



¡Madre mía!

Los desafíos emocionales de la maternidad

“A ti que me diste tu vida, tu amor y tu espacio.

A ti mi guerrera invencible

A ti luchadora incansable”

La canción inunda los festivales escolares en honor a esa señora, señora cuyo nombre es “mi madre”. En su letra se sintetiza la romantización de un periodo altamente desafiante para el cuerpo y la mente del ser mujer. Ponle *play* después de leer nuestro reporte mensual en este mes de las mamás. A la luz de los desafíos que exploramos en este documento y seguro no aparecerán en las tarjetas ilustradas de este 10 de mayo, tal vez la canción ya no suene tan bonita.

Para hablar sólo del comienzo de la experiencia, en México 31.7% de quienes maternan han sufrido depresión post parto, de acuerdo a la ENSANUT más reciente, aunque en los datos de Ola Violeta AC son el 42%. Y no ser madre, en un contexto patriarcal que coloca esta posibilidad como el clímax de la experiencia femenina también es un problema para la salud mental; por primera vez, dedicamos un apartado a un tema todavía considerado tabú y muy incómodo: el duelo de no poder tener hijas e hijos.



Un modelo tóxico de maternidad

En México empezamos a celebrar el Día de la Madre en 1922 a iniciativa de Rafael Alducin, director del periódico *Excélsior*, quien contó con el apoyo de José Vasconcelos, Secretario de Educación. La romantización asociada a la festividad apunta a que es un mecanismo de control patriarcal de las mujeres, como lo es la socialización en esa manera de concebir la maternidad. A través del cine de la Época de Oro del Cine Mexicano, desde antes y hasta la mitad del siglo XX, y por medio de otras manifestaciones culturales, nos hemos familiarizado con una versión idealizada de qué significa ser madres. La mujer en esa condición brindaría amor incondicional aun en las peores circunstancias y a costa de su propia vida; **la madre abnegada es uno de los estereotipos de género más dañinos para la realización personal de quien materna.**

Rasgos como el anterior permiten hablar de romantización de la maternidad en México. Esto educa a las niñas, desde la más temprana edad, a suponer que ser madres es su destino natural y comienzan a vivir para cumplirlo. La presión del entorno familiar inmediato y de la sociedad en general plantea que, como madres, algún día deberán colmar expectativas que ellas mismas aprendieron a tener hacia sus madres: es lo que el contexto determina en un círculo vicioso de exigencias poco realistas. Ya en 1982, en su libro *El diez de mayo*, la feminista mexicana Martha Acevedo analizó que históricamente celebrar el Día de la Madre ha reforzado un modelo de maternidad que glorifica la abnegación hacia hijos e hijas y la vida domesticada de las mujeres, haciendo pasar ambas prácticas como “actos de amor”. A concepciones como éstas, la socióloga española Esther Vivas las ha caracterizado como “mandato de la maternidad patriarcal”. No sólo se naturaliza el prejuicio de que la maternidad sería ineludible vocación de las mujeres, sino que se le esencializa: ser mujer no tendría otro camino que ser madre.



La vulnerabilidad psíquica

En contraste con la noción romántica e idealizada de la maternidad, en que las madres son heroínas imbatibles (como en la canción de Denisse de Kalafe), en la realidad imperfecta que todas y todos vivimos **las cargas que pesan sobre las mujeres contribuyen tanto a la explotación como al deterioro de su salud mental pues les imponen estándares inalcanzables**. Contradictoriamente, cuando alguien se esfuerza por perseguir esos ideales toda su vida, obtiene escaso o nulo reconocimiento. Además, hay momentos de vida en que la vulnerabilidad de las mujeres se acentúa, por ejemplo, en el periodo posparto: según la OMS cerca del 10% de las embarazadas y 13% de las mujeres que acaban de dar a luz padecen algún trastorno mental como depresión y ansiedad.

Una encuesta aplicada por Ola Violeta AC a mujeres que han elegido maternar revela que 42% de ellas sufrió depresión post parto y 86% tuvo miedo de contarlo a su entorno significativo. “Se supone que debía estar feliz, no quería que me juzgaran por no sentirme así entonces preferí sufrirlo en silencio”, es una declaración recurrente de las madres consultadas para este ejercicio estadístico. Lidar con un padecimiento como la depresión al tiempo que se descubre la delicada y demandante tarea de cuidar y criar a un ser humano en dependencia total de atención es un cóctel de alto riesgo para la salud mental.

El peligro es estructural. La académica estadounidense Arlie Russell Hochschild introdujo en 1989 el concepto de “doble jornada” para denunciar la carga de trabajo añadida que tienen las mujeres en comparación con los hombres al sumar el trabajo asalariado a las tradicionales tareas del hogar y de crianza de los niños. Es revelador de la carga multiplicada para las madres mexicanas el que, según la ENASIC más reciente de las mujeres entre 15 y 60 años que residen con



hijos o hijas menores de 18 años, 87.6% declaran ser las principales cuidadoras de su descendencia. ¿Dónde están los demás?

