están y logren verse como personas en proceso, porque llegar a ser quienes realmente son, también requiere de su madurez emocional la cual se va forjando con el paso de los años y los sucesos en su vida.

Ser quienes realmente son y sin disfraces, implica conocimiento, conciencia, aceptación, libertad, responsabilidad, madurez y verse como personas en crecimiento.

*La mejor manera en que puedo enunciar esta meta vital, tal como ella surge en mi relación con los clientes, es utilizando las palabras de Sören Kierkegaard: “ser la persona que uno realmente es”. (Rogers, 1992, p. 153).*

Su propósito comienza a verse más claro y descubren que existen caminos que las llenan de paz más allá de la cotidianidad, es vivir en su “elemento”, el cual Sir Ken Robinson (2012) aborda ampliamente en el libro que lleva el mismo nombre y que otros autores llaman “Ikigai” debido a una práctica milenaria en Japón... ese espacio en el que pueden reconocer sus dones, talentos, lo que disfrutaban, para lo que están hechas.

*Han descubierto su Elemento: allí donde confluyen las cosas que te encanta hacer y las que se te dan bien. El Elemento es una manera diferente de delimitar nuestro potencial. Se manifiesta de distinta forma en cada persona, pero los componentes del Elemento son universales. (p. 15).*

## **1. Libres y responsables. Dar respuestas a la vida.**

*...el hombre no está autorizado a preguntar cuál es el sentido de su vida, sino que es la propia vida, que le plantea continuamente preguntas, a las que debe responder. Él es el que responde o el que debe responder. No responde con palabras, sino con sus acciones, con acciones responsables. Es decir, el hombre es el interrogado y cualquier situación de la vida es una pregunta. Frase de Viktor Frankl en su libro: "En el principio era el sentido". (2004, p. 57).*

Si una mujer que es mamá quiere darle sentido a su vida debe comenzar por responder a la vida. Pero para responder primero necesita conocerse, por eso en este ensayo he insistido tanto en tomar conciencia de la realidad externa que ha influido en su auto-concepto y en desentrañar esa historia familiar y personal que las acompaña, esas creencias y mitos, eso que ellas viven de forma particular y que ninguna otra madre vive.

Darle respuestas a la vida implica reconocer de dónde se viene y entender para qué se ha actuado como se ha actuado. Nadie da lo que no tiene y lo que se tiene se conoce rascándole un poco a la herida. No se trata tampoco de quedarse estancadas en su pasado, sino de comprenderlo para responder.

*Lo que se le pide al hombre no es, como predicán muchos filósofos existenciales, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de esa vida. Logos es más profundo que lógica. (Frankl, 1991, p. 164)*

Mi madre decía que “comezón es sanazón”. Cuando una herida está sanando produce una costra que es incómoda, pero que, sin embargo, es señal de que la curación está cerca.

Así también sucede con nuestras heridas, acercarnos a ellas nos produce malestar, comezón, pero es la única vía para poder sanarlas.

Darle respuestas a la vida es entender que el pasado no determina. Entender y asumir con amor todo lo vivido, reconciliarse con ello, tomar lo que se tenga que tomar y dejar lo que se tenga que dejar.

Darle respuestas a la vida, encontrar el sentido de la vida, es vivir con libertad y responsabilidad, aunque esto genere cierto miedo. De hecho, no hay verdadera libertad sin responsabilidad. Es vivir con conciencia espiritual, como lo dice Viktor Frankl; tomar conciencia de que todo lo que elegimos tiene una consecuencia y hacernos cargo de ello, ahí radica la libertad verdadera. De hecho, también Carl Rogers nos habla de esto como elemento fundamental en el proceso de convertirse en persona (1992):

*La libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica; el individuo se aproxima a ella con cautela y temor, al comienzo casi sin confianza alguna... Asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias; ello representa para los clientes una experiencia apaciguadora pero excitante. (p. 155).*

Como mujeres y madres... ¿Qué elecciones deben hacer en libertad y responsabilidad, por ellas y por los suyos?

Darle sentido a la vida como mujer que también es mamá, es estar atenta a lo que la vida pregunta en forma de circunstancias y sucesos. Cada cosa que pasa es un cuestionamiento personal ¿cómo habrán de responder?

