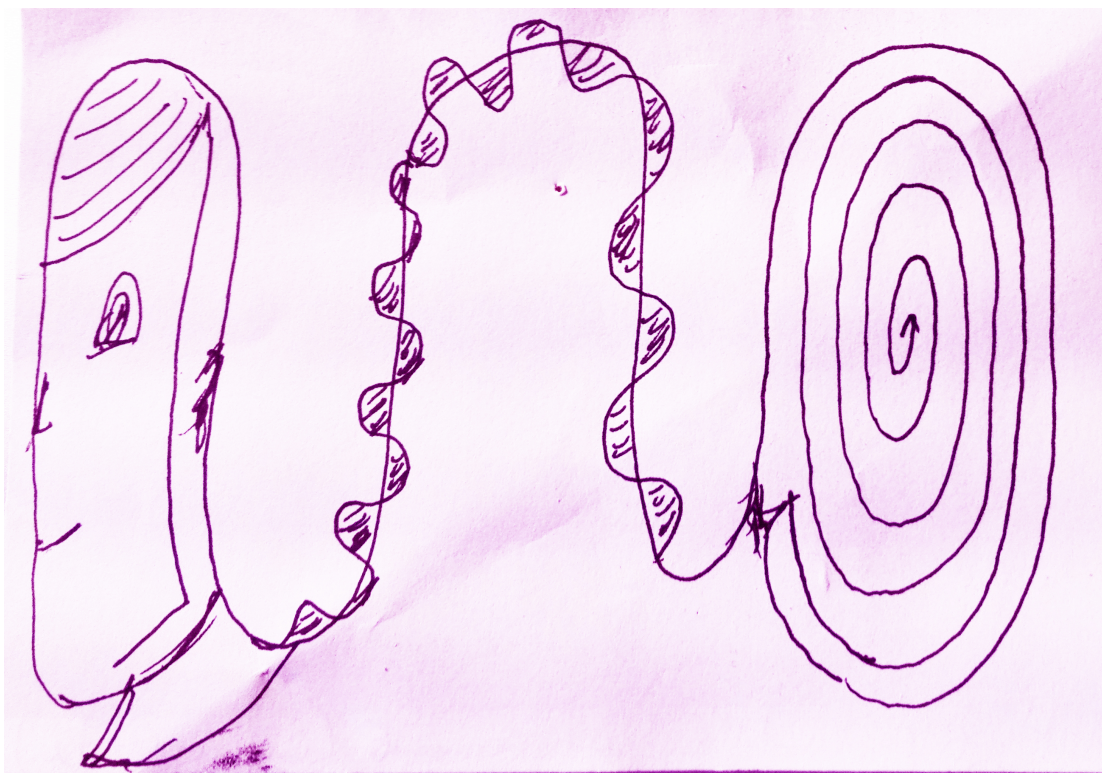


# EL PODER DE LA MATERNIDAD

PROYECTO FINAL DEL DIPLOMA DE TRABAJO DE PROCESOS

NÚRIA DANÉS DARNELL

Diciembre del 2019



1

---

<sup>1</sup> Este dibujo lo hice estando embarazada, mientras hablaba por teléfono en modo de garabato inconsciente. Algún tiempo después me di cuenta de la conexión del dibujo y mi nuevo proceso de maternidad emergente.

# ÍNDICE

1. Agradecimientos
2. Presentación: Objetivos e hipótesis
3. Metodología y Limitaciones
4. Introducción
5. El límite personal y el límite social
6. La maternidad y el poder
7. Bienvenida a la maternidad: El nacimiento de una nueva identidad
  - a. La responsabilidad, un crítico gigante
  - b. La ambivalencia como forma de sentir la maternidad
  - c. La maternidad y el doble vínculo
8. La maternidad en el mundo
  - a. Las relaciones de dependencia
  - b. La maternidad: sombras de la ciudad
9. Conclusiones
10. Apéndice
11. Bibliografía

## AGRADECIMIENTOS

La maternidad es una experiencia que, entre otras muchas cosas, me ha enseñado sobre la importancia y necesidad de las relaciones y los vínculos. Y ahí para empezar, necesito agradecerle a mi hijo, Guillem, nuestra relación. Una relación intensa, a momentos difícil, a otros momentos preciosa, que me pone a prueba y me hace crecer día a día a su lado. Gracias por tu llegada, tu presencia y tu amor.

En ese escenario, mi pareja, Ángel, es una parte importante. Me siento agradecida de compartir la mirada entorno a la crianza, a la importancia y necesidad de poner la vulnerabilidad en el centro, mimándola y cuidándola. Me encantan nuestras conversaciones íntimas sobre Guillem y sobre nosotros. Gracias por tu sensibilidad y tu amor sincero.

También siento la necesidad como hija de dar las gracias a mi madre y a mi padre por darme la vida y acompañarme de la manera que mejor han sabido o podido. Mi nueva identidad de madre me ha ayudado a ampliar mi comprensión y relación con mis padres. También les quiero agradecer su soporte en mi nuevo rol de madre con la crianza de Guillem. La maternidad me ha permitido sentir el placer de dejarme cuidar por ellos como hacía años que no lo hacía. Tiene que ver con ese regalo de la maternidad de reencontrarte con la vulnerabilidad sabiéndola valiosa y desde ahí apreciar los cuidados que se te ofrecen. A su vez, vivir el bonito y especial vínculo que mi hijo construye con ellos es una experiencia de la que me siento afortunada y agradecida. En mi infancia no tuve la oportunidad de relacionarme con mis abuelas ni abuelos, tanto maternas como paternas. Vivirlo ahora a través de mi hijo me parece mágico. Y siento que su vínculo ha reforzado el mío con mis padres. Gracias mamá y papá por estar ahí. Os quiero.

En mis largos años de estudios de Trabajo de Procesos he tenido el privilegio de encontrarme con personas maravillosas que me han dado soporte de distintas maneras. Para empezar, quiero agradecer a mi terapeuta, Evelyn Figueroa, su acompañamiento constante desde los inicios de mis estudios hasta el momento. Su experiencia y sabiduría personal han sido un pilar importante en mi proceso personal, apoyándome en momentos especialmente difíciles como fueron mi dificultad para quedarme embarazada, como con los múltiples retos que la maternidad me ha brindado.

También le quiero agradecer a Gill Emslie, mi mentora durante todos estos años y que ahora al final de mis estudios me ha brindado apoyo en el proceso de creación de este proyecto. Sobre todo animándome en sus inicios cuando dudaba de la importancia de escribir sobre la maternidad y retándome para ir un poquito más allá. En ese mismo sentido, le quiero

agradecer a Boris Sopko, quien me ha dado soporte en la segunda fase de mis estudios, y aquí su apoyo y supervisión en mi proyecto ofreciéndome una mirada valiosa, me ha alentando a seguir escribiendo sobre el tema.

También tengo el impulso de agradecer a todas mis profesoras de quienes de muchas formas distintas he sentido su apoyo en mi proceso personal y de estudios. A Lily Vassiliou, de quien he sentido su amor y apoyo de una manera profunda, a Kate Jobe por su experiencia y apoyo sobretodo en mi fase final de estudios y a Andy Smith quien ha sido una figura más intermitente pero que aún y así siento como un pilar en mi proceso de aprendizaje.

Quiero dar las gracias también a Arnold Mindell y sus colegas co-fundadores, por abrir el camino del Trabajo de Procesos, que más allá de una formación académica ha sido para mi una nueva manera de verme a mi, el mundo y sus relaciones.

También quiero agradecer a la comunidad de Trabajo de Procesos de la que formo parte y que ha ido creciendo en los últimos años de forma sorprendente. Ahí siento especial agradecimiento a mi grupo inicial de estudios, Anna B, Anna E, Anna P, César, Mireia, Conchi, Peix y Sara, con quienes hemos compartido un largo viaje de vida.

También le quiero agradecer a Neus Andreu quien me animó a escribir sobre este tema cuando aún me parecía absurdo. A Ainhoa, compañera de estudios que con su entusiasmo me dio impulso para escribir sobre la maternidad en un momento en el que me sentía desanimada. A Blanca Fariña por su amistad y maternidad compartida. Al grupo de madres de Migjorn, siempre ahí para compartir y darnos soporte en nuestros nuevos roles como madres. Y a todas la amigas madres de Gelida que he hecho por el camino y con las que he compartido conversaciones intensas y apasionadas sobre la maternidad. Gracias Neus, Azahara, Mireia y Marta. Gracias.

## **PRESENTACIÓN: OBJETIVOS E HIPOTESIS**

Hablar sobre la maternidad a priori es un tema que me resultaba muy poco interesante. De hecho, todavía a momentos me sigue pasando. Hay algo muy fuerte que me hace quitarle valor a una experiencia que a su vez, también considero muy poderosa. Gestar un ser vivo, dar a luz o criar a una personita me parecen experiencias con una fuerza brutal y un gran impacto. En cambio mi primer impulso es menospreciarlo, como si tampoco fuera para tanto. El objetivo de este proyecto es poner un poco de luz a esa dinámica que detecto claramente en mí y a la vez pretendo llevar más allá de mí para conectarlo con una dinámica social. Qué sistema de creencias dice que poner el foco en la experiencia de la maternidad no es importante o interesante? Y qué relación hay entre mi sistema de creencias personal y el sistema de creencias social? Para ello, me voy a enfocar en mi propia experiencia, a través de explorar también otras preguntas: De qué manera me relaciono a nivel interno con mi propia maternidad? Y qué lugar ocupa para mí la experiencia de la maternidad en el mundo? Para dar respuesta a estas preguntas me voy a fijar sobretodo en las dinámicas de poder que interactúan. Cómo el poder afecta a la experiencia maternal? De qué manera articulan el valor o la importancia que le doy? Y bajo este paraguas, cómo hacer de la experiencia de la maternidad una potencialidad y una fuente de aprendizaje personal y también social?

## **METODOLOGIA Y LIMITACIONES**

La metodología principal de este proyecto está centrada en el paradigma de Trabajo de Procesos o Psicología Orientada a Procesos como lentes a través de las que estudiar o explorar la temática propuesta. El Trabajo de Procesos fue creado por Arnold Mindell, físico y psicólogo junguiano, a mediados de los años 70. Su enfoque está centrado en la toma de consciencia en la diversidad de sensaciones, estados y/o experiencias con las que convivimos pero que, a menudo tendemos a marginar o a no prestar atención. Dar espacio a toda esa diversidad (interna y externa) nos permite tener una visión más global de nosotras mismas (o de quienes somos) y de nuestro entorno.

Uno de los puntos de partida del Trabajo de Procesos es la suposición que la clave para las soluciones sostenibles se encuentra en las perturbaciones mismas.

Se basa en la toma de consciencia y en el principio de Democracia Profunda, que pone el acento en escuchar y valorar todas las voces y dimensiones que conforman la experiencia en sus diferentes niveles: personal, relacional, grupal y/o global.

*“Cada vez que ignoras sensaciones, que pasan normalmente desapercibidas, percepciones que son como sueños, algo dentro de ti entra en un leve estado de shock, ya que has pasado por alto el espíritu de vida, el mayor poder que puedes alcanzar.”*

Arnold Mindell, *“Soñando despierto”*

A su vez, con la metodología de Trabajo de Procesos como marco general, éste proyecto también hace uso de la auto-etnografía como método de investigación social que se caracteriza por enlazar la propia experiencia personal de la investigadora, con conceptos sociales, políticos y culturales. La auto-etnografía es una modalidad de investigación etnográfica que utiliza los materiales autobiográficos de la investigadora como datos primarios. A diferencia de otros formatos auto-referenciales como la auto-narrativa, la autobiografía, las memorias o los diarios, la auto-etnografía enfatiza el análisis cultural y la interpretación de los comportamientos de las investigadoras, de sus pensamientos y experiencias, habitualmente a partir del trabajo de campo, en relación con los otros y con la sociedad que estudia. Es lo que algunos autores explican en diferentes trabajos sobre este género de etnografía como la exploración de la interacción entre el yo personal y lo social (Reed-Danahay, 1997), o entre el ser introspectivo y los descriptores culturales (Ellis y Bochner, 2000), esto es, la observación y la descripción detenida y en profundidad de la conexión entre lo personal y la cultura.<sup>2</sup>

Para mí enlazar el Trabajo de Procesos con el método de la auto-etnografía tiene un sentido profundo en la manera como desde el Trabajo de Procesos se concibe la realidad social y sus múltiples dimensiones. Haciendo uso de la física cuántica como metáfora, A. Mindell habla del concepto de holograma aplicado a una aproximación al análisis social, donde en una pequeña partícula podemos encontrar la imagen completa porque contiene en ella misma toda la información. Por tanto, desde esa mirada explorar en mis experiencias personales

---

<sup>2</sup> Joaquín Guerrero Muñoz (2014) *El valor de la auto-etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa*. REVISTA INTERNACIONAL DE TRABAJO SOCIAL Y BIENESTAR N.º 3

(des de la auto-etnografía) no sólo me permiten saber más sobre mi proceso personal sino también entender y poner luz sobre algunas de las dinámicas sociales que interactúan.

