

Un nuevo hijo trae consigo un cambio, una reestructuración, una crisis, una nueva situación que toda la familia va a afrontar. Ahora, es importan-

# *Nace una mamá*

te saber que todos los miembros cumplen un rol clave, pero que la protagonista es la mamá, a la cual hay que apoyar y ayudar. Porque es ella en definitiva la que va a llevar al embarazo adelante, y es en su psique donde se produce una revolución increíble.



"Tras el nacimiento de un bebé, y especialmente si se trata del primero, la madre entra en una nueva y única organización psíquica que denomino constelación maternal primaria, que determinará un nuevo conjunto de tendencias a la acción, sensibilidades, fantasías, temores y deseos", anuncia Daniel N. Stern en su libro "La Constelación Maternal". Ésto hace referencia a tres preocupaciones y discursos diferentes que tienen lugar tanto interna como externamente: el discurso de la madre con su propia madre, el discurso consigo misma como madre, y el discurso con su bebé.

Es tan revolucionario el cambio que se produce en la mente de la mamá, que cambia completamente su manera de pensar y de sentir.

Volviendo el tiempo atrás, el célebre pediatra y psicoanalista inglés D. Winnicott hablaba de la preocupación maternal primaria, algo así como un estado en el cual la mente se divide para poder pensar todo el tiempo en el bebé y estar conectada con el mundo a la vez. Es un punto al cual se llega durante el embarazo, intensificándose en los últimos meses, cuando la mamá logra estar muy conectada con su bebé. Este período se prolonga por los primeros meses de nacido el bebé, cuando la mamá tiene que interpretar las señales de su bebé para entender que está sintiendo, por qué llora, qué necesita realmente. Según Winnicott, la adaptación de la mamá en un principio tiene que ser casi perfecta para que todo salga bien, y después puede ir fallando. Claro que la mamá conoce a su bebé, e instintivamente y con paciencia va comprendiendo y diferenciando sus llantos y expresiones.



## Cuatro preocupaciones fundamentales de la mamá

### Primera: "Dar vida al bebé"

Si bien todos los integrantes de la familia son importantes y se van a movilizar considerablemente, la más importante es la mamá. Según Stern, la embarazada tiene cuatro preocupaciones fundamentales. La primera es dar vida al bebé, que nazca sano, para lo cual tiene que cuidarse ella físicamente.

### Segunda: "Dar vida psicológicamente"

En segundo lugar está el darle vida psicológica a ese bebé, que se relacione, sonría, interactúe, que nazca psicológicamente. En la mente de cada mamá hay un bebé imaginado. "El bebé representado tiene una larga historia prenatal. A medida que el feto crece y se desarrolla en el útero de la madre, este bebé representado se desarrolla paralelamente en su mente. Existe un consenso general sobre el hecho de que entre el cuarto y el séptimo mes de gestación se produce un rápido crecimiento en la riqueza, la cantidad y la especificidad de las redes de modelos sobre el futuro bebé. A primera vista, podría pensarse que esta creciente elaboración del bebé representado continuará hasta el parto,

pero los investigadores han descubierto algo distinto. La elaboración de las redes llega a su punto culminante hacia el séptimo mes. Las madres protegen intuitivamente al futuro bebé, y a sí mismas, de una discordancia potencial entre el bebé real y un bebé representado con demasiada especificidad.

### Tercera: "Cuidar bien al recién nacido"

Por otro lado, en un tercer lugar surge la preocupación de como va a hacer para atenderlo. Aquí cobra importancia lo que se denomina "matriz de apoyo", donde entraría la familia. La mamá sabe que no va a poder ocuparse de muchas

**Es tan revolucionario** el cambio que se produce en la mente de la mamá, que cambia completamente su manera de pensar y de sentir.

cosas que antes sí podía, y necesita que la apoyen, tanto activa como psicológicamente, sobre todo si es primeriza. Siempre un hijo es una revolución, por eso la mamá puede tener miedo a como repartirse, o como van a reaccionar el resto de los hermanitos, o si el marido va a estar en el momento que lo necesita.