Viktor Frankl nos da una luz cuando dice que podemos responder de tres formas:

1. Creando/Dando.
2. Contemplando/Recibiendo.
3. Con actitud ante el duelo, el sufrimiento y la culpa.

Lo que ellas viven hoy por hoy ¿qué les inquiere?

Quizá la vida les pida responder siendo creativas, cambiar el rumbo, generar nuevas opciones para su vida, abandonar situaciones de violencia, plantearse firme ante sus proyectos postpuestos, sacar la casta para emprender, moverse de su zona de confort y de miedo para ir a estudiar o buscar un trabajo. Tal vez involucrarse en algún apostolado o actividad social. Pudiera ser elaborar un plan de acción familiar para que se viva la corresponsabilidad y ampliar su red de apoyo.

Probablemente la vida les pida que respondan permitiéndose recibir. Esto es lo que más cuesta a las madres, se sienten orgullosas por darse a los demás, pero les cuesta trabajo no sólo recibir sino tomar lo que la vida les da. Conviene preguntarse con sinceridad si se está en un momento en que la vida pide contemplar, bajar el acelerador y recibir, casi con la inocencia de un niño. De ser así, sin duda aprovecharlo y no evitarlo porque es una oportunidad para fortalecerse.

*Maslow dice que: La persona que se autorrealiza encara la naturaleza humana en sí mismo y en los demás de la misma manera en que el niño mira al mundo con ojos muy abiertos, inocentes y sin crítica, simplemente apreciando y observando lo que corresponde y sin discutir las cosas ni pretender que sean diferentes. (Rogers, 1992, p. 158).*

Puede ser que la vida les pida tener una actitud ante las pérdidas que han vivido, ante el sufrimiento y la culpa. He visto y vivido en carne propia, la depresión de muchas madres porque no sanaron adecuadamente una depresión postparto o porque tuvieron pérdidas significativas y no se permitieron vivir el duelo en su momento.

“¿Qué te está pidiendo la vida en este momento y cómo le vas a responder?” Esa es la pregunta y, aun en los momentos de más confusión, siempre está la posibilidad de elegir cómo enfrentar.

Viktor Frankl y Edith Eger nos cuentan su experiencia en los campos de concentración. Nos narran las historias de desesperanza en la que algunos prisioneros se tiraban al cercado eléctrico para suicidarse. También nos han narrado cómo otros prisioneros optaron por cambiar cigarrillos por patatas (para poder comerlas y sobrevivir) y cómo otros cambiaban las patatas por cigarros, señal de que habían perdido toda esperanza.

*“Pero logré encontrar una forma de ejercer mi poder. Y ahora hay poder en nuestra risa”*, narra Edith Eger (2018, p. 12). Y tanto ella como Frankl nos hablan también de la importancia del sentido del humor aún en la adversidad, al contarnos anécdotas dentro del campo de concentración en las cuales lograban hacer bromas que les devolvieron algo de esperanza.

Ambos tenían un para qué vivir. Edith como joven adolescente anhelaba volver a ver a su primer novio y a su hermana. Viktor se mantenía en la creencia de que algún día volvería a ver a su esposa y que también algún día publicaría su obra sobre Logoterapia. Los dos tenían un para qué, alimentaban su vida con un deseo ardiente que estaba más allá de la prisión. Eso los mantuvo vivos.

*“-Dicuka -dice una noche en la oscuridad-, escucha. No sabemos a dónde vamos. No sabemos qué va a pasar. Simplemente, recuerda: Nadie puede quitarte lo que pones en tu mente”*. (Eger, 2018, p. 18). Esto le dijo su madre a Edith Eger camino al campo de concentración sin saber lo que les esperaba, de hecho, a la madre de Edith le esperó de inmediato la cámara de gas al igual que a su padre.

Sus historias nos han demostrado que el ser humano sigue siendo libre a pesar de las adversidades y es capaz de elegir la actitud que tomará. Frankl termina su libro *El Hombre en Busca de Sentido* (1991) diciendo:

*Después de todo, el hombre, es ese ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padrenuestro o el Shema Yisrael en sus labios. (p. 184)*

Las madres hoy están llamadas a ejercer su voluntad de sentido, esa capacidad de las personas de seguir avanzando y mantenerse a flote para alcanzar un objetivo tan básico como sobrevivir, así como tan noble como publicar una obra o volver a ver a un ser amado.

