# LAURA GUTMAN

## La maternidad y el encuentro con la propia sombra

NUEVA EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA

150.000 ejemplares vendidos

Planeta

Laura Gutman

# *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*

Ilustraciones de Micaël Queiroz

Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Laura Gutman, 2002, 2014
© Grupo Editorial Planeta, S. A. I. C., 2014
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior: © Micaël Queiroz

Primera edición: mayo de 2015
Depósito legal: B. 8.583-2015
ISBN: 978-84-08-14129-7
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Rodesa
Printed in Spain-Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# Índice

*Prólogo a esta nueva edición* 9
*Prólogo* 15

1. Una emoción para dos cuerpos 19
2. El parto 47
3. Lactancia 77
4. Convertirse en puérpera 111
5. El bebé, el niño y su madre fusionada 133
6. Sostener y separar: dos funciones posibles para un padre maduro 169
7. Las enfermedades de los niños como manifestación de la realidad emocional de la madre 205
8. Los niños y el derecho a la verdad 235
9. Los límites y la comunicación 261
10. Placer de niños, censura de mayores 297
11. Funcionamientos familiares a la hora de dormir 331
12. ¿Niños violentos o niños violentados? 359
13. Las mujeres, la maternidad y el trabajo 391

*A modo de epílogo* 411

## La fusión emocional

Cuando pensamos en el nacimiento de un bebé, nos resulta evidente hablar de separación. El cuerpo del bebé que estaba dentro de la mamá, alimentándose de la misma sangre, se separa y comienza a funcionar de manera «independiente». Tiene que poner en marcha sus mecanismos de respiración, digestión, regulación de la temperatura y otros, para vivir en el medio aéreo. **El cuerpo físico** del bebé comienza a funcionar **separado** del **cuerpo de la madre.**

En nuestra cultura tan acostumbrada a «ver» solo con los ojos, creemos que todo lo que hay para comprender del nacimiento de un ser humano es el desprendimiento físico. Sin embargo, si elevamos nuestro pensamiento, lograremos imaginar que ese cuerpo recién nacido no es solo materia, sino que es también **un cuerpo sutil, emocional, espiritual.** Aunque la separación física efectivamente se produce, persiste una unión que pertenece a otro orden.

De hecho, el bebé y su mamá siguen **fusionados** en el mundo emocional. Este recién nacido, salido de las entrañas físicas y espirituales de su madre, forma parte aún del

entorno emocional en el que está sumergido. Al no haber comenzado todavía el desarrollo del intelecto, conserva sus capacidades **intuitivas, telepáticas, sutiles**, que están absolutamente conectadas con el alma de su mamá. Por lo tanto, este bebé se constituye en el **sistema de representación del alma de la mamá.** Dicho de otro modo, todo lo que la mamá siente, lo que recuerda, lo que le preocupa, lo que rechaza…, el bebé **lo vive como propio.** Porque en este sentido son **dos seres en uno.**

Por lo tanto, de ahora en adelante en lugar de hablar del «bebé», nos referiremos al «**bebemamá**». Quiero decir que el bebé **es** en la medida en que **está fusionado** con su mamá. Y para hablar de la «madre», también sería más correcto referirnos a la «**mamabebé**», porque la mamá **es** en la medida en que permanece fusionada con su bebé. Las mamás atravesamos este período «desdobladas» en el campo emocional, ya que nuestra alma se manifiesta tanto en nuestro propio cuerpo como en el cuerpo del bebé. Y lo más increíble es que el bebé siente como propio todo lo que sentimos las mamás, sobre todo lo que no podemos reconocer, lo que no reside en nuestra conciencia, lo que hemos relegado a la **sombra.**

Continuando con esta línea de pensamiento, si un bebé enferma o llora desmedidamente o está alterado…, además de hacernos preguntas en el plano físico, será necesario atender nuestro propio cuerpo espiritual, por llamarlo de alguna manera, reconociendo que la «enfermedad» del niño manifiesta una parte de nuestra sombra. Si el temor o la ansiedad nos conducen a anular el síntoma o conducta no deseable del niño, perdemos de vista el sentido de esta manifestación. Es

decir, extraviamos unas piedras preciosas que emergieron de nuestro propio volcán interior, con mensajes precisos para nosotras mismas, y que sería una pena desconocer.

La tendencia de todos nosotros suele ser al rechazo de las partes de sombra que se cuelan por las aberturas del alma. Por algo se llama «**sombra**». No es fácil verla ni reconocerla, ni mucho menos aceptarla, a menos que insista en reflejarse en espejos cristalinos y puros como son los cuerpos de nuestros hijos pequeños.