Este momento de su vida en particular gira alrededor de su relación con su madre, siendo muy importante una figura femenina como referente, ya sea la madre, abuela, suegra, tía, o sus amigas. Necesita rodearse de esas personas que le dan seguridad, que la tranquilizan, la aconsejan, una figura con la cual comentar sus ansiedades. Hay un sostén psicológico interno, que es la imagen que ella tiene de la relación con su mamá, que puede ser mejor o peor, y según este apoyo psicológico interno va a conseguir la red de apoyo afuera; la mamá "sana" se empieza a vincular más.

### Los hermanitos

En las mujeres que ya tienen hijos surge otra preocupación fundamental: ¿cómo van a reaccionar los hermanitos? En general se empiezan a portar mal, y siempre acusan algún

**Cada hijo tiene una mamá distinta, por más que los haya criado a todos de igual manera, porque eran diferentes momentos y circunstancias de su vida.**

recibo, es más, muchas mamás se dan cuenta que están embarazadas por la conducta de los chicos: están más ansiosos, más excitados y, cuanto más chiquitos son, más lo demuestran impulsivamente.

Es importante anticiparles lo que va a pasar porque es muy impactante para un chiquito encontrar a su mamá dándole de mamar al bebé y diciéndole que espere porque en ese momento no lo puede atender. Probablemente el chico lo auto refiera, o sea, tenga un pensamiento egocéntrico: no soy tan importante, no me quiere más, etc. Como consecuencia se sentirá mal, probablemente tenga celos, rabia, y lo va a expresar como cualquier chico: haciendo lío.

Hay que explicarles que el bebé demanda mucho tiempo y que depende completamente de la madre, ya que todavía no sabe hacer nada solo, a diferencia del hermano mayor que si puede jugar con otros chicos, ir a la escuela, comer solo, agarrar las cosas. Por más simple que parezca, lo va a ayudar a imaginar de a poco la situación, elaborando pensamientos que utilizará en el momento de vivir todos estos cambios.

### El rol de papá

Por otro lado, el padre cumple la importante función de sostenedor, porque es el que va a estar a cargo de toda la

situación cuando la mujer esté más ocupada. A su vez, se encuentra en una situación de exclusión, porque de alguna manera la mujer va a estar muy ocupada entre los chicos y el bebé. Sabemos que al papá le cuesta más conectarse con el bebé, le es más externo que para la mamá. Entonces, todo lo que contribuya a crear una atmósfera de familiaridad y de acercamiento al bebé hace que el hombre se sienta más partícipe. Y eso le hace más que bien.

Incluso se ha comprobado que los papás tienen un tema con el juego que excita al bebé. Este reconoce dos ritmos distintos, dos formas de tratarlos, la de la mamá y la del papá, y lo espera con alegría sabiendo que le va a jugar. Con los hermanitos pasa algo parecido.

### Cuarta: "Cambio de identidad de la mamá"

La cuarta preocupación es el cambio de identidad; cada bebé cambia la vida y reestructura la identidad de la mamá. No es lo mismo ser mamá de uno que de tres o cuatro. Pasar a ser una mamá es una revolución. Cada hijo tiene una mamá distinta, por más que los haya criado a todos de igual manera, porque eran diferentes momentos y circunstancias de su vida.

Si bien va a haber pautas de crianza comunes, o rasgos caracterológicos de la mamá que se van a ver reflejados en todos sus hijos, y una psicodinámica familiar, que se llama a veces mito familiar, cosas que se comparten y saben en familia (cada familia es un mundo y tiene sus propios códigos), así y todo cada uno va a tener una relación que va a estar muy marcada, principalmente por los primeros años de vida, y por las circunstancias que rodean al parto.

Es un momento muy delicado, incluso una crisis en la vida de la mujer, y es tan importante que, como toda crisis, todo

**Hay tres preocupaciones y discursos diferentes: el discurso de la madre con su propia madre, el discurso consigo misma como madre, y el discurso con su bebé.**

cambio donde se mueven las defensas en la psique, puede hasta cambiar la personalidad, la identidad de esa persona, para bien. Las mujeres a veces, cuando se sienten madres, y se sienten plenas, pueden tener un registro muy positivo de esto, como sentirse más valiosa, más fuertes, al estar orgullosas de su rol materno.