Años antes, en 1974, la feminista italoestadounidense Silvia Federici había pugnado por el pago de las labores domésticas, uniéndose a campañas que hacían notar la injusticia de la situación. Una idea de Federici era clara y sigue vigente: cuidar a la familia no es instinto femenino natural y, en cambio, el trabajo del hogar no remunerado es pilar del capitalismo al permitir la reproducción de la fuerza de trabajo y es situación que puede y debe transformarse. Se ha avanzado en sacar esta situación de la invisibilidad, pero el reto continúa.

Las madres mexicanas

Según la ENOE, al final de 2023 había 38.5 millones de mujeres de 15 años y más que son madres en el país. A pesar de todo el amor y regalos que reciben el 10 de mayo, cotidianamente la realidad es una carga de responsabilidades observada especialmente en los momentos de ausencia, esos en que son juzgadas como malas madres. Las tareas de la maternidad tampoco son valoradas económica o simbólicamente, pues se dan por hecho, se han consolidado como lo esperable. Una madre mexicana típica tiene su trabajo, en la economía informal o formal, pero además se encarga casi totalmente del hogar, cuida en todos sentidos a sus hijas e hijos, gestiona los horarios de todos los miembros de su familia, se anticipa a las necesidades de su pareja y otros miembros de la familia y, además, sirve como mediadora eficiente en toda clase de conflictos, como se ha ilustrado en reportes previos de Ola Violeta AC.

La circunstancia afecta por igual a las mujeres en las ciudades y en el campo, pues según la OPS en ambos ambientes las madres presentan incidencia sumamente cercana de síntomas depresivos pues se registra que 38.7% de ellas en



la ciudad y de 38.6% en el campo los padecen a lo largo de su vida. Las madres de México se encuentran presas, como diría Marcela Lagarde, de la triada crianza, trabajo y labores domésticas.

En términos de políticas públicas deben favorecerse las licencias de maternidad y paternales que contemplen no sólo las cuestiones laborales y económicas sino también emocionales, como lo alerta permanentemente la activista Aidée Zamorano, desde la organización Mamá Godín. Se trata de una lucha central para combatir brechas salariales y laborales en detrimento de la autonomía económica de las mujeres.

Romantizar el ser madre se confunde con la idea de que las mujeres deben sacrificarse profesionalmente, y como personas, por su pareja y sus hijas e hijos. En pleno siglo XXI en México una mujer sigue siendo vista como una mala madre si no antepone a sus hijos sobre ella misma en todo momento. Por eso surgen sentimientos de culpa en las mujeres cuando se permiten notar que ser madres también es un desafío que conlleva al lado de lo luminoso, las emociones difíciles que incluyen la ansiedad, el estrés y la fatiga crónica. Al tener la maternidad como paradigma de deber natural y experiencia gratificante en sí misma, las mujeres se ven condenadas a situaciones que dañan su salud mental.

El duelo de no ser madre

Al mandato social de la maternidad romantizada, que estigmatiza a quienes no se esfuerzan constantemente por adaptarse a él, pueden oponerse diversas experiencias. Una de ellas, por supuesto, es la de optar por no matenar. La antropóloga mexicana Virginia Romero Plana encontró que no ser madres, entre mexicanas, no está libre de dificultades: acarrear soledad, frustración y duelo,



incluso cuando ha sido una elección consciente porque la presión del entorno se mantiene a pesar la seguridad interior motivante de la decisión.

A las mujeres que no son madres se las califica como “incompletas” por no serlo, “ambiciosas” por querer desarrollarse profesionalmente o hasta como “egoístas” desde perspectivas religiosas.

La historiadora Peggy O’Donnell Heffington registra que tener hijos e hijas es concebido como “deber cívico”, pues desde el siglo XIX, en países como Estados Unidos, así se ha promovido estatalmente. La historiadora también cuenta cómo el presidente Theodore Roosevelt aseguró que las mujeres sin hijos eran como soldados que huían de la batalla, como pan sin levadura y que eran, por tanto, mujeres incompletas e inútiles socialmente. Cualquier parecido con el discurso actual de Donald Trump es mera coincidencia.

En otro panorama, cuando la decisión apuntaba al deseo de maternar pero el propio cuerpo dice “no”, el desafío es aún más grande. El no convertirse en madres puede provocar duelo tanto por ausencia de hijas e hijos como porque no ser madres significa que una serie de vivencias no se volverán realidad para la involucrada, una especie de pérdida de control sobre la expectativa trazada de su vida. Un agravante de este proceso de duelo es su invisibilización por la incomprensión que lo rodea, lo que a su vez favorece sentimientos de culpa, envidia y la idealización de la experiencia que no se ha podido tener. Hace falta poner un dique a la descalificación social hacia no tener hijos y promover las diversas opciones que las mujeres tienen.