Concretamente, si un bebé llora demasiado, si no es posible calmarlo ni amamantándolo, ni acunándolo, en fin, después de cubrir sus necesidades básicas, la pregunta sería: ¿por qué llora tanto su madre? Si un bebé tiene una erupción, la pregunta sería: ¿por qué tiene tantos brotes la madre? Si el bebé no se conecta, parece deprimido, la pregunta sería: ¿cuáles son los pensamientos que distraen la mente de la madre? Si un bebé rechaza el seno, la pregunta sería: ¿cuáles son los motivos por los que la madre rechaza al bebé?, etcétera. Las respuestas residen en el interior de cada madre, aunque no sean evidentes. Hacia allí debemos dirigir nuestra búsqueda, **en la medida en que las madres tengamos la genuina intención de encontrarnos con nosotras mismas y nos permitamos recibir ayuda.**

Estamos acostumbrados a rotular las situaciones nombrándolas de alguna manera superficial: «Llora por capricho», «Atrapó un virus», «Necesita límites», etcétera. Claro que los virus y las bacterias son necesarios para **realizar** la enfermedad, permitiendo que la sombra se materialice en algún lugar propicio para ser vista y reconocida.

En este sentido, cada bebé es una **oportunidad** para su

madre o persona «maternante» para **rectificar el camino de conocimiento personal.** Muchas mujeres iniciamos, con la vivencia de la maternidad, un camino de superación, sostenidas por las preguntas fundamentales. Y muchas otras desperdiciamos una y otra vez los espejos multicolores que se nos cruzan en este período, desatendemos nuestra intuición y creemos que nos hemos vuelto locas, que no podemos ni debemos sentir esa maraña de sensaciones disparatadas.

El bebé es siempre un maestro gracias a su cuerpo pequeño, que le permite mayor expansión en el campo sensible. Por eso logra manifestar **todas** nuestras emociones, en especial, **las que nos ocultamos a nosotras mismas.** Las que no son presentables en sociedad. Las que desearíamos olvidar. Las que pertenecen al pasado.

Este período de **fusión emocional total** entre el bebé y su mamá se extiende casi sin cambios los primeros nueve meses, período en el que el bebé logra el desplazamiento autónomo. Recién cumplidos los nueve meses el bebé humano alcanza el desarrollo al que otros mamíferos acceden a los pocos días de nacer. En este sentido, podemos compararnos con las hembras canguro, que llevan a sus crías durante un período intrauterino y luego otro período similar extraútero, con el que se completa el desarrollo que necesita el bebé para lograr los primeros signos de autonomía.

## Los niños son seres fusionales

Este modo intrínseco de relacionarse **fusionalmente** es común a todos los niños, y se recorre lentamente. De hecho,

el recién nacido que solo está fusionado con la emoción de la madre o de la persona maternante, a medida que va creciendo, y para entrar en relación con los demás, necesita ir creando **lazos de fusión** con cada persona u objeto que interviene en su campo de intercambio. Así va transformándose en «bebepapá», en «bebehermanos», en «bebepersonaqueseocupademí», «bebeobjetoquetengoenlamano», «bebeotraspersonas», etcétera. El bebé **es**, en la medida en que se fusiona con lo que lo rodea, con los seres que se comunican con él y con los objetos que existen alrededor y que al tomarlos **se convierten en parte de su propio ser.** Esto significa que los bebés y niños pequeños son «**seres fusionales**», es decir, que para «ser» necesitan entrar en fusión emocional con los otros. Este **ser con el otro** es un camino de construcción psíquica relativamente largo hacia el «yo soy».

Un ejemplo muy gráfico sucede cuando llevamos a un niño pequeño a una fiesta de cumpleaños: las mamás estamos ansiosas para que se interese en la animación, pero el crío no consigue despegarse de las faldas del adulto. A la hora, ya se ubica más cerca de los animadores y observa. Cuando la fiesta está llegando a su fin, el niño está entusiasmado, excitado, participativo y con ganas de quedarse. Por supuesto, no entra en razones mientras el adulto lo tironea para irse a casa. ¿Qué sucede? ¿Es un nene caprichoso? No, es un niño saludable en franca fusión emocional. Necesita **tiempo** para entrar en relación con el lugar, el ruido, el olor, la dinámica, la actividad y las caras nuevas…, y, cuando ya está listo para interrelacionarse…, se le exige otra vez que cambie de realidad y recomience la fusión emocional con otra situación, que es la calle, la vuelta a casa, el apuro, el