## **LIMITACIONES**

El hecho de partir de mi propia experiencia como campo de investigación social hace obviamente que mi estudio tenga muchos sesgos. De entrada porque no hay una sola manera de vivir la maternidad, sino que hay muchas maternidades. Des de esa concepción, voy a hablar de la maternidad desde una mirada parcial, sesgada, sobretodo por mi condición y privilegios, que me impiden a menudo ser plenamente consciente de la diversidad de realidades sociales y personales. Mis privilegios vienen definidos entre otras cosas, por ser una mujer blanca, occidental, heterosexual con pareja, con estudios universitarios y procedente de una familia de clase media. A su vez, mis condiciones también vienen definidas por mi salud, al convivir con una enfermedad llamada endometriosis que me ha impedido quedarme embarazada de forma natural y me ha supuesto vivir el proceso de embarazo de forma dolorosa y costosa emocionalmente. A su vez, el hecho de ser madre de una criatura pequeña también ha sido un condicionante y una limitación a la hora de desarrollar con el tiempo y la constancia que requieren un proyecto de éstas características. Todo esto lo nombro porque mi relato o mirada sobre la maternidad, inevitablemente está teñida por todos estos privilegios y condicionantes que a menudo me impiden ver más allá de mi realidad, como si ella fuera un todo. Sé que eso no es así. Y quiero disculparme por todos aquellos momentos en los que algunas personas se puedan sentir invisibilizadas en mi relato. Algunas de las realidades de las que soy consciente que quedan fuera de este proyecto tienen que ver con todas aquellas maternidades vividas des de otros lugares. Lugares que parten de otros modelos familiares (madres solas, parejas homosexuales o lesbianas, familias no nucleares, ...), de otras maneras de entrar en la maternidad (vientres de alquiler, adopciones, embarazos naturales), de otros contextos culturales y de otras identidades de género que no pasen necesariamente por un sistema binario. Y probablemente sigo marginando alguna otra realidad que no contemplo.

Y aún ser consciente de mi imposibilidad de abarcar todas las experiencias vividas entorno a la maternidad, lo hago des de la necesidad de poner luz, aunque parcial, a un tema que siento que necesita más espacio y atención en el mundo.

También me gustaría hablar a todas aquellas mujeres que no son madres (ya sea por voluntad propia o por imposibilidad), consciente de que en nuestra sociedad, no ser madre aún te sitúa en un difícil lugar, no siempre cómodo de habitar. Gracias por sosteneros en ese lugar, este relato también es para vosotras. Porque finalmente la maternidad no sólo va de madres, sino del lugar que damos socialmente e individualmente a los cuidados, las relaciones de dependencia, nuestra relación con el poder ... y ahí me gustaría que fuera un aporte que nos interpelara a todas.

Para acabar quiero nombrar que voy a hablar de la maternidad, sobretodo en sus primeros años de vida, consciente que el desarrollo de esta identidad cambia también según el momento de la crianza.

## INTRODUCCIÓN

A mi entender, la maternidad es una experiencia compleja, para empezar porque no se puede hablar de una única experiencia maternal, existen diversidad de maternidades. Podríamos decir que hay tantas maternidades como madres, debido a que en parte es una experiencia profundamente subjetiva. Hay muchas maneras de llegar a la maternidad, del sentido que cada una de nosotras le damos a querer ser madre o ha serlo. Como Dan Menken dice en su libro *“Raising parents, raising Kids”* *“la maternidad/paternidad es un camino, una llamada. Cada uno de nosotros tiene un camino diferente, creado por nuestros sueños, anhelos, intenciones y el gran misterio de vivir”*<sup>3</sup>.

A su vez, esa diversidad también se puede definir por factores objetivables como son los condicionantes sociales, ya sean estos en relación a indicadores sociológicos clásicos como la clase social, la etnia, o la salud o a condicionantes sociales específicos entorno a la temática, como pueden ser el modelo de familia (familia biparental/bimadrenal, madre sola u otros modelos de familia) o el proceso de maternidad (fecundaciones artificiales, adopciones, embarazos biológicos, ...). Aún así, la maternidad se sigue vislumbrando como una experiencia básicamente personal. Ése es en parte un primer indicador del lugar al que

---

<sup>3</sup> Merken, Dawn (2013). *Raising Parents, raising Kids*. Belly Song Press. Pag. 170



destinamos la maternidad, eso es, a la esfera privada y de lo invisible.<sup>4</sup> Estar en lo no visible no es sólo una elección personal de cada madre, más bien viene definido por ciertas dinámicas sociales que así lo promueven y que forman parte del telón de fondo que define el lugar que la maternidad ocupa en nuestra sociedad occidental. Dar voz y espacio a las diferentes experiencias internas que en mi caso se han activado a raíz de ser madre y relacionarlas con el modelo social en el que vivo, es parte de lo que pretendo en este escrito. Des del Trabajo de Procesos se habla del concepto de Democracia Profunda<sup>5</sup> como una aproximación a la realidad que pretende dar espacio y tomar consciencia de todas las partes, experiencias y realidades que están presentes en los procesos. La importancia de hacerlo tiene que ver con la creencia de que cuando no lo hacemos, estamos marginamos algún lado, y por tanto negando una parte de la realidad, generando opresión y malestar. Así, al abrir espacio a la diversidad de experiencias estamos promoviendo ganar consciencia sobre los procesos que nos acontecen, ya sean personales o sociales, y posibilitando ampliar miras sobre la realidad y sus potencialidades.

Y en este ejercicio por explorar las dinámicas que se activan entorno la maternidad, lo hago partiendo de mi vivencia porque como he mencionado, la maternidad en mi caso, es una experiencia que me atraviesa a nivel personal. Y eso, más allá de ser un aspecto circunstancial, lo quiero reivindicar, darle valor, porque es una manera justamente de sacarlo de la esfera invisible y traerlo al mundo como parte de lo que es, una experiencia social.

La máxima del feminismo de lo personal es político, quiero que cobre un sentido real. Y el Trabajo de Procesos lo permite. En el sentido que entiende que las experiencias personales no sólo son personales, sino que como la imagen de un holograma, son una foto de lo que también somos como sociedad. Se entiende que las dinámicas internas (personales) y las dinámicas externas (sociales) son una misma imagen. Así, mi aproximación a la maternidad va a poner atención en ver cómo mis dinámicas internas son un reflejo de las dinámicas sociales. Y por tanto mi identidad está definida por lo que es el mundo, y a la vez, el mundo es en función de quien soy yo. Y des de ahí, conectar con nuestra capacidad para afectar al mundo, viendo que mi identidad también puede definir lo que el mundo es.

---

<sup>4</sup> Cristina Bernis Carro, Rosario López Giménez, Pilar Montero López (Eds.) (2009). *Determinantes biológicos, psicológicos y sociales de La Maternidad en el siglo XXI: Mitos y realidades. XVII Jornadas de Investigación Interdisciplinaria*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.

<sup>5</sup> Arnold Mindell (2014). *La Democracia Profunda de los Foros Abiertos. Pasos prácticos para la prevención y resolución de conflictos familiares, laborales y mundiales*. Deep Democracy Exchange

La aportación de mirar la maternidad, y concretamente mi experiencia maternal desde el enfoque del Trabajo de Procesos tiene que ver sobretodo, con hacer un ejercicio de toma de consciencia. Eso significa poder darme cuenta de mi vivencia, no sólo desde sentirla sino también desde poder narrarla y comprender con mayor profundidad las dinámicas y aspectos que experimento. Para ello, el Trabajo de Procesos me brinda una mirada que entiende la realidad desde una triple dimensión. Una primera dimensión, llamada Realidad Consensuada, es la de los aspectos más tangibles y objetivos, como podría ser por ejemplo el bien entendido de estar de acuerdo que soy madre por el hecho de tener un hijo. Una segunda dimensión que habla de aquellos aspectos más subjetivos, donde entran las percepciones y el mundo emocional. Es lo que A. Mindell llama el nivel Sueños, dado que en este nivel la realidad se presenta como una experiencia menos consciente. Aquí por ejemplo, ser madre deja de ser un concepto cerrado o definido por el hecho único de tener descendencia y abre todo un mundo de posibilidades subjetivas que se expresan a través de polaridades. Así, por ejemplo al Nivel de los Sueños, mi hijo más allá de ser una persona externa a mí, es también una experiencia interna, que en Trabajo de Procesos llamamos "figura onírica"<sup>6</sup> y que me muestra mi niña interior, como parte también de mi maternidad. Y por último tenemos la dimensión Esencia, un nivel más profundo donde no existe polaridad, porque en él podemos conectar con algo más grande que nosotras, como por ejemplo sentirnos parte de la tierra. Es el nivel donde entramos en contacto con la espiritualidad, entendida de una manera amplia. La experiencia de conexión con el sentido de fondo de la vida, de la naturaleza, de nuestra totalidad. Los tres niveles de realidad son importantes e imprescindibles. Socialmente tendemos a entender el mundo sobretodo, y a veces de forma exclusiva, a través del nivel de la Realidad Consensuada. Esa mirada es necesaria pero insuficiente, ya que simultáneamente existen más experiencias y vivencias que están ocurriendo y que a menudo son puertas de entrada a entendernos a nivel personal y también a nivel social.

A lo largo de este proyecto, voy a hablar de mi maternidad teniendo en cuenta los tres niveles de la realidad porque sin alguno de ellos estaría negando o marginando parte de la experiencia y por tanto, reduciendo mi capacidad de comprensión y toma de consciencia.

---

<sup>6</sup> "Una figura onírica es una personificación de tendencias oníricas la cual se fusiona momentáneamente en un rol o personaje. Es fluida, transitoria y capaz de transformarse. El término figura onírica se usa generalmente de modo intercambiable con rol, parte y fantasma."

Diamond, J y Jones, L.S. (2011). *Un camino hecho al andar. Terapia de Procesos en la práctica*. Instituto de Desarrollo Humano CRE-SER. Pág. 99

## EL LÍMITE PERSONAL Y EL LÍMITE SOCIAL

En el momento de plantearme sobre qué iba escribir mi proyecto final, pensé que tenía que ser un tema con suficiente energía y motivación personal como para poder mantener el interés sin decaer. Entonces me pregunté por los temas que estaban presentes en mi vida o que tenían algún tipo de conexión conmigo. Y ahí fue más que evidente que la maternidad era uno de esos temas, y con mucha diferencia. A pesar de ello, mi primer reflejo fue marginarlo y seguir pensando en otros temas. Alguien me sugirió también dedicar el proyecto a algo relacionado con la maternidad, dado que para mi ser madre ha sido un proceso intenso y que ha ocupado un espacio central en mi vida en muchos momentos. Y una vez más pensé que eso no era un tema para hacer un proyecto final. A quién le podría interesar este tema? Mis dificultades o experiencias relacionadas con la maternidad eran un problema mío, de mi manera de ser o vivirlo. Nada sobre lo que escribir y mucho menos nada que pudiera despertar interés.

De repente esa negativa tan clara a darle valor a algo que a su vez a nivel personal tenía tanto impacto en mi, me despertó curiosidad. Qué me hace pensar que poner el foco en la experiencia de la maternidad no es importante o interesante? Y qué relación hay entre mi sistema de creencias personal y el sistema de creencias del mundo?<sup>7</sup>

Explorando esas preguntas me di cuenta de cómo tanto a nivel personal como social dar espacio a la experiencia de la maternidad es marginado. Y digo “dar espacio a la experiencia de la maternidad” porque por el contrario, la maternidad está muy presente en el mundo. Ser madre o tener que ser madre es un mandato social, des de donde se presupone la maternidad como algo “natural”, “normal” y “universal”.

Tiene que ver con ese mito social de la maternidad tan arraigado que asemeja ser Mujer a ser Madre, como único destino final de toda hembra.<sup>8</sup> Y aún poniendo en duda a nivel teórico esa sentencia des de hace tiempo, no ha sido hasta hace relativamente poco, a través de mi propia experiencia, donde me he dado realmente cuenta del profundo impacto que el imaginario entorno a la importancia de ser madre como principal forma de auto-realización me había generado. Durante años tuve el impulso de ser madre pero a causa sobretodo de mi estado de salud (endometriosis) no me fue posible. Ese proceso me produjo un nivel de desgaste y malestar emocional muy grandes. Me sentía amputada,

---

<sup>7</sup> Una **creencia** es el estado de la mente en el que un individuo supone verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa cuando se objetiva, el contenido de la creencia presenta una proposición lógica, y puede expresarse mediante un enunciado lingüístico como afirmación. Básicamente creer significa "dar por cierto algo, sin poseer evidencias de ello". Wikipedia

<sup>8</sup> Badinter, Elisabeth (1980). *¿Existe el instinto maternal? Historia del amor maternal. Siglos XVII al XX*. Paidós.

frustrada, víctima, incapaz e incompleta. Para mi fue impactante, el darme cuenta del automatismo que me hacía concebirme de forma inconsciente como futura madre y todo lo que se generó cuando ese ideal de repente se puso en cuestión. Hubo partes de mi que conectaron de una manera profunda con un sentimiento de ser menos mujer o menos válida. Dedicué unas cuantas horas de terapia (dentro de mi formación de Trabajo de Procesos) para trabajar en todo ello. Fue un proceso doloroso. A su vez, ese mismo proceso me permitió conectar con otras esferas de mi persona que me hacían sentir completa, realizada y con sentido. Hubo un momento en el que sentí quedarme en paz con mi imposibilidad de ser madre biológica, aceptando mi realidad, no como una condena sino como algo valioso y significativo. En ese proceso, el azar se presentó en forma de carta de la sanidad pública anunciándonos que teníamos acceso a realizar una fecundación in vitro. Ya habíamos echo un intento fallido anteriormente. Mi primera reacción fue: ¿Ahora?? Otra vez la pregunta encima de la mesa. Decidimos aceptar la invitación, nos pareció una oportunidad después de tantos años. Evidentemente empecé el proceso des de la ilusión pero también des de la aceptación de que no saliera a término. Finalmente me quedé embarazada de mi hijo, Guillem. Podría haber sido de otra manera.