La voluntad de sentido es, en palabras de Viktor Frankl (1991) *...el afán de encontrar un sentido concreto a la existencia personal (p. 143).*

Ellas también están llamadas a ejercer esa voluntad de sentido aún en medio de la adversidad y los problemas cotidianos que conlleva ser madre en la etapa de vida y circunstancias que se encuentren porque la vida, definitivamente siempre tendrá sus retos. Así lo sigue afirmando Frankl en su libro “El hombre en busca de sentido” (1991):

*Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena. Lo que precisa no es eliminar la tensión a toda costa, sino sentir la llamada de un sentido potencial que está esperando que él lo cumpla. (p. 148).*

Como mamás pueden darle sentido a su vida más allá de las circunstancias que las rodean y de su realidad personal. Aquí y ahora pueden actuar con responsabilidad y elegir una mejor manera de vivir, abrazando todo aquello que les ha dolido o lastimado y transformándolo.

Esto suena bien, pero no parece tan sencillo. ¿Cómo pueden lograrlo?

Aquí algunas pautas:

1. Reconocer que existen diversos factores externos que las presionan para ser la mujer que no son.
2. Analizar su historia, desmenuzar su pasado lleno de luces y de sombras, abrazarlas porque ellas forman parte de su vida y las han convertido en las mujeres que ahora son. No negarlas ni rechazarlas, sino tomar conciencia, dolerse de ellas, expresarlas para sanarlas, aceptarlas y transformarlas.

*...nos realizamos en el amor y en el trabajo, y realizamos también nuestro sentido. Pero también nos realizamos allí donde ya no podemos cambiar la situación; hasta el último momento cabe la posibilidad de cambiarnos a nosotros mismos, o sea, de cambiar nuestra posición frente a las cosas. Y haciéndolo, podemos crecer interiormente y más allá de nosotros, podemos madurar interiormente, incluso hasta el último suspiro. (Frankl, 2004, p. 45).*

3. Ver el lado positivo de la vida con humor. Esforzarse conscientemente por dejar de ver el vaso medio vacío y comenzar a verlo medio lleno. Agradecer todo y propiciar momentos de risa, de alegría consigo mismas y con los que las rodean.
4. Tomar conciencia de todas sus posibilidades: Son quienes son ahora, pero también son quienes pueden llegar a ser. Si bien es importante vivir en el aquí y el ahora, dejar su pasado a la misericordia, su presente a la fe y su futuro a la esperanza. Tener presente que existe algo más allá que hoy no pueden ver, pero que lo tienen; poseen herramientas, dones, capacidades que quizá hoy no estén desarrollando pero que están dormidas esperando las despierten: Son sus posibilidades.

*Algunos piensan que ser lo que uno es significa permanecer estático... nada podría estar más lejos de la verdad. Ser lo que uno es significa ingresar de lleno en un proceso. Cuando uno desea ser lo que realmente es, el cambio se ve estimulado, incluso alcanza sus máximas posibilidades... Las perspectivas*

*de cambio surgen sólo cuando puede ser él mismo, ser aquello que hasta entonces había negado en sí mismo. (Rogers, 1992, p. 160).*

5. Vivir para algo. Dice Nietzsche que quien tiene un para qué, encuentra casi siempre un cómo. ¿Cuáles son sus para qué? Luego de reconocer y reconciliarse con su familia y con su pasado, preguntarse cuáles son sus razones para vivir. Como mujer y madre seguramente tienen muchas, seguramente su familia aparecerá en sus prioridades, sin embargo, no deben olvidar que ellas mismas son un para qué. Hay mucho más que puede darle sentido a su vida ¿qué es lo que les ha movido el corazón desde niñas, eso que las estremece? Responder a la vida les dará la ruta.