coche, etcétera. Normalmente, los niños aceptan retirarse **si se llevan consigo algo que los conecte con el lugar con el que entraron en relación fusional.** Es fundamental que comprendamos que no son maleducados por querer llevarse algún objeto, aunque sea insignificante (un cochecito, una golosina, una guirnalda), sino que están respondiendo al ser esencial del niño pequeño. Lo que tenemos que ofrecer los adultos es **tiempo** para permitirles **el pasaje de una fusión a otra.** Hay adultos que se enfadan por la insistencia de los niños en querer llevarse un objeto de la casa de familiares o amigos. Mi sugerencia es permitirlo con el compromiso de devolver el objeto en la próxima visita, de lo contrario, los niños terminan escondiendo en los bolsillos lo que pueden…, para horror de los padres cuando lo descubren ¡creyendo que el niño se convirtió en un ladrón!

Este **estado fusional** de los niños va disminuyendo con el correr de los años, en la medida en que su «yo soy» va madurando en su interior psíquico y emocional. Pero cabe destacar que un niño a quien se le ha exigido soportar grandes separaciones siendo muy pequeño tendrá mayor tendencia a permanecer en relaciones fusionales mucho tiempo más. En la adultez se convierten en relaciones posesivas, agobiantes, basadas en los celos y la desconfianza, que en realidad no son otra cosa que un grito desesperado para no quedarse eternamente solo.

## Inicio de la separación emocional

Pero «el gran salto» los niños lo dan a partir de los dos a tres años. En este período inician naturalmente su lenta **sepa-**

**ración emocional.** ¿Qué es lo que sucede en esta etapa? Comienza el desarrollo del lenguaje verbal. Al principio se nombran a sí mismos por su nombre en tercera personal del singular: «Matías quiere agua». Dentro de la vivencia de la fusión emocional está diciendo que Matías y mamá quieren agua, porque son **dos en uno.** Finalmente, un buen día amanecen diciendo «**yo**». «**Yo** quiero agua.» Ese es el punto de partida del camino de separación emocional hacia la constitución del «yo soy», que finalizará en la adolescencia.

Como pueden constatar, este pasaje de la fusión a la separación requiere en el ser humano unos largos trece o catorce años, según cada individuo. ¿Cómo lo sabemos? Solo observando a los niños y tomando en cuenta cómo viven las realidades emocionales de sus padres como si fueran propias.

A modo de curiosidad, observemos a los niños de uno o de dos años que, al mirar una foto de sí mismos, suelen exclamar: «¡Mamá!». Porque **ellos y mamá son uno solo.**

Llegar a los dos años y organizar el pensamiento de sí mismo separado de los otros corresponde a un desarrollo importantísimo en la estructura psíquica del niño. No nos referimos solo a la adquisición del lenguaje verbal, sino a toda una concepción de sí mismo como ser **separado**, que puede interactuar con los otros.

Ya la vivencia emocional y la sensación de «completud» con la madre dejan de ser tan absolutas. Pierden definitivamente lo paradisíaco, ya que a través de la fusión con la madre los bebés se sienten unidos al Universo. Tal vez los adultos no deberíamos olvidar que todos somos Uno y que la separación nunca va a ser total.

## ¿Por qué es importante comprender el fenómeno de fusión emocional?

Nos enfrentamos cotidianamente a todo tipo de manifestaciones molestas realizadas por los bebés y niños pequeños. Con nuestra visión puramente material, nos contentamos con respuestas cerradas, diagnósticos dudosos y sin herramientas para hacernos preguntas. Claro que es importante saber «por qué» ocurre algo, pero también necesitamos abordar «para qué» el bebé manifiesta un dolor, queja, molestia, enfermedad o llanto. Anular un síntoma del bebé no debería ser nunca un objetivo. Al contrario. Deberíamos ser capaces de sostener el síntoma hasta entender qué está pasando y cuál es la situación emocional que la mamá tiene que comprender o atravesar. Partiendo de la evidencia de que si el bebé lo manifiesta es porque reside en la **sombra** de la madre. Es decir, es independiente de los problemas concretos que la madre atraviesa, ya sean económicos, afectivos, emocionales, familiares o psíquicos. El bebé manifiesta la sombra, es decir, lo que no es reconocido conscientemente por la madre.

No importa el nivel de conflictos que mantengamos las madres durante la crianza de nuestro hijo. Apuntamos a la imperiosa necesidad de hacer consciente la propia búsqueda. En la medida en que nos cuestionamos, liberamos instantáneamente a nuestro hijo, porque nos hacemos cargo de la propia sombra (no necesariamente de la resolución concreta de las dificultades, ya que esa tarea puede requerirnos la vida entera).