Durante mi proceso de querer quedarme embarazada, me dijeron en muchos momentos la consigna “tienes que dejar de pensar en ello, para que ocurra”. Es como una especie de creencia colectiva, compartida por amigas, familiares e incluso médicos. Resulta realmente difícil no focalizarse en algo que quieres intensamente. Según mi experiencia, mi proceso no tenía que ver con dejar de pensar en ello, sino en realmente aceptar y dar la bienvenida a mi identidad fuera de la maternidad. Eso significó despedirme, conectar con el dolor que eso conlleva y hacer un proceso de duelo. Y por tanto, en mi caso, no dejar de focalizarme con el objetivo de quedarme embarazada, sino soltar a fondo el objetivo. Así, des del nivel de la Realidad Consensuada puedo leer la llegada de la carta de la sanidad pública y mi posterior embarazo como una casualidad o fruto del azar. Sin embargo, a otro nivel, des de la Realidad de los Sueños, podemos ver este proceso como una señal que da apoyo a mi trabajo interior. Des del Trabajo de Procesos hablamos que a menudo cuando completamos nuestros estados y saltamos nuestros límites, se abre espacio para algo nuevo, desconocido y que por tanto no responde a una idea lineal. Así, cuando conseguí soltar mi identidad de ser madre, se abrió una nueva posibilidad, inesperada.

Des de el Trabajo de Procesos hablamos de doble señal<sup>9</sup> cuando una misma información contiene dos mensajes contradictorios, uno intencional porque está conectado con nuestra identidad y otro menos intencionado, y que por tanto somos menos conscientes de estar enviándolo. En mi experiencia de la maternidad la doble señal está clara. Por un lado abiertamente he animado o promovido mi maternidad como una opción deseable. De hecho, he estado durante muchos años buscando ser madre. A la vez, y por otro lado, de forma menos intencional, una vez he sido madre, he dado muy poco apoyo y espacio a mi experiencia maternal. En ese sentido, a momentos he vivido la maternidad des de la creencia que hay que transitarla, sin altavoces, “como todas las madres han hecho antes que yo” y asumir las contradicciones o complejidades des de la soledad o la esfera privada. De qué manera mis dobles señales están presentes también en el mundo? Des del Trabajo de Procesos decimos que en las dobles señales que emitimos se encuentra información más desconocida de nuestra identidad y que aparecen como roles o partes de nosotras.<sup>10</sup>

Mirar la maternidad des de la consciencia que esos mensajes contradictorios que vivo en mi, también están en el mundo, me conectan con el interés por querer explorar, con la importancia de hacerlo. Tiene que ver con esa mirada des del Trabajo de Procesos que entiende que las experiencias internas no están sólo en mi, sino que habitan también en el mundo. En ese sentido, las dobles señales en mi maternidad, son experiencias también sociales.

Así, me interesa, por un lado, por saber más y profundizar más en las dinámicas que actúan. Y por otro lado como un acto de activismo social, por contribuir a visibilizar y dar espacio a una experiencia muy presente en el mundo y a la vez muy marginalizada. Y des de ahí, reivindicar que no es solo personal, sino también social y claramente político.

---

<sup>9</sup> Diamond, J y Jones, L.S. (2011). *Un camino hecho al andar. Terapia de Procesos en la práctica*. Instituto de Desarrollo Humano CRE-SER.

<sup>10</sup> Diamond, J y Jones, L.S. (2011). *Un camino hecho al andar. Terapia de Procesos en la práctica*. Instituto de Desarrollo Humano CRE-SER. Pag 109

## LA MATERNIDAD Y EL PODER

Las dinámicas de poder son complejas. Cuando pienso en el poder mi imaginario rápidamente conecta con abuso o mal uso y con todo de experiencias dolorosas o no deseables. Des de ahí que a menudo, me he referido al poder como algo que me gustaría eliminar o evitar. Ese razonamiento es del todo lógico si pienso en mis contextos sociales y personales donde veo que a menudo el poder nos a llevado a situaciones nefastas.

Des del Trabajo de Procesos se hace una aproximación al poder que intenta romper con la dicotomía tener/no tener poder<sup>11</sup>. Se piensa más bien en el poder como un sistema complejo, no lineal, donde hay distintos tipos de poder que interactúan simultáneamente, y que son altamente contextuales. Y en ese sistema, cuando hablamos de poder nos referimos a nuestra capacidad para influir en nuestro entorno, y por tanto una de las máximas es que el poder es inevitable y que además todas tenemos poder. Eso a su vez, no niega que la distribución del mismo evidentemente genera desigualdades. Y en ese sentido una de las claves que se señala es la importancia de tener consciencia de tu propio poder o poderes para poder hacer un buen uso del mismo y no generar abusos.

Des del Trabajo de Procesos se distingue<sup>12</sup> entre aquellos poderes que te vienen dados por el entorno, como pueden ser nuestros privilegios asociados a cualidades apreciadas a nivel social i/o contextual (género, raza, clase social, lugar en la jerarquía formal o informal de una organización, etc). Muchos de estos privilegios son heredados. Y por otro lado, hablamos de otro tipo de poderes internos, que son más de tipo psicológico o espiritual. Como por ejemplo, nuestras habilidades y recursos internos para superar situaciones emocionalmente difíciles, nuestra seguridad interna, autoestima, autoconocimiento, capacidad para conectar con algo más grande que nosotras mismas. Este tipo de poder se puede cultivar.

Así, cuando se piensa en el poder, se piensa en privilegios y también en una posible fuente de crecimiento interno. Des del Trabajo de Procesos, se busca por un lado ganar consciencia sobre nuestros privilegios y a la vez desarrollar al máximo la conexión con nuestros poderes internos como una forma de conexión con nuestra creatividad y a la vez de prevención de abusos. Cuanto más en contacto estemos con nuestra fuente interna de poder menos necesidad tendremos de buscar el poder fuera de nosotras.

---

<sup>11</sup> Diamond, J. (2016) *Power: A User's Guide*. Belly Song Pres

<sup>12</sup> Mindell, A (1995). *Sentados en el fuego. Cómo transformar grandes grupos mediante el conflicto y la diversidad*. Icaria Milenrama

Por qué es importante para mi hablar de poder en la maternidad? O de la relación de la maternidad con el poder?

Por un lado, porque a través de mi experiencia, con la maternidad he notado cómo se pone encima de la mesa la relación con mis dinámicas de poder internas y también relacionadas con aspectos sociales como el género y el sistema social construido en relación a ello. Las dinámicas internas que se han despertado en mi a menudo han sido intensas y aparentemente contradictorias. He podido conectar con momentos de conexión con un poder personal inmenso y a la vez en otros momentos me he sentido la persona más desempoderada del mundo. Mi fortaleza y mi vulnerabilidad se han expresado de una manera intensa y profunda. A veces esa diversidad de experiencias internas asociadas a la maternidad me han generado un encaje difícil en el mundo social, y ahí las dinámicas de poder entran en escena, a menudo invisibilizando o marginando algunos de sus aspectos.

Así, si nos fijamos en el poder social, es decir en todos aquellos aspectos valorados a nivel cultural, nos encontramos ya con una primera complejidad. Para empezar, como ya apuntaba en el inicio de este proyecto, ser madre es una máxima social. Es decir, ser madre, socialmente te da poder. Es el poder proveniente de estar respondiendo a una expectativa social que te permite formar parte de una mayoría. Éste ineludiblemente es un privilegio que tengo, des del que evitaré sentir cuestionamientos sobre mi identidad, como les pasa en algún momento u otro de sus vidas a todas aquellas mujeres que por voluntad o imposibilidad no son madres.

A su vez, y como ya he ido apuntando, la experiencia de la maternidad puede también tener poco poder social. Así, por ejemplo, a nivel económico, querer dedicar tiempo y espacio a la crianza supone a día de hoy, reducir y en algunos casos renunciar a un trabajo remunerado. En mi caso, reducir mi horario laboral, fue una elección personal motivada por la voluntad de querer estar presente y acompañar a mi hijo en su temprana crianza. Y des de ahí, me siento privilegiada, sabiendo que no todas la mujeres lo pueden asumir. A su vez implica también un alto coste a nivel social, mermando drásticamente mi fuente de ingresos. Otro ejemplo donde he conectado con tener poco poder tiene que ver con notar claramente reducida mi capacidad de participar en muchos espacios sociales por la incompatibilidad al ir acompañada de un bebé. Muy pocas veces, los espacios públicos están pensados para incluir a madres lactantes o con bebés. En ese sentido las desigualdades de género, y concretamente el hecho de vivir en una sociedad patriarcal<sup>13</sup>, sigue situando a las madres

---

<sup>13</sup> *“El patriarcado es una toma de poder histórica por parte de los hombres sobre las mujeres cuyo agente ocasional fue de orden biológico, si bien elevado éste a la categoría política y económica. Dicha forma de poder pasa forzosamente por el sometimiento de las mujeres a la maternidad, la represión de la sexualidad femenina, y*

mujeres en un escenario de invisibilidad, relegado sobretodo a la esfera privada, donde las tareas reproductivas tienen poco valor social.

A un nivel personal, las dinámicas sociales de poder me afectan, son parte de lo que soy, y me hacen inconscientemente relacionarme con mi propia experiencia de la maternidad desde esa mirada. En mi maternidad he conectado con un sinfín de sensaciones, a veces de forma muy polarizada. En esa polarización, la relación y la tensión entre sentirme conectada con mi poder y sentirme sin poder ha estado muy presente de forma subyacente a todo mi proceso. En el capítulo “La ambivalencia como forma de sentir la maternidad” hablo en más detalle sobre esta dinámica.

A su vez, hay más factores que establecen mi relación en términos de poder con la maternidad. La concepción del poder desde el Trabajo de Procesos como una fuente interna de crecimiento personal<sup>14</sup> ha sido una oportunidad y aprendizaje para revertir ciertas creencias que le daban poco valor a mi experiencia maternal y que me hacían sentir a momentos víctima de mi nueva realidad. Desde la perspectiva del Trabajo de Procesos, soy consciente que el poder no tiene una única cara y que por tanto sí hay aspectos en mí que me permiten sentirme con poder. En ese sentido y en la línea de Dan Menken (2013), entender la maternidad como un proceso de crecimiento, no sólo de mi hijo, sino sobretodo mío, me ha ayudado a darme cuenta de cómo la maternidad me ha llevado a revisar mi relación con el poder, y más concretamente la conexión con mi poder personal. Subvertir el sentido y la importancia de la maternidad a nivel personal es también hacerlo a nivel social. Tiene que ver con esa concepción desde el Trabajo de Procesos que entiende que la frontera entre la psicología individual y la colectiva está desdibujada, somos, como individuos, un reflejo del mundo y el mundo es un reflejo nuestro. Así, sentirme y situarme en los márgenes como madre, es en parte un reflejo del modelo social y a la vez es también un reflejo de mi capacidad interna por darme valor a mí y a mi experiencia. Como dice A. Mindell trabajar en nuestros límites internos es una forma de acción social, porque implica que estamos también empujando los límites sociales y cambiando las creencias culturales.

---

*la apropiación de la fuerza de trabajo total del grupo dominado, del cual su primer pero no único producto son los hijos.”*

Sau, Victòria (2001). *Diccionario ideológico feminista (Volumen I)*. Icaria.

<sup>14</sup> Diamond, J. (2016) *Power: A User's Guide*. Belly Song Pres



## BIENVENIDA A LA MATERNIDAD: EL NACIMIENTO DE UNA NUEVA IDENTIDAD

En mi experiencia personal, con el nacimiento de mi hijo apareció el desconcierto. Por un lado, no me sentía para nada conectada con ese mito relacionado con un instinto natural que te guía y que te conecta rápidamente con un hacer “maternal” espontáneo. Recuerdo especialmente las primeras semanas, en los que aquella pequeña criatura a momentos me parecía un auténtico extraño.

El nacimiento de mi hijo, absolutamente dependiente, con una capacidad brutal para expresar sus necesidades como mecanismo natural de supervivencia me resultaba muy desconcertante. La fuerza con la que reclamaba me resultó abrumadora y agotadora.