*...la “voluntad de sentido”. Significa que una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor en situaciones límite que el resto de la gente normal. (Frankl, 2004, p. 36).*

6. Nadie puede quitarnos lo que ponemos en nuestra mente.

Ciertamente muchas circunstancias han influido en lo que ellas piensan de sí mismas ahora y en la forma en que ven la vida. Seguramente ellas no pidieron vivir mucho de lo que ahora viven (con sus dolores y alegrías), quizá a veces se sienten en un callejón sin salida y desesperadas. En su vivencia como madres han sentido que no avanzan como quisieran, que sus pasos son más lentos que cuando no eran madres, que las puertas se les cierran, que su voz no es escuchada, pero nadie puede quitarles lo que ponen en su mente.

Edith Eger, bailando ante uno de los nazis más sanguinarios (Mengele) solo podía recordar lo que su madre le dijo: “Nadie puede quitarte lo que tienes en tu mente”. Fue así como cada día esta adolescente húngara se repetía: *“Si sobrevivo hoy, podré mostrarle mis ojos, podré mostrarle mis manos. Respiro al ritmo de ese cántico. Si sobrevivo hoy.... Si sobrevivo hoy, mañana seré libre” (Eger, 2018, p. 15).*

Lo mismo aplica para las mamás, puede ser que hoy por hoy no vean la puerta de salida y se sientan estancadas, pero nadie puede quitarles lo que ponen en sus pensamientos y en su corazón: Si sobreviven hoy, sobrevivirán mañana.

7. Usar la libertad da miedo... ser responsables.

Tanto Edith Eger como Viktor Frankl han contado en sus libros que, una vez liberados del campo de concentración, algunos prisioneros vivían un miedo extremo que los hacía incluso regresar al campo. No sabían qué hacer con su libertad.

Ser libres es toda una responsabilidad. La misma Dra. Eger ha comentado en diversas entrevistas un ejemplo maravilloso: Un bebé debe ir en el asiento de atrás de un auto, sentado en su silla con el cinturón puesto. Ese bebé no puede manejar y lo que le toca es que sus padres lo lleven y traigan a los rumbos que ellos elijan. El bebé no tiene libertad para decidir a dónde quiere ir. Edith cuestiona: ¿Y tú, quieres seguir siendo como ese bebé sentado en el asiento trasero, o quieres ser el adulto que toma el volante, elige un destino y se conduce hacia él?

La invitación es que como mujeres que son madres se sienten en el asiento del piloto del auto que es su propia vida. Sentarse ahí, tomar el volante, encender el carro, meter primera y decidir ir hacia su destino.

*En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable. (Frankl, 1991, p. 153).*

Como mujeres y madres, por momentos será tentador intentar pasarse al asiento del copiloto e ir solo un poco al pendiente del camino, por momentos el miedo llegará en forma de dudas, de desconfianza, de inseguridad personal y querrán pasarse al asiento de atrás y dejar el total control de su auto en manos de otro.

Pero no, ahora ellas tienen todas las herramientas, se conocen más, saben que ya han manejado ese auto y saben hacerlo, le han cambiado de llantas, lo han llevado al taller a reparación, han quitado ciertas partes que ya no funcionaban o no les gustaban, lo han pintado y se han reconciliado con él. ¡Es su propio auto, es su propia vida! Solo ellas pueden manejarla.

*La decisión de aceptarme como soy: humana, imperfecta. Y la decisión de ser responsable de mi propia felicidad. De perdonarme mis defectos y reivindicar mi inocencia. De dejar de preguntarme por qué merecí sobrevivir. De comportarme lo mejor posible, de comprometerme a servir a los demás, de hacer todo lo que pueda para honrar a mis padres, de asegurarme de que no murieron en vano. De hacer todo lo posible, dentro de mis limitadas capacidades, para que las generaciones futuras no pasen por lo que yo pasé.... No puedo cambiar el pasado, pero puedo salvar una vida: la mía. La que estoy viviendo ahora en este preciso momento”.* (Eger, 2018, p. 37).

La invitación entonces es, a que como mujeres y madres que son, se levanten del lugar en que se han colocado y no les corresponde y vuelvan a colocarse en el lugar del piloto. Ellas tienen los para qué vivir, ellas pueden elegir el destino y si se equivocan en la ruta, siempre podrán corregir. Si se cansan podrán parar a descansar, dormir y comer. Quizá no lleguen a su meta en una hora, quizá lo hagan en 8 horas, pero es importante hacerse una promesa: Seguir avanzando a su propio ritmo aun con pausas, porque saben que lo que espera es mucho más grandioso. Eso es responder a la vida y lograrla en armonía.

*Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en la propia potencialidad significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida. A pesar de esto, resulta profundamente estimulante ver que cuando el ser humano disfruta de libertad interior, elige como la vida más satisfactoria este proceso de llegar a ser.* (Rogers, 1992, p. 175).

## CONCLUSIONES

Ser madre en la actualidad representa nuevos retos que pueden comprenderse de distinta manera. Las madres de hoy no pueden vivir como lo hacían sus madres hace 30 años; de igual manera, los terapeutas y personal de la salud mental que las acompañamos, necesitamos acercarnos más a la manera actual en que ellas viven ser mujeres y madres, para guiarlas de una manera mucho más empática y eficaz.

Ser mamá en nuestros tiempos implica de alguna forma una lucha que he descrito en el presente ensayo. Esa lucha por ser ellas mismas, ser quienes son realmente en un mundo lleno de influencias y deberías, lleno de apariencias y exigencias. Pero también esa lucha por ser ellas mismas aun y a pesar de sus vivencias personales, de sus heridas, de sus creencias, de sus dolores, de sus experiencias.

Hace algunos años yo era una mujer soltera, la maternidad estaba algo lejos de mi realidad personal, aunque también muy cerca de mis anhelos. Por circunstancias de la vida y mis propias decisiones, fui acercándome a dos puntos en los últimos años antes de ser madre.

Por un lado, conocí estrechamente lo que ellas vivían, sus dilemas, sus alegrías, sus dolores, sus crisis, ya que trabajaba de cerca con grupos de mamás que estaban envueltas en todo esto. Las escuchaba, apoyaba y se iba sembrando una semilla en mi corazón sobre el sentido de la vida y la maternidad. Por otro lado, a pesar de ser comunicóloga, algo dentro de mí me pedía abrirme al camino de la salud emocional y fue así que descubrí esta Maestría que me abrió los ojos en muchos sentidos.

Vivir de cerca la maternidad de otras y al mismo tiempo, descubrir todas las posibilidades y herramientas que ofrece la psicoterapia, comenzó a ser un camino que nunca imaginé hasta dónde me llevaría.

La realidad supera todo y al poco tiempo fui mamá. Fue así que comencé a vivir en carne propia todos estos dilemas quizá comunes a una generalidad de madres. El dilema sobre

decidir si seguir con un trabajo remunerado o de tiempo completo al hogar, el dilema sobre los roles en la familia, sobre la corresponsabilidad familiar, sobre ese vacío que se llega a sentir porque pareciera que la vida está volcada en los hijos, la frustración de no poder cristalizar proyectos personales o que avanzaran más lento, entre otros.

Sin embargo, también viví adicionalmente una realidad única y que no era común a todas las madres. Mi propia realidad y circunstancias.

Llegar a ser madre, supuso de mi varias renunciaciones y pérdidas, entre ellas, cambiarme de ciudad ya que mi esposo es de Monterrey. Implicó renunciar a ver frecuentemente a mis amigos y familia, renunciar a mi trabajo, quemar las naves y empezar de cero en una ciudad en la que yo sentía que no era nadie. Esto trajo mucho dolor, pues sentí que todo lo que había construido en otras ciudades se había desvanecido en pocos días.

Supuso también el dolor de dejar ir muchas cosas que amaba y lanzarme a una nueva aventura; adaptarme a una sociedad completamente distinta y sentir que yo era como una recién nacida a quien nadie conocía. Confieso que muchos años me sentí enojada también por esta decisión. Lograba ver lo hermoso de ser madre y formar una familia, pero también ese sentimiento de rabia por lo perdido, hizo mella en mi corazón mucho tiempo.

Al mismo tiempo que me iba descubriendo en la maternidad, casi como una prueba de resiliencia y un regalo de vulnerabilidad, sucedieron muchas otras pérdidas. Mi madre, siempre enferma no pudo acompañarme en el nacimiento de mi primera hija y tampoco en el segundo, ya que murió 6 meses antes de que naciera mi hija más pequeña. Como familia comenzamos a vivir problemas económicos muy fuertes, yo no lograba encontrar la forma de aportar a la economía del hogar con hijas tan pequeñas y en una ciudad en donde nadie me conocía, los momentos fueron duros y tuvimos una pérdida muy significativa; perdimos la casa que con tanta ilusión habíamos adquirido.