## ¿Qué es la sombra?

Este término, utilizado y difundido por C. G. Jung, intenta abarcar más que el término «inconsciente» difundido por S. Freud. Se refiere a las partes desconocidas de nuestra psique, pero también a las partes desconocidas de nuestro mundo espiritual.

Nuestro mundo es polar, es decir, todo en el Universo tiene su par contrapuesto: luz y sombra, día y noche, arriba y abajo, duro y blando, masculino y femenino, tierra y aire, positivo y negativo, dulce y salado, hombre y mujer, etcétera. Nuestro mundo psíquico y espiritual también está formado por su parte luminosa y su parte oscura, que, aunque no la veamos, no significa que no exista. Esta es la tarea de cada ser humano: atravesar la vida terrenal en busca de su propia sombra para llevarla a la luz y caminar el propio sendero de sanación.

La sombra personal se desarrolla desde la infancia. Naturalmente, nos identificamos con ciertos aspectos como la generosidad y la bondad, y al mismo tiempo despreciamos los opuestos; en este caso, serían el egoísmo y la maldad. De esta manera, nuestra luz y nuestra sombra se van construyendo simultáneamente.

Robert Bly decía que nos pasamos los primeros veinte años de nuestra vida llenando una mochila con todo tipo de vivencias y experiencias…, y luego nos pasamos el resto de nuestra vida tratando de vaciarla. Ese es el trabajo de reconocimiento de la propia sombra. En la medida en que rechazamos vaciar la mochila…, se hará cada vez más pesada y más peligrosa a cada intento de abrirla. Dicho de otro

modo: no hay alternativas. El encuentro con el sí mismo es obligatorio. O nos sinceramos para indagar nuestros aspectos ocultos, que producen sufrimiento o dolor; o bien estos aspectos buscarán colarse en los momentos o circunstancias menos oportunos de nuestra existencia.

Utilizar **las manifestaciones del bebé como reflejo de la propia sombra** es una posibilidad entre otras para el crecimiento espiritual de cada madre. En este sentido, el bebé es una oportunidad más. Es la posibilidad de reconocernos, de centrarnos en nuestro eje, de hacernos preguntas fundamentales. De no mentirnos más y de iniciar un camino de superación.

El bebé se constituye en maestro, en guía, gracias a su magnífica sensibilidad y también gracias a su estado fusional con la madre o persona maternante. Siendo tan puro e inocente, no tiene aún la decisión consciente de relegar a la sombra los aspectos que todo adulto decente despreciaría. Por eso manifiesta sin tapujos todo sentimiento que no es presentable en sociedad. Lo que desearíamos olvidar. Lo que pertenece al pasado. El bebé se convierte en espejo cristalino de nuestros aspectos más ocultos. Por eso el contacto profundo con un bebé debería ser un período para aprovechar al máximo.

## ¿Por qué resulta tan arduo criar a un bebé?

Todas las madres, con un mínimo de sostén emocional, somos capaces de amamantar, acunar, higienizar a un bebé, proporcionarle los cuidados físicos necesarios para su su-

pervivencia. Para esta tarea nos hemos entrenado jugando con nuestras muñecas durante toda la infancia. La dificultad aparece cuando se impone reconocer en el cuerpo físico del bebé la aparición del alma de la madre en toda su dimensión. Reconocernos frágiles como «mamasbebés». Cuidarnos como tales. Respetarnos con estas nuevas cualidades. Tenernos paciencia en este tiempo tan especial y no exigirnos un rendimiento igual al acostumbrado. La sensibilidad que se nos agudiza y la percepción de las sensaciones ambivalentes son vividas con un corazón inmenso y un cuerpo que sentimos pequeño porque somos bebés y personas adultas simultáneamente.

Es como tener el corazón abierto con sus miserias, sus alegrías, sus inseguridades, con todas las situaciones pendientes para resolver y con todo aquello que nos falta comprender. Es una carta de presentación frágil: esto es lo que soy en el fondo de mi alma, **soy este bebé que llora.**

Podríamos considerarla una ventaja exclusiva de las mujeres: la posibilidad de desdoblar nuestro cuerpo físico y espiritual permitiendo que aparezcan con total claridad las dificultades o dolores personales. El bebé siente como propios todos los sentimientos de la madre, sobre todo las sensaciones que no hemos admitido ni organizado en la conciencia. La mayoría de las mujeres no aprovechamos esta ventaja de tener el alma expuesta. Es arriesgado encontrarse con la propia verdad. Sin embargo, es un camino que indefectiblemente vamos a recorrer, aunque la decisión de hacerlo con mayor o menor conciencia sea personal.