Este desconcierto, en mi caso, también puede explicarse por mi escaso contacto anterior con la crianza de un bebé. Partir de una familia nuclear relativamente pequeña en un entorno urbano, me ha llevado a vivir la maternidad sobretodo a través de la propia experiencia, sin demasiadas referencias reales previas. Esta situación, aunque no compartida por todo el mundo, sí que tiene ciertas características que vienen definidas por la estructura social en la que vivimos. La transformación social a partir de la industrialización conllevó pasar de un modelo de familia extensa a un modelo de familia nuclear. En este proceso, la crianza ha dejado de ser una experiencia más compartida por distintas generaciones, sobretodo de mujeres (madres, hermanas, tías, abuelas, vecinas, etc) a un experiencia más solitaria sin muchas redes de apoyo. Este relativamente nuevo panorama social ha supuesto por un lado un cierto desconocimiento de lo que implica la maternidad y la crianza. Y por otro lado, ha supuesto también la implementación de un modelo de maternidad en solitario y con muy pocas redes de apoyo.<sup>15</sup>

Por otro lado, es curioso notar como al devenir madre, casi de forma automática sentí también que era “la principal figura referente” para mi criatura. Un sentimiento muy fuerte me conectaba con sentir que el bienestar de mi bebé pasaba principalmente por mi, tanto por lo que hiciese como por lo que dejase de hacer. Aquí por un lado, y des de una mirada más sociológica nos topamos de nuevo con una explicación que pone el acento en las desigualdades sociales marcadas por la antigua ecuación patriarcal que define

---

<sup>15</sup> Del Olmo, Carolina. (2013) *Donde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista*. Clave Intelectual.

mujer=madre<sup>16</sup>. Y por otro lado, des de una perspectiva biologicista se habla del concepto del instinto entendido como un proceso natural que las mujeres, durante nuestra función reproductora, se nos activa como parte de la supervivencia de la especie. En mi caso, la tensión entre estas dos perspectivas ha estado presente en los momentos que me he sentido especialmente vinculada a mi hijo o he sentido que su bienestar dependía en muy gran medida de mi. Cuanto hay de cultural y cuanto de instinto biológico? Es una pregunta de difícil respuesta, a la que se podría dedicar una investigación a parte. A su vez, lejos de querer darle respuesta en este proyecto, mirar esta dinámica o tensión des del Trabajo de Procesos me ayuda a tomar más consciencia de ello, entendiendo que son roles que están en el campo y poder así interactuar con ellos. Des de la mirada del Trabajo de Procesos hablamos que todas las experiencias o posiciones que detectamos de forma más o menos evidente o consciente, son roles del campo.<sup>17</sup> Los roles son los puntos de vista o experiencias relativas entorno a un tema o situación. Y estos roles se presentan en función de lo que denominamos campo. El campo es un espacio único que se define según el contexto histórico, cultural y personal de cada momento.

De entrada me ayuda a darme cuenta de que mi tendencia ha sido marginar más la corriente biologicista y poner más el acento en la construcción social de género. Esa tendencia se explica en mi caso, en parte por mi formación en Sociología pero sobretodo por mi condición social de mujer, des de donde conecto con todas las discriminaciones cotidianas que he sufrido y sigo sufriendo y donde históricamente se ha recurrido a argumentos biologicistas para legitimar la desigualdad. Por tanto, hay una parte de mi que reacciona a ello, activando mis defensas y a la vez, negando o marginando aquellas experiencias que he vivido como madre y que me conectan con sentir un vínculo único e irracional con mi hijo. Así por ejemplo, recuerdo que tres días después de dar a luz, estando aún en el hospital, quise salir sola a la calle a dar un paseo. Mi pareja se quedó en la habitación con nuestro hijo. Di una vuelta pequeña a la manzana porque me sentía inquieta y quise volver de regreso. Al entrar por la puerta del hospital vi salir del mismo a una madre con un bebé en los brazos. Recuerdo que de repente sentí que ese podría ser mi bebé, me pareció incluso que se parecía demasiado a él. Y ahí empecé a sentir pánico al dudar de si mi hijo iba a estar en la habitación cuando volviese o se lo habrían llevado. Hasta que no lo cogí en brazos no volví a tranquilizarme. Recuerdo mi sorpresa a mi reacción, des de la que me preguntaba

---

<sup>16</sup> Cristina Bernis Carro, Rosario López Giménez, Pilar Montero López (Eds.) (2009). *Determinantes biológicos, psicológicos y sociales de La Maternidad en el siglo XXI: Mitos y realidades. XVII Jornadas de Investigación Interdisciplinaria*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.

<sup>17</sup> Mindell, A (1995). *Sentados en el fuego. Cómo transformar grandes grupos mediante el conflicto y la diversidad*. Icaria Milenrama

sorprendida “por qué no iba a estar mi bebé donde lo dejé?”. A un nivel no racional, mi experiencia me conectaba con ese pequeño ser a través de un vínculo profundo, inexplicable, como de vida o muerte. Esta experiencia, que cuento aquí por primera vez, en su momento marginé porqué me hacía sentir inadecuada, de haber perdido la capacidad de sensatez o hasta de locura. Más adelante hablo de la maternidad y su relación con los estados alterados.

La perspectiva del Trabajo de Procesos me facilita ver estos dos roles polarizados, entenderlos con más profundidad y darles espacio por igual. Por un lado, me ayuda a ser más consciente del impacto que ser mujer en nuestra sociedad tiene para mí, como una forma también de honrar y apreciar la dificultad que eso a veces conlleva. A la vez que me permite darme cuenta de cómo esa opresión externa la ejerzo también hacia mí, cuando por ejemplo niego o margino todas estas experiencias de conexión con mi hijo. De esta manera, puedo darme permiso para conectar con los momentos en los que siento un vínculo único y profundo con mi hijo, sin sentirme inadecuada, sino como un regalo que nuestra relación trae.

Qué pasa con nosotras (las madres primerizas) en todo este nuevo panorama? Qué queda de nuestra antigua identidad como persona? En mi caso, ahora era madre. Ya no era sólo Núria. De hecho la gente de mi alrededor se empezó a relacionar conmigo a través de mi hijo. Él era el centro de interés. También era el centro de mi interés. Con el nacimiento de mi hijo, nació también una nueva identidad, la de madre. En cierto sentido, mi hijo y yo tenemos la misma edad, estamos compartiendo un camino nuevo para los dos, un proceso de crecimiento en paralelo, donde aprendemos y maduramos juntos en estas nuevas identidades de madre e hijo.

Mi nueva identidad de madre despertó un proceso intenso en relación a cómo “ser madre” para con mi hijo, sobre lo qué significa y la importancia de educar a una personita. Un mundo enorme donde de forma ineludible se me puso delante a un ser dependiente al que acompañar. Qué es lo que necesita? De qué manera quiero hacerlo? Los cuidados y el respeto a un ser humano dependiente, en mi caso, me plantea preguntas y revisiones constantes sobre mi manera de ser y de funcionar. Una poderosa fuente de revisión personal donde tropiezo con partes de mí que no tenía del todo localizadas o que en todo caso había visto de manera tímida. En mi experiencia, la crianza tiene la virtud o el defecto de hacer de efecto lupa, amplificando algunos de aquellos aspectos que necesitan ser atendidos. Entre ellos por ejemplo, y como he mencionado más arriba, me ha ayudado a ser

más consciente de mis dinámicas internas en relación al género. Cómo ser mujer me afecta, notar los impactos que tiene en mí y ser más consciente de cómo la dinámica de opresión está también en mí.

Y en ese proceso, donde tropiezo con las dificultades y los retos, también se me abre una nueva pregunta y tiene que ver con cómo ser “madre” para mí misma. Es decir, de qué manera esa atención a la vulnerabilidad, a la dependencia y a los cuidados que tengo presentes en mi hijo, soy capaz de tenerlos presentes para mí. ¿Cuál es el lugar que le doy a los cuidados? ¿Cómo y desde dónde me relaciono conmigo misma y con las demás? ¿Qué espacio le doy a mi vulnerabilidad? Son preguntas internas y a la vez, también son preguntas al mundo.

### **La responsabilidad, un crítico gigante<sup>18</sup>**

Un aspecto que he visto claramente en mí, en mi alrededor y también sobretodo con madres con las que he trabajado en un contexto terapéutico tiene que ver con el juicio. Ser madre te pone en el punto de mira. El imaginario y la expectativa social sobre lo que se supone que es ser Madre tiene un peso grande en la psicología individual de muchas mujeres. Es una dinámica que se define con el embarazo y nacimiento del bebé, cuando éste es más dependiente y donde también de forma inconsciente definimos los patrones relacionales familiares. Así, para entender esto de forma más gráfica, sólo hace falta que comparemos por un momento la relación social que hay con la figura de los padres. Lejos de la crítica, tendemos socialmente a apreciar y reconocer los actos o compromisos que los padres adquieren en su rol de cuidadores. Así, por ejemplo, cuantas veces habremos dicho, oído o pensado “¿Qué buen padre, va a recoger cada día a su hija al colegio!” o “¿qué suerte tienes de tener una pareja así, que se ocupa tanto de su hijo?”. Y en el caso que ese padre no tenga un rol de cuidador activo simplemente no lo vamos a tener en cuenta porque al fin y al cabo no esperamos de él que así sea.

Como madres, en cambio, resulta claramente difícil recibir aprecios y reconocimientos por tu rol o compromiso con la crianza. Básicamente, porque se da por hecho que esa es tu

---

<sup>18</sup> **Crítico:** Es una fuerza marginalizadora que está usualmente estructurada por un sistema de creencias que vuelve secundaria a la experiencia. Es una figura del mundo de los sueños (*dream figure*).

Diamond, J y Jones, L.S. (2011) *Un camino hecho al andar. Terapia de Procesos en la práctica*. Instituto de Desarrollo Humano CRE-SER.

función. Y más bien se tiende a enfatizar aquellos detalles o acciones que no van en sintonía con tu supuesto rol. Así por ejemplo, aquellas madres que priorizan su carrera profesional y en casa es el padre el que toma un rol más activo en la crianza, van a tener que lidiar con las críticas por su actitud poco comprometida.

Así, en mi experiencia me he dado cuenta de cómo de difícil ha sido para mí recibir cualquier crítica, por pequeña que fuese, por parte de mi compañero o familiares. Mi pareja a momentos se sorprendía de mis fuertes reacciones a cualquier comentario con tono crítico que concerniese a la crianza. Me sentía incapaz de escucharlo y mucho menos de tomarlo. Para mí también era sorprendente notar la carga emocional que se despertaba en mí delante de sus comentarios. Me ayudó mucho ver como ese mismo patrón lo encontraba con parejas o con madres de mi alrededor o que venían a terapia. Esta dinámica se explica, sobretodo, a través del imaginario histórico-social entorno a las desigualdades de género todavía presentes en nuestras sociedades occidentales. A la vez, mirar esta misma dinámica desde el Trabajo de Procesos me permite entenderlo, de nuevo, no sólo como algo externo a mí que me condiciona, sino también como una dinámica interna compuesta por distintos roles o partes. En ese escenario social e interno donde convive la creencia que la responsabilidad en el bienestar de mi hijo pasa, por encima de todo, por lo que yo haga o deje de hacer, nos topamos con dos roles. Por un lado, el que podríamos llamar de “la buena madre”, que representa esa figura que cuida y atiende con amor a la criatura. Y a la vez encontramos su polaridad que denominaremos “la mala madre”, que representa esa figura que hierde o causa daño a la criatura, ya sea por omisión o por su mala praxis. Así, al devenir madre me convierto de facto, potencialmente en las dos cosas a la vez, como parte aparentemente ineludible de mi nuevo rol. Quién decide si soy una “buena madre” o una “mala madre”? Aquí encontraríamos un nuevo rol al que llamaremos el/la “evaluador/a”, aquella figura que decide si estás siendo una madre amorosa o una madre que causa heridas. Mi tendencia es identificarme como “buena madre” y a momentos como “mala madre” cuando sufro del rol “evaluador” que me dice que no lo estoy haciendo bien. Pero identificarme con el rol “evaluador” me resulta más complicado, es lo que en Trabajo de Procesos llamamos “rol fantasma” porque están lejos de nuestra consciencia. Aún así, todos los roles descritos forman parte de mi experiencia como madre, es decir, son roles sociales y son roles internos. Yo soy a momentos “buena madre”, “mala madre” y “evaluadora”.

Así en el ejemplo anterior, cuando he recibido alguna crítica por parte de mi pareja en mi rol de madre, mis fuertes reacciones tienen que ver con estar inconscientemente ocupando algunos roles más que otros. Es decir, me siento víctima del rol “evaluador” que me dice que

estoy siendo “una mala madre”. Pero lo interesante es notar que ese evaluador también está en mí, es decir que más allá de la crítica externa, a momentos me convierto en mi propia evaluadora juzgando si lo hago “bien” o “mal”. Por tanto, mis fuertes reacciones a menudo no están en relación con lo que desde el exterior se me está diciendo, sino que me estoy relacionando con mi propia “evaluadora” interna que me oprime o castiga como madre. Ser consciente de esta dinámica me ayuda a poder relacionarme con mis distintos roles como partes de mí y por tanto con capacidad de elección. Ya no sólo soy víctima de la crítica externa sino que sobretodo, puedo ser mi propia crítica y desde ahí, decidir el espacio que le doy o no al mensaje opresor.