“Soltar la expectativa de la maternidad cuando te enfrentas a la infertilidad implica transitar por un duelo silencioso, muchas veces invisible, pero profundamente real. Es despedirte no solo de un sueño, sino de una versión de ti misma que imaginaste; y encontrar en ese vacío, una oportunidad para honrar la



vida que sí puedes vivir. Nada te prepara para el duelo de no maternar cuando todo a tu alrededor espera que lo seas. Este duelo implica despedirte de un futuro que imaginaste, soltar expectativas propias y ajenas, y enfrentar un camino que no elegiste pero que estás llamada a recorrer. Soltar esas expectativas no solo es doloroso; es un acto valiente, profundo y necesario de amor propio y resistencia ante una sociedad que todavía mide el valor femenino en función de la maternidad”, explica Mariana García Gómez del Campo, presidenta de la Comisión de Mujeres Empresarias en CDMX y activista por otras formas de realización femenina.

Un ejercicio aplicado por Ola Violeta AC entre mujeres que no son madres indica que 35% de ellas se cuestiona con cierta frecuencia su decisión, a pesar de haberla tomado con plena seguridad en su momento. De entre quienes deseaban maternar pero se enfrentaron a problemas de infertilidad al 60% le incomoda el tema en reuniones sociales o familiares, en las cuales su dolor es pasado por alto frente a la curiosidad de propios extraños de si tendrán hijos, cuándo o por qué no los han tenido.

El estigma contra quienes no son madres tiene antiquísimo origen patriarcal, pues a través de la historia las mujeres fueron relegadas al papel de crianza, excluyéndolas de otras actividades y, encima de eso, se generó la creencia de que la maternidad sería la función “natural” de las mujeres y por tanto, el no serlo, sería un defecto. Más adelante, durante la Edad Media, se ligó la fertilidad tanto a perpetuar linajes como al estatus y al régimen de propiedad. Es por eso que, siglos después, las mujeres sufren de ser percibidas y de sentirse incompletas e inútiles por no procrear.

Además, experimentan presión en cuanto a procrear a temprana edad pues de lo contrario, con el paso del tiempo, perderían la posibilidad de ser madres. Se dice, entonces, que se arrepentirán más adelante en su vida, que en ciertas



circunstancias están ante su “última oportunidad” o incluso se afirma que enfermarán por no haber sido madres.

Hacia el final del siglo pasado en los países de habla inglesa se comenzó a hablar de las NoMo, “Not Mothers” o “no madres”. Se trataba de mujeres que tenían la convicción de no querer ser madres; en varios sentidos eran pioneras. En México la tendencia también se registra, pues según datos de INEGI desde los sesenta del siglo XX hasta la década pasada, la Tasa Global de Fecundidad ha bajado de tener siete hijos en promedio a sólo dos. Pero en nuestro país el tránsito a la posibilidad de no ser madres es lenta: persisten las exigencias sociales de serlo en cualquiera de las clases sociales.

Además de las condiciones de salud o circunstancias sociales que impiden a algunas mujeres procrear, también entre las mexicanas sucede la decisión de no ser madres al tomar conciencia de las exigencias de cuidados y otros patrones de comportamiento que se exigirán de ellas por el contexto cultural y por la decisión de dedicarse a sus vocaciones y carreras profesionales.

Es importante hacer notar que ser NoMo no es una condición permanente: los deseos y las decisiones son fluctuantes y una mujer que en algún tiempo decidió dedicarse a su carrera profesional u otras actividades puede posteriormente optar por la maternidad. Pero también hay que tomar en cuenta que, en contextos como el mexicano, las NoMo pueden injustamente terminar en situaciones familiares en que su no maternidad las haga objeto de presiones según las cuales ellas al no tener responsabilidades hacia sus propios hijos e hijas, tendrían, por tanto, que ser las cuidadoras obligatorias de sus padres o de personas enfermas o con alguna discapacidad.

Solemos decir que la maternidad es el mejor regalo y así pueden vivirlo muchas mujeres. Pero la vida cotidiana de la mayoría está lejos de la idea romántica



con la que pensamos y, peor aún, moldeamos lo que esperamos de las madres y de serlo. Todo apunta a que lo que hemos llamado y conocido como “instinto maternal” es una construcción cultural. Hay que reevaluar la maternidad, reconocer su valor realistamente, al tiempo que abogamos por el bienestar y la autonomía de las mujeres.

“Ser madre debe reivindicarse no como única opción sino como una experiencia a vivirse en libertad. En Ola Violeta estamos a favor de madres reales y de normalizar que nadie puede ser perfecta siempre ni tiene por qué ser guerrera invencible o luchadora incansable”,

Dra. María Elena Esparza Guevara

Fundadora de Ola Violeta AC

©Todos los derechos reservados Ola Violeta AC