Los duelos siguieron tras la pérdida de varios familiares muy importantes para mí, pero uno de los duelos más dolorosos fue el de mis dos hijas que no lograron nacer y que perdí por abortos espontáneos.

Las dificultades económicas siguieron, sin embargo, las íbamos librando. Al fin logré encontrar un trabajo con sueldo fijo y entonces sucedió que entré en un caos personal, llena de culpa, de estrés y ansiedad por los dilemas y retos de tener una familia, llevar una vida personal y trabajar.

Esta ansiedad fue tal que me llevó a retomar la psicoterapia (agradezco a todos los terapeutas que me han acompañado en muchos momentos de mi vida) y también tuve que recurrir a la ayuda psiquiátrica. Sin el apoyo de estos dos profesionales que comprendieron perfectamente lo que estaba viviendo, no sé a dónde hubiera llegado.

Luego emprendí un negocio casi sin dinero, sacando inversión de donde se pudiera de la mano de mi esposo y algunos socios. Fue un negocio totalmente proyectivo a mi momento de vida, era un cowork y renta de oficinas con estancia infantil, para que las mamás que trabajaban pudieran tener más paz.

Nunca imaginé las dificultades que ahí viviría. En inicio mi proyecto emprendedor era solamente de dar terapia a mujeres, conferencias y talleres, pero algo sucedió en el camino que me llevó a realizar el negocio que describo arriba y ha hacer un tanto de lado lo que realmente era mi pasión: Acompañar emocionalmente a las personas.

Sin duda, a pesar de ese desvío en el camino de mi propia esencia, en ese negocio tuve grandes aprendizajes, errores y fracasos. El negocio cerró sus puertas después de más de tres años y dos sucursales en septiembre del 2020 debido a la pandemia. Con ello se fueron muchas ilusiones, dejamos de apoyar a muchísimas familias de las cuales éramos su principal red de apoyo, perdimos mucho dinero familiar y de socios. Fue también un gran dolor.

Finalmente, hace pocos meses experimenté uno de los mayores dolores que he sentido. Perder a mi padre por COVID-19. La experiencia ha sido dura y creo que aun la estoy procesando. Uno de los mayores miedos que algunos podríamos tener en esta pandemia es precisamente perder a alguien por coronavirus, sobre todo, por la forma tan difícil, por la imposibilidad de poder acompañarlo en sus últimos momentos y más cuando nosotros como familia (hijas, yerno y nietas) también teníamos COVID.

Me he planteado los para qué... ¿Cómo es que, en las muertes de mis padres, la vida no me ha permitido estar con ellos en sus últimos momentos?; todo esto duele y sin duda tiene un sentido; estoy en ese proceso de encontrarlo.

Pero hasta aquí entiendo que pareciera que mi vida como madre ha sido una gran oscuridad, que ha estado marcada por el dolor. Quizá sí, tal vez una parte tiene esta historia de sombras recurrentes, pero también tiene una historia de luces y descubrimientos.

Comparto todo esto rudo que viví, porque justamente en la transformación de todo ello y en mi constante búsqueda por darle un sentido y vivir mi propia vida en armonía, es donde he encontrado también muchas herramientas que son de las que hablo en el presente ensayo.

Sí, hubo muchas pérdidas y dolor. Pero también hubo momentos luminosos que ahora puedo ver.

Vivir todo lo anterior me llevó a tomar conciencia de la importancia de la corresponsabilidad familiar, me impulsó a dialogar con mi esposo y trabajar en cambiar todas las creencias que teníamos asociadas sobre los roles del hogar. Ahora somos una familia en la que no se considera que yo soy la dueña del hogar; tanto mi esposo como mis hijas de 9 y 11 años han tomado su responsabilidad y colaboran en la medida de sus posibilidades, edades y capacidades. Puedo decir alegremente que la familia no es mía, es nuestra.