En ese proceso me doy cuenta de la presencia de otro rol fantasma al que llamaré “de apoyo”, y que sería esa figura que no juzga sino que da soporte a la figura de la madre. Tomar este rol de forma más consciente me ayuda a darme apoyo y confianza en mi propia manera de ser madre. Así, en otro ejemplo donde esta misma dinámica se activó en mí, tiene que ver con el momento en el que decidimos llevar a mi hijo a la guardería. Por un lado, conectando con mi necesidad de espacio personal después de 2 años de una alta dedicación a la crianza, me hacían sentir la opción como legítima y necesaria. A la vez que sentía que podía ser incluso beneficioso para mi hijo. Desde otro lado sentía que esa no era una necesidad real de mi hijo, que lo que necesitaba eran todavía espacios compartidos conmigo. El crítico interno que se me despertó por sentir que no estaba haciendo “lo correcto” en términos de sus necesidades, fue difícil. Ahí, mi “evaluadora” interna me recordó que estaba siendo una “mala madre”. Sentir por ejemplo, que podía causar un trauma en edad temprana en mi hijo por exponerlo a un entorno (una aula con 20 criaturas de 2 años con el acompañamiento de una educadora y media) sin que él estuviera preparado para ello. Obviamente, a un nivel ese es, sin duda, un escenario no adecuado para un buen acompañamiento infantil. Aún así, desde otro nivel, cuando solo me identifico a mí misma como madre cuidadora, en el rol de “la buena madre” me siento víctima al no responder a la presión de la exigencia en los cuidados. Pero si doy espacio también a los otros roles que están en mí, y entro especialmente en el rol fantasma del “evaluador” amplío mi comprensión de la dinámica. Entrando en el crítico<sup>19</sup>, más allá del contenido opresor, encuentro una energía segura, con mucha claridad, que sostiene su propio criterio. En ese sentido, mirar mi realidad como madre desde esta energía me permite sostener todos los distintos roles que hay en mí, conectando con un nuevo rol, ausente hasta el

---

<sup>19</sup> En los apéndices hay una guía en modo de ejercicio de trabajo interior para trabajar con las críticas.

momento, que es el que da soporte a mi manera de ser madre, el rol “de apoyo”. Y así, por un lado, sostener mi criterio sobre la importancia de cuidar las necesidades de mi hijo y a la vez también mi necesidad de cuidarme. Y des de ahí, confiar también en la capacidad de mi hijo para gestionar algunos de los cambios que la vida y la sociedad en la que vivimos nos plantea. Poder conectar con ese nuevo rol para mi ha sido muy revelador, porque tiene que ver con confiar y darme apoyo en mi manera única de ser madre, fuera del juicio constante.

## **La ambivalencia como forma de sentir la maternidad**

*“Asumimos que las frases tendrían siempre dos partes: la segunda contradecía aparentemente la primera, pero su unidad estaba siempre sujeta a nuestra capacidad cada vez mayor de tolerar esta ambivalencia, pues el amor maternal trata precisamente de esto.”<sup>20</sup>*

En mi experiencia personal la maternidad ha estado muy unida a la intensidad y a la multiplicidad de sensaciones, emociones y sentires. Ya durante mi embarazo, sobretudo durante el primer trimestre, tuve muchos síntomas corporales (náuseas, vómitos, malestar, ...) que viví con muchísima intensidad. El embarazo me conectó con algo que estaba fuera de mi control, mi cuerpo estaba en plena explosión de sensaciones de forma muy intensa y yo me sentía víctima de todas ellas. Esa intensidad explorándola durante mis sesiones de terapia me conectaban con una energía indomable, salvaje, muy poderosa que aparecía a través de mis síntomas corporales. Era una energía que se parecía a un mar bravo, a momentos, de tormenta marina. Ser ese mar salvaje e indomable me conectaba con una fuerza interna brutal, des de donde no me sentía víctima de la intensidad porque de repente yo era esa intensidad. Y des de ahí, me permitió vivir mi embarazo, con sus diferentes estadios, apropiándome de mi proceso, como una manera de conectar con lo salvaje e indomable de gestar una vida en tu interior.<sup>21</sup>

Con el nacimiento de mi hijo, la intensidad no se fue, me ha seguido acompañando de formas diversas. En sus inicios con el simple hecho de tener una criatura absolutamente dependiente, enganchada a mi cuerpo de forma casi permanente, llorando para expresar

---

<sup>20</sup> Lazarre, J. (2018). “El nudo materno”. Las afueras

<sup>21</sup> Ver pasos de ejercicio para trabajar con síntomas corporales en el Apéndice

sus necesidades y succionando mis pechos a demanda. Casi un primer año de vida en los que no conseguí dormir más de 2 horas seguidas durante largas noches llenas de estados alterados. Y sorprendentemente para mi ser, durante el día seguía teniendo energía como nunca antes había sentido. La sensación de que algo se escapaba de mi voluntad o control seguía formando parte de ésta nueva realidad. La tensión entre mis propias necesidades y las de la criatura son parte del escenario cotidiano, sobretodo en los primeros años de crianza. Mi necesidad de que el bebé se duerma y su negativa a hacerlo o que no coma según mis expectativas, o que se quede tranquila al cuidado de otra persona y no suceda,... Poder adaptarme al no control de las situaciones o a la respuesta inesperada a mis expectativas ha sido un reto que me ha generado mucha frustración. Trabajando en mi frustración a nivel personal me di cuenta de cómo ésta estaba siendo una reacción a algo. Des del Trabajo de Procesos se entiende que a menudo en las experiencias que nos perturban se encuentra información valiosa sobre algún aspecto o cualidad que necesitamos incorporar en nuestra vida. En ese sentido, son oportunidades a saber más sobre nuestro proceso y sobre qué necesitamos en estos momentos.<sup>22</sup> Así, la frustración en mi caso estaba siendo una respuesta a una energía que tenía mucha claridad sobre lo qué necesitaba y no lo soltaba. Esa energía se presentaba a través de mi hijo no queriendo dormir o no queriendo adaptarse. Convirtiéndome en esa energía que no se adapta me di cuenta de la importancia de conectar más con lo que yo estaba necesitando, poner el foco en mí, darme el espacio. Como madre es fácil entrar en el rol de sostener sin tregua, sin darte demasiado permiso para notar cómo estás. Eso en mi caso, me estaba generando mucha frustración, sobretodo cuando en ese sostener, mi hijo me ponía a prueba no aceptando mi voluntad o propuesta momentánea. Ser un poco más como mi hijo, conectada conmigo y mis necesidades es un aspecto importante en mi proceso personal. Des de mi experiencia, mi hijo es en muchos momentos mi mejor maestro. Tiene que ver con lo que Dan Menken nombra en su libro sobre la manera como madres y padres crecemos a través de la crianza. No sólo crecen nuestras criaturas. Nuestras hijas o hijos nos retan constantemente poniendo a prueba nuestros límites personales y poniendo en cuestión quienes somos y quienes queremos ser.<sup>23</sup>

La maternidad abrió una forma de relación intensa y nueva, y ahí la convivencia de sentimientos polarizados entró en escena. Nunca antes de ser madre había conectado de forma tan profunda con sentimientos teóricamente contradictorios. Poder sentir amor y a la

---

<sup>22</sup> Ver pasos de ejercicio para trabajar con perturbaciones en el Apéndice

<sup>23</sup> Merken, Dawn (2013). *Raising Parents, raising Kids*. Belly Song Press



vez odio, ilusión y desesperación, alegría y tristeza ... todo con la misma magnitud y potencia, te conecta con un juicio interno de no estar respondiendo a una supuesta expectativa. “O amas o odias” tiene que ver más con el imaginario que inconscientemente tengo del mundo emocional y sus relaciones. Pero amar y odiar a la vez, puede responder a que hay algo que no funciona del todo bien.

A la vez, hay emociones a las que doy más bienvenida que otras. Así, me doy más permiso para sentir amor por mi hijo que sentir odio hacía él. Otra vez aquí, el imaginario de la madre como figura de amor incondicional está presente. Así, cuando he conectado con momentos de agotamiento y hastío hacia mi hijo, mi “evaluadora” interna se ha activado criticando mi incapacidad para ser una “buena madre”.

Esta experiencia de sentirse tan opuestos, en mi caso me ha llevado al desconcierto y a menudo a sentirme perdida. Ese desconcierto tiene que ver con un sistema de creencias que reconoce el control de las emociones. De repente si no hay aparentemente control, qué podría pasar? No lo sé. Toca mis límites personales. El concepto de límite viene definido por el Trabajo de Procesos como un punto de contacto entre la identidad cotidiana y una experiencia desconocida.<sup>24</sup> Todas tendemos a identificarnos a nosotras mismas de unas determinadas maneras (por ejemplo, en mi caso, ser una madre amorosa). Por el contrario hay aspectos con los que no nos identificamos para nada, ya sea porque pensamos que están lejos de nuestra manera de ser o simplemente porque no nos gustan (por ejemplo, en mi, ser una madre que no se ocupa del bienestar de mi hijo). En la separación entre aquello con lo que nos identificamos como personas y aquello con lo que no, encontramos el límite. El límite estructura nuestro sistema de creencias, manteniendo en orden quienes somos y quienes no somos. Los límites son útiles en el sentido que nos permiten definirnos y proteger nuestra identidad. A la vez, a menudo también puede pasar que los límites no nos permitan saber más de nosotras, es decir, ampliar nuestra manera de concebirnos y de ser. Dar espacio por ejemplo a momentos en los que he sentido que haber sido madre me ha destrozado la vida y a la vez, sentir que lo amo con todas mis fuerzas y que no lo cambiaría por nada del mundo. Cómo es posible tal contradicción? Es una manera de sentir tan poco lineal, que me conecta con el descontrol, con ir a la deriva. Mi sistema de creencias me dice que tengo que sentir una sola cosa, pero las dos a la vez de forma tan intensa, es que hay algo en mi que no funciona.

Ser consciente de cómo la maternidad, en mi caso, va de esto, es decir que parte de su patrón es la no linealidad, la multiplicidad o ambivalencia de emociones me ha ayudado a

---

<sup>24</sup> Diamond, J y Jones, L.S. (2011). *Un camino hecho al andar. Terapia de Procesos en la práctica*. Instituto de Desarrollo Humano CRE-SER. (pag 145)

darme más permiso interno para sentir mis diversas emociones, y minimizar el juicio automáticamente que se me activa por mi manera de vivirlo. Poder conectar de forma más libre con la fluidez de emociones, con los polos, dándole la bienvenida a mi diversidad, como parte del regalo que mi maternidad trae. Aquí mi hijo me ha ayudado a entrar en contacto con esta habilidad de fluir sin juicio. Mi hijo por ejemplo, puede ponerse a llorar de forma desconsolada en un ataque de enfado y rabia y al cabo de un momento estar jugando tan alegremente. Verlo a él me ha ayudado a dar permiso a mi ambivalencia, como una habilidad que mi hijo me enseña cada día y que me hace recordar que también yo tuve integrada cuando fui pequeña.

## **La maternidad y el doble vínculo**

*“Estoy deseando que llegue mañana, para que te ocupes tú de los niños – me confesó-, pero me da terror dejarlos.”<sup>25</sup>*

Otro aspecto que me parece interesante de cómo yo como madre me relaciono con esta polaridad de sentimientos viene definido por el concepto del doble vínculo. La teoría del doble vínculo fue acuñada y desarrollada por el antropólogo Gregory Bateson y su equipo de investigación en Palo Alto, California (1956). Está enmarcada en la perspectiva sistémica y hace referencia a aquellas situaciones comunicativas en las que se reciben mensajes contradictorios por parte de una figura de autoridad. Así, los dobles vínculos son dilemas comunicativos debidos a la contradicción entre dos o más mensajes en una relación de poder. Esto lleva a que, responda como responda el receptor, siempre estará cometiendo un error. En el desarrollo de su teoría Bateson se fijó precisamente en las dinámicas relacionales dentro del entorno familiar para explicar el origen psicológico de la esquizofrenia. Es interesante notar cómo en su aproximación, el sujeto creador de las dinámicas de doble vínculo dentro del sistema era la figura de la madre. Resulta significativo ver cómo Bateson, de forma totalmente inconsciente, carga las tintas hacia las madres sin ningún tipo de análisis social crítico de género. Es, una vez más ese crítico social del que he hablado más arriba que sitúa a la madre en el foco del juicio. En ese sentido, resulta muy

---

<sup>25</sup> Lazarre, J. (2018). *“El nudo materno”*. Las afueras

revelador las reflexiones y análisis que algunas autoras hacen des de la terapia familiar sobre este tema.<sup>26</sup>

Más allá del acierto o no de las conjeturas de Bateson, el concepto del doble vínculo como dilema resulta muy interesante.

Como madre, sobretodo en los primeros años me he visto en muchos momentos atrapada en una dinámica contrapuesta que me paraliza. Por un lado, sentir la importancia de estar de una forma muy presente con mi criatura, sobretodo para garantizar su bienestar. Tiene que ver con ese automatismo que me sitúa como principal figura referente y que me hace sentir súper responsable de un ser vulnerable y dependiente. En ese escenario, cuando empiezo a conectar con mis propias necesidades, al margen de la criatura, se crea la tensión interna. Mis necesidades y las del bebé se convierten en incompatibles. Esta tensión tiene que ver con la dinámica de la que he hablado más arriba en el apartado de “la Responsabilidad, un crítico gigante” entorno a esa construcción sobre la responsabilidad última de las madres en la crianza y bienestar de nuestras criaturas. Es decir, esa dinámica que me convierte en “mala madre” si atiendo mis necesidades al margen de mi hijo, porque eso implica dejar de atender las suyas.

