

Medio	EL MERCURIO CUERPO A
Fecha	06/11/2016
Mención	Hablar y reírse del lado feo de la maternidad es una terapia que hace bien. Habla Javiera Navarro, académica de la Facultad de Psicología de la UAH.

Redes sociales, libros y películas están retratando esta tendencia:

Hablar y reírse del lado feo de la maternidad es una terapia que hace bien

Reconocer con humor que las madres pierden la paciencia, se equivocan con las comidas y que ser mamá no es la imagen idealizada que se tenía antes del embarazo ayuda a aliviar el estrés. Psicólogas también admiten la importancia de compartir estas experiencias con otras mujeres, aunque sea a través de la web.



"Voy a intentar ocuparme de mí todo el día", dice una de las protagonistas de la película "El club de las madres rebeldes". Por supuesto, nada sale como ella espera.

AMALIA TORRES

“¿Miedo? Entrar en habitación con #hijointenso en la cuna y que cruja una madera. Me río yo del despertar de los muertos”. “Conciliar es fácil. Solo he renunciado al deporte, mi vida social, cuidados estéticos y tiempo de relax” (sic). “Mami ¿por qué trabajas? ‘Ayudo a otra gente’. No quiero que trabajes, ¿por qué trabajas? ‘Para pagar tu yogur’. Ah, vale”.

Estos son solo algunos de los tuits que diariamente van dirigidos a @MalasMadres, una agrupación madrileña que se define como “Club de malas madres con mucho sueño, poco tiempo, alegría a la fiestería, con ganas de cambiar el mundo”. Ya suma 34 mil seguidores.

La agrupación española no está sola. Como ellas, los grupos de mujeres que intentan desmitificar la maternidad se multiplican. La estadounidense Jill Smokler creó en 2008 el sitio Scary Mommy para escribir sobre los días que pasaba en la casa con sus hijos. “Con el tiempo se transformó en una comunidad masiva y vibrante de padres, que venían por un tema común: la crianza no tiene que ser perfecta”, se lee en el sitio web.

Hoy, Scary Mommy tiene dos millones y medio de seguidores en Facebook, 473 mil en Twitter y en su web se pueden encontrar desde datos para el embarazo, artículos sobre los problemas de las madres solteras, hasta su manifiesto, que comienza así: “Debo mantener el sentido del humor sobre todas las cosas de la maternidad, o si no, lo reconozco, terminaré institucionalizada o, al menos, completamente miserable. No debo predicar los beneficios del amamantamiento, o de la circuncisión o de la educación en el hogar, o de la comida orgánica, o de dormir juntos con el hijo, o gritarle a una compañera mamá que no me ha preguntado mi opinión. No es mi maldito problema”.

Sarcasmo maternal

Sarcastic Mommy, con 56 mil 800 seguidores en Twitter —y en cuya línea de tiempo se pueden encontrar frases como “Algunos días les hago a mis hijos un desayuno nutritivo. Otros van comiendo galletas mientras salimos por la puerta. Se llama equilibrar”—, la película “El Club de las Madres Rebeldes”—que narra los problemas de madres agobiadas—, o el libro “La

madre que nos parió”, también se hacen cargo de estos temas.

“Muchas veces se esconde este lado. Frente a los grandes cambios en la vida hay una sobreidealización. Cuando nace la guagua, todos te llevan flores, te dicen que es el minuto más maravilloso de la vida, y se dejan fuera los aspectos más difíciles. Probablemente ese es

un mecanismo psicológico muy básico del ser humano, que al enfrentarnos a grandes transformaciones o pérdidas en la vida nos solemos conectar de manera un tanto maníaca con lo bueno, negando lo malo”, dice Javiera Navarro, directora del programa de vínculos tempranos de la Facultad de Psicología de la U. Alberto Hurtado.

“La maternidad, en algunos sentidos es una gran pérdida: pérdida de una identidad que no vuelve, de mujer autónoma, independiente, de tu ser libre. Una transformación de la identidad laboral, de la vida de pareja, pérdida de ti como mujer: ya no es un cuerpo solo sexual, también es un cuerpo que da vida, que alimenta”, enumera Navarro.

Y el no hablar de estos y otros problemas que vienen con la maternidad tie-

ne consecuencias en las mujeres. “Cuando la maternidad está tan idealizada, con la madre que todo lo puede, el instinto maternal que aparece automático, eso hace que las madres que sienten otras cosas se sientan muy culpables. Entonces, si no me parece tan entretenido jugar todo el día con mi hijo, soy una mala madre, por ejemplo”.

A esto se suma que debido a las expectativas de género, las mujeres son las más exigidas durante toda la crianza. “En este escenario adquieren sentido los grupos de pares donde tienes la oportunidad de comunicar y compartir necesidades, experiencias, y conocer perspectivas similares o divergentes respecto a vivencias comunes con los hijos, la

pareja o el grupo familiar. Sin duda, esto, junto al humor, ayuda a liberar emociones y conectar afectivamente, aún cuando sea virtualmente, con las demás mujeres con las que comparten el mismo momento del ciclo vital”, dice la psicóloga y docente de la U. Mayor, Daniela Becerra.

Con ella coincide Navarro: “El sentido del humor es un gran recurso psicológico, porque sacas algo de agresión de manera benevolente y descargas un poco”.

Así, es más fácil reírse de frases como las que postea Sarcastic Mommy: “Mis hijos querían saber cómo es ser mamá, así que los despareé a las 2 A.M. para decirles que se me salió un calcetín”.