Por eso, en nuestro afán por acercarnos a la comprensión de los bebés y niños pequeños, es indispensable recor-

dar que ese ser con quien intentamos entrar en comunicación **es** al mismo tiempo **la madre que lo habita.** De hecho, las personas que trabajamos con niños pequeños deberíamos encontrar la manera de hacerlo en conjunto y con la disposición de la madre. Sin la información personal de la madre —sobre todo la información a la que hay que acudir para que emerja—, las manifestaciones de los niños carecen de sentido. Cualquier expresión molesta del bebé es solo el mejor lenguaje que encontró para comunicar aquello que le sucede dentro de la fusión con la madre. **No es lo que pasa, es solo una manera posible de decirlo.**

Al tener el alma expuesta en el cuerpo del bebé, es posible ver más claramente las crisis que quedaron guardadas, los sentimientos que no nos atrevimos a reconocer, los nudos que siguen enredando nuestra vida, lo que está pendiente para resolver, lo que desechamos, lo que resulta inoportuno. A veces los niños manifiestan las crisis en forma tan contundente que solo así tomamos conciencia de la importancia o la dimensión de nuestros sentimientos. Porque tendemos a no prestarles mayor atención, a considerarlos banales y a relegarlos a nuestra sombra.

Criar bebés es muy arduo, porque, así como el niño entra en fusión emocional con la madre para **ser**, a su vez las madres entramos en fusión emocional con nuestro hijo para **ser.** Las madres vivenciamos un proceso análogo de **unión emocional.** Durante los dos primeros años somos fundamentalmente una «mamabebé». Las mujeres puérperas tenemos la sensación de enloquecer, de perder todos los lugares de identificación o de referencia conocidos: los ruidos son intolerables, las ganas de llorar son constantes,

todo nos molesta, creemos haber perdido las capacidades intelectuales, racionales. No estamos en condiciones de tomar decisiones domésticas. Vivimos como si hubiéramos quedado expulsadas del mundo, justamente porque estamos viviendo dentro del «mundobebé».

Y es indispensable que así sea. **La fusión emocional de las madres con nuestros hijos y el contacto con nuestra realidad emocional nos garantizan prodigar buenos cuidados para la supervivencia de la criatura.** Podemos cuidar a nuestro bebé si estamos en sintonía perfecta, porque solo así podemos comprender, sentir, traducir y vivenciar aquello que la criatura necesita.

El desdoblamiento del alma femenina, o la fusión emocional en el alma del bebé, es indefectible, aunque este proceso sea inconsciente. **La decisión de llevarlo a la conciencia es personal.** Vale aclarar que este proceso nos sorprende porque no lo esperábamos y, en general, solemos nombrar de mil maneras las sensaciones incongruentes de las madres y los reclamos indescifrables de los bebés. En muchos casos se diagnostican «depresiones puerperales» cuando lo único que acontece es que se plasma la distancia entre aquello que creíamos que deberíamos sentir y lo que nos sucede en ese brutal y verdadero encuentro con la propia sombra.

## Las depresiones puerperales ¿son o se hacen?

Hace ya muchos años que vengo denunciando los abusos que se cometen en los diagnósticos desacertados de supuestas «de-

presiones puerperales», que derivan en medicaciones psiquiátricas. Profesionales y allegados nos asustamos cuando aparecen emociones extrañas y desgarradoras en la madre que ha dado a luz. Pero en lugar de acompañarla a las profundidades del alma femenina, sostenida y afectivamente segura…, preferimos adormecerla, con lo que logramos apaciguar el ánimo de los demás, y dejamos a la mujer sin capacidades físicas ni emocionales para ocuparse del bebé, quien es entregado a otra persona para que lo «materne». Frecuentemente la lactancia se corta y las madres sentimos que somos incapaces y que estamos haciendo las cosas terriblemente mal.

Para que una depresión puerperal real se instale, se necesita un desequilibrio emocional o psíquico importante previo al parto, sumado a la experiencia de un parto maltratado (una cesárea abusiva, haber atravesado el parto sola o sin la compañía de afectos, haber sido víctima de amenazas durante el trabajo de parto o haber sufrido desprecio o humillaciones por parte de los asistentes), con el agregado de una cuota importante de desprotección emocional después de él. Incluso así, casi cualquier madre con un mínimo de sostén emocional, escucha, solidaridad, compañía o apoyo superará sin dificultades el desconcierto que le pueda producir su derrumbe emocional.

Hay una confusión entre «depresión puerperal» y «encuentro con la propia sombra». O al menos aparece un nivel de ignorancia generalizado sobre las realidades emocionales de las parturientas. Es mejor aprender algo sobre las realidades del puerperio que medicar sin medir las consecuencias a cualquier mujer que llora porque se siente perdida o descolocada.