Por otro lado, hay otra experiencia, quizás menos evidente, que también se puede activar con la maternidad. En mi caso, ha estado también muy presente y tiene que ver con la parte de mi que conecta, de forma inconsciente, con ser mujer des de una mirada del feminismo<sup>27</sup> clásico. Está relacionado con ese feminismo de los años 60-70, que ponía el acento en la auto-realización personal como forma de liberación de la mujer y que rechazaba la igualdad mujer-madre. De hecho se llegó a la conclusión de que la maternidad había sido un firme obstáculo para el crecimiento de las mujeres y las había relegado a una vida privada insatisfactoria. Des de ahí, se visualizó la maternidad como el principal obstáculo para la liberación de la mujer y la equiparación entre los sexos, creando las equivalencias

---

<sup>26</sup> Marianne Walters, Betty Carter, Peggy Papp, Olga Silverstein. *La red invisible. Pautas vinculadas al género en las relaciones familiares*. Terapia Familiar.

<sup>27</sup> “El **feminismo** es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII – aunque sin adoptar todavía esta denominación- y que supone la toma de consciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, de la dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera.” Sau, Victòria (2001). *Diccionario ideológico feminista (Volumen I)*. Icaria.

maternidad=dependencia=opresión.<sup>28</sup> Des de esa mirada, empiezo a criticarme por estar relegando esta parte y no ser capaz de estar más en la esfera pública, en el mundo haciendo cosas. Ahí, conecto sobretodo con mis proyectos personales y profesionales y con la importancia de darles espacio. Y ahí, el crítico se me aparece de forma desgarradora diciéndome que estoy tirando por la borda mi vida, mis proyectos personales y profesionales convirtiéndome en una mujer sumisa de su realidad como madre. Una mujer atrapada en las garras del patriarcado. El juicio por sentir que dedico demasiado tiempo de mi vida exclusivamente a cuidar y criar a una criatura, se me ha presentado a momentos como las peores de mis pesadillas. Darme cuenta de cómo este segundo mandato ha articulado también mi concepción y experiencia de la maternidad ha sido duro por un lado, y a la vez muy revelador.

Así, en tal escenario, como madre me he visto en muchos momentos atrapada por ese doble vínculo que se traduce en “Si me dedico de forma exclusiva a las necesidades de mi hijo me siento mal, y si no lo hago también me siento mal”. De forma que me quedo atrapada y sin opción, porque ninguna es válida ni satisfactoria.

Esa relación con la ambivalencia me hace sentir límites a las dos opciones, porque escoger una u otra me conectan con un juicio interno. Es decir, por un lado, la parte de mí que quiere y siente que poner el foco en el cuidado de mi hijo es de vital importancia. Y a la vez, la otra parte de mí que quiere y siente que poner el foco en mis propias necesidades también es de vital importancia. Y estos límites se articulan a través de mi sistema de creencias que no me permite identificarme plenamente y de forma congruente con ninguno de los dos lados. En los dos lados sufro porque me critico. En ambos lados hay algo importante que tiene que ver con poder conectar con el sentido profundo y con el poder de decisión consciente. Cuando estoy en un doble vínculo no siento poder, sino que sufro y me siento víctima de los dos lados, sin mucha capacidad de respuesta.

La mirada del Trabajo de Procesos me ha permitido entender esta dinámica de doble vínculo con nueva información. Por un lado, me doy cuenta como en realidad detrás de los dos mensajes que me paralizan, “tienes que priorizar el cuidado de tu hijo” y “tienes que priorizar tu esfera personal y profesional” encuentro, de nuevo un mismo rol que juzga y que en este caso menosprecia los cuidados, ya sean propios o ajenos. Es un rol de autoridad que ejerce los dos mensajes contradictorios. A su vez, hay otro rol que es el de la víctima,

---

<sup>28</sup> Cristina Bernis Carro, Rosario López Giménez, Pilar Montero López (Eds.) (2009). *Determinantes biológicos, psicológicos y sociales de La Maternidad en el siglo XXI: Mitos y realidades. XVII Jornadas de Investigación Interdisciplinaria*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid

quien sufre de esa autoridad. Ambos son roles presentes en mi, aunque yo de entrada solo me identifico con la víctima. Y por tanto me siento atrapada y paralizada. Des del Trabajo de Procesos diríamos que la manera de salir del doble vínculo pasa por conectar con el poder del rol de autoridad y poder así parar la dinámica que me bloquea. En mi caso, saltar el límite y conectar con mi poder, tiene que ver con apreciar y dar auténtico valor a los cuidados. Para empezar, me ayuda conectar con el sentido de fondo de querer ser madre. Mi maternidad no ha sido un camino fácil, estuve 6 años envuelta en un proceso intenso hasta quedarme embarazada. Me niego a pensar que fuera en vano. Hay algo profundo en mi proceso de búsqueda a la maternidad. Y me doy cuenta, que tiene mucho que ver con poner atención a los cuidados, a acompañar la vulnerabilidad, la fragilidad, a darles la bienvenida como parte de la vida y de la fortaleza. A estar presente con lo que pase a nivel emocional, a sostenerme. Y este proceso es una invitación a través de mi hijo, a poner atención también a mis propias emociones, vulnerabilidades y fortalezas.

Des de aquí, soy consciente que sí he tomado decisiones entorno a mi maternidad. Que no soy sólo víctima de un doble vínculo que me paraliza, sino que puedo conectar de nuevo con mi poder de decisión, con mi manera de querer estar y cuidar.

Qué lugar ocupan los cuidados en nuestro mundo? De qué manera tendemos a marginar la importancia de los cuidados en nuestras sociedades occidentales? Poder dar el valor que realmente merecen los cuidados, y en este caso a la maternidad, como experiencia basada sobretudo en ello, creo que es un tema de justicia social. Cuidar, como un acto de activismo, para dar el espacio y la importancia que los cuidados merecen, para traer al mundo personitas que aprecien los cuidados, que puedan sentir que cuidarse y cuidar es fundamental para vivir en comunidad. Y ahí, es donde poner en el centro la importancia de los cuidados es un acto de activismo porque eso es profundamente transformador. Des de ahí, en la experiencia maternal resulta igual de importante la necesidad de cuidar de una criatura como la de cuidar de una misma. Pero eso no lo podemos hacer solas las madres, ni los padres o figuras maternantes. Para eso, hace falta el compromiso de toda la sociedad porque para poder cuidar, es imprescindible poder cuidarte. En mi propia experiencia me he dado cuenta de la dificultad de poder cuidar de mi hijo cuando no lo hago de mi misma. Y a la vez, la poca congruencia con la que lo hago, genera un mensaje poco saludable. Para mi es de vital importancia que mi hijo se sienta cuidado y que aprenda a cuidarse, y para eso necesita tener referencias cercanas de personas que cuidan a la vez que saben cuidarse.

Cuida de mis labios,  
Cuida de mi risa.  
Llévame en tus brazos,  
Llévame sin prisa.

No maltrates nunca mi fragilidad,  
Pisaré la tierra que tú pisas.

Cuida de mis manos,  
Cuida de mis dedos.  
Dame la caricia,  
Que descansa en ellos.

No maltrates nunca mi fragilidad,  
Yo seré la imagen de tu espejo.

Cuida de mis sueños,  
Cuida de mi vida.  
Cuida a quién te quiere,  
Cuida a quién te cuida.

No maltrates nunca mi fragilidad,  
Yo seré el abrazo que te alivia.

Cuida de mis ojos,  
Cuida de mi cara.  
Abre los caminos,  
Dame las palabras.

No maltrates nunca mi fragilidad,  
Soy la fortaleza de mañana.<sup>29</sup>

## LA MATERNIDAD EN EL MUNDO

Cómo todos estos aspectos y experiencias internas de las que he ido hablando se presentan en el mundo?

Para mi, encajar mi realidad como madre en el mundo exterior me ha resultado a momentos difícil. Cuando hablo de mundo exterior me refiero al mundo de la esfera pública, de la vida productiva, de lo visible, en contra de lo que sería la esfera privada o más íntima.

Ser madre me ha llevado de forma casi inevitable a la esfera privada, como un espacio a momentos buscado de seguridad y confort y a la vez como una opción que daba por

---

<sup>29</sup> Guerra, P. (2014). Canción *Cuidame* del Álbum "20 años"

supuesto. Recuerdo mucho en sus inicios la necesidad de tener espacios con más madres donde poder compartir experiencias y realidades. La carga que me supuso el cuidado de un bebé a veces me resultaba agotador y ahí la casa, a momentos se convertía en una prisión. Poder compartir con otras madres para mí fue como un salvavidas. Me siento profundamente agradecida a las amigas madres que hice por el camino. Siento que compartimos ese nivel de intimidad profundo que se da cuando te encuentras con personas que están viviendo experiencias vitales similares a las propias. Aún así, y des de la consciencia de la importancia de sentir apoyos, la falta de espacios organizados donde poder cubrir la necesidad de compartir experiencias y hacer red ha sido algo que en mi caso he echado de menos.

En mi situación profesional, a raíz de mi embarazo decidí dejar mi trabajo como asalariada en el ámbito comunitario por vislumbrarlo incompatible (sobretudo por horarios) con mi manera de querer vivir la crianza. Estuve un tiempo cobrando el paro y finalmente me hice autónoma como la forma más compatible con mi nueva realidad. La flexibilidad horaria que me permitía, aún con una bajada sustancial de mis ingresos, me compensó la decisión.

Recuerdo especialmente, el placer que sentí el primer momento que me reencontré de forma puntual con mi trabajo, dejando por un rato de lado mi rol de madre. Poder estar en contacto con mi esfera profesional me resultó súper gratificante. Era una manera de poder reconectar con aquellos aspectos de mi identidad, previos a mi maternidad, que me permitían sentirme más allá de ser madre. En mi caso, tener ese tipo de espacios a sido casi imprescindible, como una manera de ver mi ser de forma más completa. Aquí quiero agradecer a mi pareja su soporte, acompañándome con mi hijo en algunos de los lugares donde iba a trabajar para poder continuar con la lactancia materna.

A su vez y por otro lado, cuando quise reconectar con algunos de los espacios públicos de mi vida anterior a la maternidad me resultó especialmente difícil. Pretender incorporarme, ahora con mi hijo, a lugares que antes eran confortables e importantes y darme cuenta de mi incapacidad para sentirme a gusto me resultó doloroso. La intensidad en la que la experiencia maternal se presentó en mi caso, con la ambivalencia de emociones, la no linealidad de las mismas me resultaba difícil de compatibilizar en un mundo que a momentos concibo como lineal, estable, donde tienes que saber lo que te pasa y porqué te pasa. Y sobretudo, un mundo también en el que mayoritariamente se enfatiza nuestra capacidad para ser personas autónomas e independientes. Para mi, sumergida en un mar de

emociones en muchos momentos incontrolables, estar en el mundo social me hacía sentir inadecuada.

Para empezar, como ya he explicado, porque internamente me ha costado darle reconocimiento a esta dinámica y por tanto me ha resultado difícil darle permiso o la he juzgado como no deseable. Y esa dificultad interna, más allá de ser personal está enlazada con el sistema de creencias social que enfatiza la racionalidad, la productividad y la eficacia para su buen funcionamiento. De repente salir al mundo des de esa manera de sentir me colocaba, muy a menudo en los márgenes. Me resultaba difícil encajar en los espacios sociales, donde sentía que la linealidad estaba tan presente. Así, para mi, compatibilizar mi vivencia de madre con mi hijo en espacios pensados para adultos, ha sido un reto grande. Me doy cuenta como parte de mi dificultad estaba en darme permiso absoluto para notar mis necesidades como madre, expresarlas o incluso pedir soporte. Mi límite a sentir como legítimas mis necesidades me hacían adaptarme al medio y marginar mi realidad. Tiene que ver con mi límite para estar en contacto con mi vulnerabilidad y sentirme dependiente. Tal y como explico más adelante subvertir mi relación con la vulnerabilidad me ha ayudado a salir del aislamiento en dichas situaciones.

Cómo encajamos esta experiencia en un mundo que no da la bienvenida a una intensidad emocional a momentos incontrolada y políticamente incorrecta? Lo fácil es simplemente tildar esta experiencia, sobretodo en sus inicios donde se presenta con más intensidad, como un desajuste hormonal, un tránsito pasajero hasta que todo vuelva a su orden natural. Y por tanto, marginar la experiencia o no darle un valor significativo. Podemos hasta convertir a las madres que expresan sus estados alterados con más fuerza como incapaces, descontroladas y por tanto, no aptas como madres.