Todo lo que viví me enseñó que falta mucho por lograr en cuestiones de políticas públicas y empresariales sobre la maternidad relacionada al trabajo. Esto fue un detonador para mi vida que me llevó a hacer realidad estrategias concretas de armonización de la vida laboral y familiar y poner mi granito de arena en este tema; de hecho, lo sigo haciendo a través de mi blog, de mis conferencias, entrevistas y cada vez que puedo.

Lo vivido me mostró la importancia de sanar mi historia, de reconocer mis heridas, de transformar mis creencias. Me mostró que siempre es bueno pedir ayuda y buscar sanar.

Me enseñó que ser vulnerable está bien, que el fracaso está bien, que la búsqueda de la perfección desgasta, me ha enseñado que el camino a ser quien realmente soy es un proceso con altas y bajas y que estoy en ello.

Las pérdidas me han mostrado que puedo tener una actitud ante la vida y eso he podido mostrarlo a mis hijas, quienes me han visto frágil, pero también me han visto levantarme.

El dolor me ha enseñado que se puede resurgir y más con el apoyo de profesionales de la salud mental que están dispuestos a acompañarte precisamente desde la empatía sobre lo que vives en general como madre y con tus circunstancias personales.

He sido consciente en mi vida de los momentos en los que puedo ser creativa, en los momentos que puedo darme, pero también de los momentos en los que tengo que parar, hacer un alto y recibir. Ahí he respondido a la vida como lo afirma Viktor Frankl.

He sido testigo de cómo es posible crear una red de apoyo y usarla para salir adelante; he observado cómo darme esos momentos de intimidad y soledad personal, de conexión con Dios, me han ayudado a no perderme, reconocermelo y seguir caminando.

He vivido en carne propia todos los dolores asociados a mis falsas creencias sobre el dinero y los estoy sanando, los estoy transformando para vivir con mayor confianza en el sustento, pero también con inteligencia financiera y desde el empoderamiento en el que ya no me considero “guerrera” sino que me concibo una mujer capaz.

He tomado conciencia en cada pérdida y cada logro, de las lealtades familiares en las que me he sostenido, he sido capaz de encaminarme poco a poco a restablecer el orden de mi clan, he buscado sanarlo y eso me da mucha paz.

Vivir lo que he vivido y que está tan cerca de mi ser madre, me ha enseñado a lograr ver en mí todo lo que soy y lo que puedo llegar a ser. Soy más consciente de la persona en proceso que habita en mí, también de mis dones y talentos, de los límites que debo poner y del cúmulo de posibilidades que también soy incluyendo mis errores y fracasos.

No pretendo generalizar ni decir que las herramientas que presento son las únicas para que las madres puedan dar respuestas a su vida y vivir en armonía. No pretendo tampoco establecer que son las únicas rutas para que un terapeuta acompañe a una madre.

Sin embargo, si volteo hacia atrás, puedo decir que tener en el radar estos elementos podría resultar de gran apoyo para ellas y no solo lo digo desde mi vivencia personal, sino desde mi experiencia al acompañar emocionalmente a tantas madres a nivel individual, en grupos de apoyo, círculos de mujeres, consultoría. Pareciera que los elementos que propongo en el presente ensayo son un común denominador (con sus particularidades) en el proceso de las madres.

He descubierto con Edith Eger y todos los autores que me acompañaron en el proceso de elaboración de este ensayo, que mi vida tiene un sentido y que puedo vivirlo en armonía. Que puedo ser vulnerable, amorosa, resiliente, que puedo tener compasión de mí misma, que puedo delegar y ser corresponsable, que puedo expresarme y desahogarme, que puedo pedir ayuda, que mi pasado influye pero que no me determina, que puedo reconciliarme con mi historia y las generaciones que me precedieron. Puedo comprender también que hacer todo esto implica de mi y de ti como madre, sentarnos en el asiento del piloto unas veces para darle a toda velocidad, otras veces para ir más lento, otras tantas para cambiar de dirección, otras para detenernos; pero eso sí, siempre libres y responsables.

---

Por último, existe algo que no comenté explícitamente en el cuerpo del ensayo pero que tiene una importancia relevante y por ello he querido ponerlo en la conclusión.