Pero en mi caso, sé que la experiencia no se va, puede que cambie de intensidad o de expresión, pero la ambivalencia en las emociones va a seguir presente. Porque el patrón tiene que ver con la ambivalencia, va de eso precisamente. Ese patrón tiene que ver con la maternidad pero no sólo. Tiene que ver con nuestra manera de estar en el mundo, del espacio que le damos a todas aquellas experiencias que no son lineales. Aquí de nuevo, mi hijo ha sido mi mejor maestro. Ver su facilidad para estar con todos sus estados en el mundo, sin filtros, sin marginar ninguna de sus experiencias, ha sido un modelo a seguir. Ahora escribiéndolo me emociona darme cuenta del inmenso regalo que supone para mi, como una experiencia que día a día me enseña a estar más en contacto con mis emociones y sensibilidad. A mi, a momentos, su naturalidad para traer sus estados estando en la esfera



pública, sobretodo el enfado, tristeza o malestar, me resultaba perturbador. En un momento dado, me di cuenta cómo lo que me perturbaba era que mi hijo hacía algo yo no me permitía para mi misma. Darme cuenta de eso, me ayudó de entrada a dar la bienvenida a mi diversidad de emociones, por difíciles o encontradas que fueran. Y eso a la vez, me facilita poder darme más permiso interno para expresarlas o traerlas al mundo.<sup>30</sup>

## **Las relaciones de dependencia**

A su vez, otro factor que me resultó especialmente difícil de encajar en el mundo con mi maternidad fue mi mermada capacidad de ser una persona independiente. Hasta el momento de ser madre, había tendido a identificarme a mi misma como una persona bastante autónoma, fruto entre otras cosas de un sistema de creencias construido en el seno de mi familia de origen donde la independencia siempre ha sido sobrevalorada. Como refleja Carolina del Olmo en su libro “Donde está mi tribu” la autonomía y nuestra capacidad de ser personas independientes es uno de los aspectos que es especialmente apreciado en nuestras sociedades occidentales. Es casi una máxima social que se asemeja a la adultez y madurez. Así, a nuestras criaturas, ya des de bien pequeñas les transmitimos nuestro anhelo para que se conviertan en personas independientes, capaces de gobernar sus propias vidas sin necesidad de ayudas externas. Paradojamente, en dos de las etapas más cruciales de nuestras vidas, como son la infancia y la vejez, somos o nos convertimos, en mayor o menor medida, en seres dependientes.

Ya durante mi embarazo empecé a conectar con una necesidad de sentir a mi pareja como parte de mi sistema vital, como algo casi imprescindible para mi bienestar. Con el nacimiento de nuestro hijo esa sensación se acentuó. Era una necesidad profunda de sentir que éramos un mismo equipo, indisoluble, de forma muy congruente. Esa sensación estaba muy conectada con mi capacidad para estar en contacto con mi vulnerabilidad. No me sentía para nada un ser independiente, o no al menos de la manera cómo hasta ahora me había concebido a mi misma.

Durante la maternidad, esa relación de dependencia, sobretodo en los primeros años de vida de mi hijo, se expresó de forma clara y contundente. Por un lado, la dependencia se

---

<sup>30</sup> Ver ejercicio guiado para trabajar con algo que nos perturba.

articulaba de mi hijo hacía mi como madre, relación que sobretodo en los inicios aceptaba y reconocía con más claridad. Y por otro lado, la dependencia también estaba presente de yo como madre hacia mi entorno. Como madre, sobretodo en los inicios, me convertí en una persona dependiente. Dependiente para poder dar respuesta a necesidades básicas como pueden ser ducharse, comer, ir al baño. Yo dependía claramente de otras personas para poder funcionar. Lo que estaba pasando (gestar y criar a un bebé) era algo tan grande que la sabiduría de mi cuerpo sabía que no podía hacerlo sola. Esa experiencia está totalmente en contra de lo que socialmente creo que se espera de mi. Dependía de mi entorno en distintos grados para poder compatibilizar los cuidados de mi hijo con los propios. Así por ejemplo, dependía de mi pareja para poder descansar después de una noche de lactancia intensa y agotadora. O para poder ir a trabajar y que ellos (mi pareja y mi hijo) me acompañaran en mis trayectos y así poder compatibilizar la lactancia con mi trabajo. O dependía de mis padres para poder estudiar o ir a trabajar cuando Guillem aún no iba a la guardería. Mis acciones de repente no sólo trataban de mí, sino que requerían y dependían de mi entorno. Entrar en contacto con sentirme dependiente, en un inicio, fue también una experiencia difícil, sobretodo cuando mi identidad, reforzada por el imaginario social, se ha construido en base a una supuesta independencia y autonomía. Dependier de otras personas para hacer o dejar de hacer de forma tan clara en muchos momentos me hacía sentir incapaz.

A su vez, des de la presión por ser la mujer emancipada que todo lo puede, a momentos me he visto reaccionando a esa dependencia intentando convertirme en la *superwoman*, capaz de todo y con todo. Y ahí, de nuevo estoy negando o marginando la parte de mi que necesita sostén y a menudo soporte externo.

El sentimiento de dependencia, en mi caso, está muy conectado con la vulnerabilidad. Es ese espacio interno en el que conecto con la parte de mi ser más frágil y delicado. Esa parte que necesita sentir apoyos. En un inicio, la relación con mi vulnerabilidad me hacía sentir pequeña, por mi falta de costumbre de tenerla encima de la mesa de forma tan clara. Con el nacimiento de mi hijo en muchos momentos me he sentido vulnerable, sobretodo a través de conectar con las dificultades y los retos que se me han presentado. Recuerdo por ejemplo, los inicios de la lactancia materna donde Guillem y yo necesitamos un período de adaptación mutua para encontrar la manera de agarrarse a mis pezones sin causarme dolor. Los primeros días después de parir, el dolor en mis pechos era tal que cada vez que mi hijo tenía que mamar me sentía superada. Conecté con mi vulnerabilidad sintiéndome incapaz, hasta que mi pareja me brindó apoyo y buscamos soporte en un grupo de lactancia. La dependencia se convierte en algo difícil cuando me relaciono con mi vulnerabilidad a través

de la incapacidad o de ser inadecuada. Es decir, la creencia que el poder está solo en la fortaleza, me hace colocarme en las relaciones de dependencia, a veces desde un lugar de sumisión. Pero si en lugar de quitarle, le doy valor a la vulnerabilidad, la cosa cambia. De repente, cuando dejé de estar en contra de mi vulnerabilidad, me di cuenta que me permitía estar en contacto conmigo misma de una manera profunda, que era un estado en el que podía con más facilidad sentir, estar más conectada con mi sensibilidad hacia mí y hacia el mundo. La maternidad me ha brindado una oportunidad para descubrir y reconciliarme con mi vulnerabilidad. Y lejos de sentir que es algo que me hace pequeña, me ha permitido conectar con un pequeño regalo, saber de mi fragilidad para apreciar el sentido profundo de las relaciones de dependencia. Tiene que ver con sentir que soy y estoy en relación a. Sentir que mi existencia está claramente basada en la dependencia con mi entorno, que soy gracias y a pesar de mi entorno. Somos seres dependientes, aunque hemos construido una sociedad donde ponemos el acento en lo contrario y, donde yo como sociedad que soy, niego la dependencia como si fuera uno de los peores males sociales.

Simultáneamente a mi maternidad he podido vivir de cerca el proceso de envejecimiento de mi suegro. Ha sido muy revelador poder ver y sentir como su envejecimiento y la crianza del Guillem tenían en común esa relación con la dependencia. Notar como la dependencia se manifiesta en su máxima expresión en dos de las etapas más cruciales de nuestras vidas, el nacimiento y el final de la vida. Es como cerrar un ciclo, un ciclo natural que gira entorno a las interdependencias. Y darme cuenta cómo durante mi proceso de vida, he estado negando ese aspecto, intentando vivir en la ilusión o fantasía de crearme independiente, enfatizando mi individualidad. En ese camino, cuando la vejez llega (como por ejemplo a través del envejecimiento de mi suegro), he podido reencontrarme de nuevo con el sentido inevitable de las relaciones, de sus dependencias. E igual que en la crianza, eso no sólo acontece a quien deviene dependiente de forma más obvia, es decir el bebé o la persona mayor, sino que toca todo el entorno, quien de forma directa se siente interpelado por la dependencia. Vivir estos dos procesos en paralelo, me ha abierto los ojos a una realidad para mí invisible hasta el momento, sintiéndome profundamente conmovida. Saberme y sabernos vulnerables, dependientes, interconectados como algo central de nuestra existencia. En ese sentido, vivir la maternidad como una oportunidad para recordarme y reencontrarme con las relaciones y los vínculos interdependientes, no solo como parte de una etapa vital sino del sentido de lo que soy y somos como especie.

## La maternidad: sombras de la ciudad

En muchos momentos he vivido mi experiencia maternal como un estado alterado. Tiene que ver con aquellos momentos en los que he sentido que mi experiencia o realidad eran desconocidos para mí y estaban fuera de mi control. Recuerdo aquellas situaciones en las que me he visto sumergida en una intensidad emocional que me desbordaba, sin capacidad de comprensión. Cuando mi experiencia interna me hacía sentir una marcial de otra galaxia, un ser navegando entre el amor, la ira, “el no puedo más”, la inseguridad, la fortaleza, ... sin capacidad para explicarlo ni compartirlo. Las largas noches sin dormir donde me sentía perdida y confundida, a momentos conectando con un miedo irracional que lo llenaba todo.

Des del Trabajo de Procesos se habla de estado alterado como un estado de consciencia que es diferente del estado “ordinario” conectado con las normas sociales y colectivas. Son estados en los que se pierde parcial o totalmente la capacidad de metacomunicar. La metacomunicación se refiere a la capacidad de explicar que está pasando como si le estuviera pasando a otra persona, significa que hay una parte de la narradora que no se está identificado con la experiencia y puede hablar de ella. Así, en los estados alterados, sobretudo en los Estados Extremos, dejamos de poder narrar lo que nos está pasando.

Los estados alterados que las personas experimentamos no están sólo conectados con nuestra psicología personal sino también con la psicología colectiva. Según las teorías del campo se habla de que todo campo tiene una consciencia propia. Así, según A. Mindell, una teoría útil y tentativa a considerar es que un campo hace todo lo que puede para llegar a la consciencia. En ese sentido por ejemplo, las personas lo experimentamos cuando en nuestras vidas nos damos cuenta de aspectos o experiencias que hacen nuestras vidas más significativas. En el caso de los Estados Extremos, la persona no tiene la capacidad de metacomunicar su experiencia y por tanto de darse cuenta de ella, aunque sí su entorno. En ese sentido, la hipótesis que se formula des del Trabajo de Procesos, plantea que el campo se expresa a través de personas con Estados Alterados o Extremos (como podría ser la Esquizofrenia) que no pueden comunicar su experiencia, para expresar ante el mundo y tomar consciencia sobre aspectos que de otra manera negaríamos o descuidaríamos. De este modo, el campo nos informa al público en general sobre nuestros propios conflictos como sociedad.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Mindell, Arnold (2008). *City Shadows: Psychological Interventions in Psychiatry*. Paperback (pag 40-43)

Jung usa el término “sombra” para referirse a las partes de la personalidad que están separadas de la actitud consciente. Mindell extiende esta idea y la traslada a la sociedad: habla de las sombras de la ciudad refiriéndose a partes de la experiencia o información que la sociedad margina.<sup>32</sup> Esta información encuentra canales para expresarse, las personas son como el canal para expresar todos aquellos aspectos que no están permitidos en la sociedad. Así, desde esa perspectiva los estados alterados son procesos donde se expresan todos aquellos aspectos que están claramente conectados con el sistema social y cultural en el que vivimos, y por tanto mirarlos desde esa concepción nos hace tomar una responsabilidad colectiva sobre ellos, no solo individual.

Entender la maternidad como un estado alterado para mí abre una ventana a una comprensión más allá de mi propia experiencia y le da un sentido más amplio. De qué manera con la maternidad se está trayendo información sobre el lugar que ocupan las emociones en el mundo? Cómo nos relacionamos con la ambigüedad y intensidad emocional? Qué lugar le damos a las relaciones de dependencia, la vulnerabilidad y a los cuidados? Posiblemente, con la maternidad se pone en cuestión un sistema de creencias personal y social que dice que sólo se puede sentir una cosa a la vez, de forma lineal, que hay que tener un control sobre las emociones, que la vulnerabilidad y fragilidad no son adecuadas y que tenemos que ser, por encima de todo, personas independientes. La dificultad para encajar el patrón de la maternidad, contrario a ese sistema de creencias, hace que la experiencia se convierta en momentos en un estado alterado como una manera de compensar una experiencia marginada y oprimida.

Desde ahí, mi mirada se amplía al concebir la maternidad como una oportunidad para ampliar mi identidad y la identidad social, al permitirme entrar en estados que se saltan los límites y ponen en cuestión quien soy y quienes somos. La maternidad me brinda la oportunidad de conectar con la fluidez entre las polaridades, poder sentir profundamente los polos y fluir. Y eso, para mí es la vida. En mi caso está muy conectado con el origen de dar a luz. Parir para mí fue una experiencia intensa que me conectó con mucha fuerza tanto con la vida como con la muerte. En el proceso de parir me sentí muy poderosa y conectada con la vida y a la vez muy vulnerable donde la muerte estaba muy presente. Saberme en conexión y en confianza con mi experiencia interna y a la vez sentir la incertidumbre del proceso. Sentir fuerza sabiéndome sin control. Es una sensación extraña. Es un proceso donde convergen las dos energías, la vida y la muerte. Ahí, la ambivalencia ya está presente. Puedo vivir y dar la vida y puedo morir y dar la muerte. Hay una vez más un punto de no

---

<sup>32</sup> Mindell, Arnold (2008). *City Shadows: Psychological Interventions in Psychiatry*. Paperback

control, no lineal. En cierto sentido, hay vida y muerte a la vez. Estaba naciendo una nueva vida y una nueva identidad. Y también estaba muriendo una parte de lo que yo había sido hasta el momento.

La maternidad en ese sentido (al igual que la vejez o la enfermedad) se convierten en “sombras de la ciudad” trayendo la dependencia y la vulnerabilidad como experiencias periféricas de nuestra sociedad.

## CONCLUSIONES

Este proyecto parte de querer explorar mi experiencia como madre a través de las lentes del Trabajo de Procesos. Qué me ha aportado hacer este ejercicio? De qué manera el Trabajo de Procesos me ha ayudado a entender y relacionarme con mi maternidad?

De entrada, distingo dos tipos de aportaciones, unas a un nivel teórico y otras que tienen que ver con las actitudes. Por un lado, a nivel teórico, el Trabajo de Procesos me ha permitido entender la maternidad desde una triple concepción de la realidad, dando espacio a distintos tipos de experiencias, aspectos o niveles que ocurren de forma simultánea y que todos son parte de la misma realidad.

Así por ejemplo, ampliar mi mirada sobre la maternidad, entendida sobretodo como una experiencia puramente personal y por tanto privada, y concebirla como una experiencia también social, llevándola a la esfera pública, me ha permitido romper con su invisibilidad forzada y presentarla al mundo como algo que va más allá de las madres y que de alguna manera, nos interpela a todas las personas. Este es un primer nivel desde el que darme cuenta como en la dimensión de la Realidad Consensuada, la maternidad sigue estando situada socialmente en los márgenes. Así como madre, en muchos momentos seguimos sosteniendo un rol reproductor indispensable para la supervivencia de la especie. Pero en lugar de sentir que estoy contribuyendo de una manera significativa y valiosa para el mundo, empiezo a entrar en estados alterados que me conectan con ser inadecuada y con sentir muy poco poder. Entender que mi incapacidad a momentos para sentirme conectada con mi poder y mis dificultades internas con la maternidad son un reflejo también de esa dinámica social que le quita valor a una experiencia, que a su vez es altamente poderosa, me ha ayudado a darme cuenta, de como a nivel de Realidad Consensuada, seguimos viviendo en

una sociedad patriarcal donde las desigualdades de género están aún muy presentes. Eso es ineludible y requiere de una denuncia social para revertir esa dinámica.

A su vez, entrar en mi experiencia maternal a través del nivel de los Sueños abre todo un proceso donde entender las distintas experiencias que experimento como roles de un campo del que yo también formo parte. Des de aquí, las dinámicas de poder que observo a nivel social dejan de ser algo externo a mi, para pasar a formar parte también de dinámicas internas. Poder ver aquello que me perturba como parte también de mi. Poder relacionarme con mis críticos como madre, no sólo como algo que me viene de fuera, sino como algo que también está en mi, y así poder dialogar con ellos. Saberme a momentos opresora, no sólo víctima, me permite subvertir el modelo de relación conmigo misma y por ende, con el mundo. En ese sentido, a través del Nivel de los Sueños, me doy cuenta como la maternidad para mi ha sido una llamada a conectar con mi poder personal, poniendo en cuestión mis sistemas de creencias entorno aspectos como la vulnerabilidad, los cuidados, las relaciones de dependencia o la ambivalencia emocional. Ese es en mi caso, un camino de crecimiento personal.

A su vez, un aspecto que para mí ha sido revelador en este camino, ha sido poder dar espacio también a ese nivel de la realidad, el Nivel Esencia, que no entiende de polaridades y que te conecta con algo más allá de la comprensión lógica. En mi caso, la maternidad también ha sido una fuente de conexión con un sentido profundo de la vida, que incluye la muerte, no como dos experiencias separadas, si no que van de la mano. Tiene que ver con esa sensación difícil de explicar cuando al dar a luz, sientes que nacer y morir es lo mismo. De la interconexión, de sentir un vínculo profundo con mi entorno, de amor inmenso, como nunca antes lo había experimentado. De conectar con la certeza que sola en el mundo no podría sobrevivir. Esa parte de la realidad, a momentos he tendido a marginarla debido a mis críticos internos que se despertaban necesitando encasillar la experiencia en una polaridad. Ver este nivel como parte también de mi realidad maternal, sin negar todo lo demás, me ha permitido sentirla con más libertad.

Por tanto, a nivel teórico concebir mi maternidad des de los tres Niveles de Realidad, conlleva inevitablemente incluir el concepto de Democracia Profunda, que significa dar la bienvenida a la diversidad de experiencias y aspectos que forman parte de mi maternidad, no solo como algo deseable sino como algo imprescindible para entender y tomar consciencia.

Por otro lado, una aportación valiosa que para mi supone el Trabajo de Procesos, tiene que ver con las actitudes. Des de este paradigma se pone mucho énfasis en el concepto de metahabilidades. Tiene que ver con la intención o actitud con la que utilizamos las habilidades dadas a través del conocimiento. Así, el cómo me aproximo a estudiar mi maternidad es tan importante como el qué. En este sentido una primera actitud que me ha ayudado mucho en este proceso, tiene que ver con la curiosidad. El querer entender, sin prejuizar, teniendo curiosidad por todas las partes, tanto aquellas con las que me identifico como aquellas con las que no me identifico. Aquí de nuevo, mi hijo me ha recordado la importancia de esta actitud. Su manera de relacionarse con el mundo, con el aprendizaje, sintiendo que todo es nuevo, le permite hacerlo des de una curiosidad autentica. Así, la actitud de la curiosidad me permite ir más allá, entrando por ejemplo en aquello que me perturba, convirtiéndome en ello y transformarme al conectar con algo útil. En este sentido, más abajo propongo algunos ejercicios que pueden servir de guía para explorar algunos de los conceptos que he ido narrando a lo largo de mi proyecto.

Otra actitud que para mi ha sido significativa y un aporte a mi aproximación, es el poder ser personal. Poder hablar de mi experiencia dando espacio a mis emociones y sentimientos presentes, me permite poder dar apoyo a todas mis experiencias. Así por ejemplo poder conectar con el dolor de sentirme víctima, me permite también dar espacio a mi vulnerabilidad e importancia de sentir apoyos. Y eso me facilita también poder ir al otro lado, y conectar de forma personal con la parte de mi que es opresora, dando espacio al poder y a la compasión. Ser personal a sido todo un reto para mi que me ha supuesto toparme con mis límites una y otra vez, hasta poder conectar poco a poco con la importancia de darle valor a mi propia experiencia y sentir que hacerlo genera algo valioso y significativo. No hubiera llegado a tomar consciencia de mi experiencia y poder transformarme sin haber sido personal.

En este sentido, el hecho de que este proyecto hable de mi experiencia personal ha significado para mi un viaje. Un viaje con momentos dulces, con otros difíciles y perturbadores, a veces mareada por el oleaje y otras agradecida por el vaivén de las olas. Siento que he hecho un largo recorrido des de que empecé a escribir hasta el día de hoy. Mi proyecto se ha ido transformando en la medida que lo he hecho yo. Ahora ya no es el mismo proyecto de cuando empecé. Y seguramente de aquí un año también sería distinto. Y esa es parte de su naturaleza y también aportación del Trabajo de Procesos. Entenderme como un sistema vivo, en movimiento y por tanto cambiante y en continua transformación. No hay un



final, no hay una resolución permanente. Solo un flujo de información del que puedo aprender tomando consciencia. Me siento profundamente agradecida de poder viajar.

## **APÉNDICE: EJERCICIOS DE TRABAJO INTERIOR**

A lo largo del proyecto he ido nombrando algunos momentos de trabajo interior que me han ayudado en mis dinámicas de reto o dificultad en mi proceso de maternidad. Aquí propongo algunos ejercicios concretos que confío puedan ser de utilidad como una herramienta de trabajo personal.

### **TRABAJANDO CON LA CRÍTICA**

1. Piensa en alguna situación en la que te sientes criticada en tu rol como madre.
2. Nota cómo es la crítica, qué es lo que dice y cómo lo dice. Intenta ser la crítica por un momento. Imagínate que muestras a otra persona cómo es esa crítica.
3. Al hacerlo, nota la postura corporal, el tono de voz, la actitud que va con la crítica.
4. Por un momento deja de lado el contenido de la crítica y nota si hay alguna figura o personaje (real o ficticio) que aparece.
5. Conviértete en ese personaje o figura y muévete por el espacio siendo él. Déjate seducir por ese personaje, juega e imagina que eres esa figura por un rato. Qué tiene ese personaje de especial? Hazlo hasta que notes cual es su cualidad.
6. De qué manera esa cualidad te podría ser útil para lidiar con la situación de crítica del punto 1? Qué harías distinto des de la cualidad de esta figura?

### **TRABAJANDO CON LA OPRESIÓN**

1. Piensa de qué manera te sientes a veces oprimida en tu experiencia como madre. Describe en detalle cómo es la experiencia, cómo te afecta.
2. Intenta notar cómo es aquello que más te perturba y intenta mostrarlo con un movimiento.

3. Repite el movimiento y nota si tiene un sonido que lo acompaña. Hazlo todas las veces que sea necesario hasta que sientas cual es su cualidad o esencia.
4. De qué manera esta cualidad te podría ser útil en tu experiencia diaria como madre? Cómo esta cualidad te podría apoyar en esos momentos que te sientes oprimida en tu rol de madre?

### **TRABAJO CON UN SÍNTOMA CORPORAL**

1. Piensa en un síntoma corporal (una sensación, molestia o dolor físico) que esté presente ahora. Describe cómo es y cómo lo notas. Date cuenta si ahora es un buen momento para ti para explorar ese síntoma o si por el contrario el dolor o molestia es demasiado agudo para ponerle atención.
2. En caso de querer explorarlo, intenta notar, más allá de la parte de ti que sufre del síntoma, qué es lo que crea el síntoma. Es algo que aprieta? Algo punzante? Algo que sacude? Intenta ser el máximo de específica en notar cómo es aquello que genera el síntoma. Quizás te aparece una imagen o un movimiento.
3. Una vez lo tengas, ayúdate del movimiento y/o de un sonido para entrar más en eso y poco a poco convertirte en ello.
4. Repítelo las veces que necesites hasta sentir que encuentras una cualidad que define la esencia de ese movimiento.
5. Cómo esa cualidad te podría dar soporte en tu momento vital actual? De qué manera esa cualidad necesita más espacio en tu vida ahora?

### **TRABAJO CON UNA PERTURBACIÓN**

1. Piensa en una situación, en alguien o algo que te moleste o disguste. Nota qué es exactamente lo que te perturba. Sé el máximo de específica que puedas.
2. Representa eso que te perturba con un movimiento o gesto. Y entra cada vez más en ese movimiento. Prueba de hacerlo más grande o más pequeño, nota cual es su ritmo, su intensidad, su velocidad.
3. Y repítelo hasta que encuentres cual es su esencia o cualidad.
4. Cómo podrías usar esa cualidad en tu rol como madre? De qué manera esa energía te podría apoyar en tu rol maternal?

## BIBLIOGRAFIA

- Badinter, Elisabeth (1980). *¿Existe el instinto maternal? Historia del amor maternal. Siglos XVII al XX*. Paidós.
- Cristina Bernis Carro, Rosario López Giménez, Pilar Montero López (Eds.) (2009). *Determinantes biológicos, psicológicos y sociales de La Maternidad en el siglo XXI: Mitos y realidades. XVII Jornadas de Investigación Interdisciplinaria*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Merken, Dawn (2013). *Raising Parents, raising Kids*. Belly Song Press
- Del Olmo, Carolina. (2013) *Donde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista*. Clave Intelectual.
- Diamond, J y Jones, L.S. (2011). *Un camino hecho al andar. Terapia de Procesos en la práctica*. Instituto de Desarrollo Humano CRE-SER.
- **Diamond, J. (2016) *Power: A User's Guide*. Belly Song Press**
- Joaquín Guerrero Muñoz (2014) *El valor de la auto-etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa*. REVISTA INTERNACIONAL DE TRABAJO SOCIAL Y BIENESTAR N.º 3
- Lizarre, Jane (2018). "El nudo materno". Las afueras
- Marianne Walters, Betty Carter, Peggy Papp, Olga Silverstein. *La red invisible. Pautas vinculadas al género en las relaciones familiares*. Terapia Familiar.
- Mindell, Arnold (2008). *City Shadows: Psychological Interventions in Psychiatry*. Paperback
- Mindell, Arnold (1985). *River's Way. The Process science of the dreambody*. Deep Democracy Exchange
- Arnold Mindell (2014). *La Democracia Profunda de los Foros Abiertos. Pasos prácticos para la prevención y resolución de conflictos familiares, laborales y mundiales*. Deep Democracy Exchange
- Mindell, A (1995). *Sentados en el fuego. Cómo transformar grandes grupos mediante el conflicto y la diversidad*. Icaria Milenrama
- Mindell, Arnold (2014). *Working on Yourself Alone*. Lao Tse Press
- Sau, Victòria (2001). *Diccionario ideológico feminista (Volumen I)*. Icaria.
- Suárez Suárez, Carmen. (2009). *Maternidades (de)construcciones feministas*. KRK Ediciones.

- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J., Jackson, D (2009). *Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas*. Herder