De pronto pareciera que las madres de hoy nos quejamos, estamos agotadas, estresadas; de pronto pareciera que estamos mandando el mensaje de que ser madre no es tan bueno, que más bien es terrible. De repente las generaciones de abajo podrían pensar que en realidad no es lo mejor aspirar a serlo.

Ciertamente creo que las madres tenemos derecho a expresarnos, a llorar, a decir que a veces no es fácil llevar este rol. Considero que muchas veces las generaciones anteriores no se expresaban, se creía que debían callar y aguantar y eso trajo mayor frustración y enfermedades. Creo en verdad que las madres debemos sacarlo, desahogarnos y el mundo habrá de irse acostumbrando a que nosotras también sintamos y no siempre estamos tan felices.

No obstante, es importante que nosotras, las madres, al mismo tiempo seamos capaces de reconocer y decir que la maternidad nos ha transformado, que la maternidad en sí misma también ofrece una oportunidad para darle sentido a la vida, que la maternidad también conlleva beneficios y aprendizajes, muchas habilidades que podemos aportar al mundo.

Las madres de hoy podríamos llevar nuestra vivencia completa de la maternidad a la sociedad, a las empresas, a la política, al trabajo, a las asociaciones civiles, a la educación, (llevarla con lo bueno y no tan bueno porque incluso en la familia nuestros hijos toman lo mejor de la experiencia) Para lograrlo es importante transformar la vivencia social y personal de la maternidad, justo para reconciliarnos. Mi ensayo pretende justamente esto de fondo, porque también hay mucho de bueno en ser madres y la sociedad puede recibirlo en todas las estructuras.

Las madres actuales, al vivir con sentido y en armonía, podemos cambiar nuestra propia visión de la maternidad, realizarnos en ella y transformar la visión que el mundo tiene de nosotras. Es altamente necesario ese cambio, porque ciertamente, lo que nosotras podemos aportar desde nuestra vivencia y experiencia, haría un mundo más humano y más consciente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. “Piaget, etapas del desarrollo cognitivo del niño” en: <http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2018/04/piaget-etapas-del-desarrollo-cognitivo.html> (Última visita 7.04.2021)
2. B. BROWN, “El Poder de Ser Vulnerable. ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?”, Urano, Barcelona, 2016
3. J. BOLEN, “Las diosas de cada mujer”, México, 2019.
4. C. KACHADOURIEN y S. BARRERO, “El Milagro del Sustento Femenino”, Amazon, México, 2020,
5. C. ROGERS, “El proceso de convertirse en persona”, México, 1992.
6. E. EGER, “La Bailarina de Auschwitz”, México, 2018
7. EXPONENTIAL INTERACTIVE  
<https://exponential.com/advertising/millennialmomswhitepaper/>
8. G. CONDE “Mujer Nueva. Ellas. Hay una pequeña diferencia, Trillas, México, 2000
9. GARRIDO-LUQUE, A., Álvaro-Estramiana, J. L., y Rosas-Torres, A. R. (2018). *Esteriotipos de género, maternidad y empleo: un análisis psicológico. Pensando Psicología, 14(23)*. doi: <https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2261>
- 10.
11. J. GARRIGA “¿Dónde están las monedas?”, Barcelona, 2017.
12. L. BOURBEAU, “Las 5 heridas que impiden ser uno mismo”, México, 2020.
13. L. BOURBEAU, “La sanación de las 5 heridas”, Irio, 2015
14. M. MEEKER, “Los 10 hábitos de las madres felices”, Madrid, 2013.
15. N. CHINCHILLA y C. LEÓN, “La ambición femenina. Cómo re-conciliar trabajo y familia”, Nuria Chinchilla y Consuelo León, Punto de Partida, España, 2005
16. Sumo Pontífice Francisco,  
[https://www.vatican.va/content/francesco/es/apost\\_exhortations/documents/papa-francesco\\_esortazione-ap\\_20160319\\_amoris-laetitia.html#La\\_vida\\_familiar\\_como\\_contexto\\_educativo](https://www.vatican.va/content/francesco/es/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia.html#La_vida_familiar_como_contexto_educativo) 11.06.2021)
17. V. FRANKL, “El hombre en busca de sentido” Herder, Barcelona, 1991.

18. V. FRANKL, “En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano”, Paidós, México 2004
19. V. SATIR, “Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar”, México, 2002.