

KAREN KLEIMAN

Ilustraciones Molly McIntyre

LAS BUENAS MAMÁS

*Tienen pensamientos aterradores,
pero no pasa nada*

Una guía sanadora para los miedos secretos
de las madres novatas



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

LAS BUENAS MAMÁS TIENEN PENSAMIENTOS ATERRADORES

Texto: *Karen Kleiman*

Ilustraciones: *Molly McIntyre*

Título original: *Good Moms Have Scary Thoughts and that's Okay*

1.ª edición: septiembre de 2023

Traducción: *Jean-François Silvente Muñoz*

Maquetación: *Rodrigo Lascano*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

© 2019, Karen Kleiman & Molly McIntyre

Original publicado por Familius LLC, www.familius.com

Título en español negociado a través de DropCap Inc., USA

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Editorial OB STARE, S.L.U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S.L.U.

www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-21-8

DL B 14507-2023

Impreso en Gràfiques Martí Berrio, S.L.

c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga.

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

Introducción.....	5
Capítulo 1: La mamá esencial.....	15
Capítulo 2: ¿Mamá quién?.....	29
Capítulo 3: La mamá esposa.....	43
Capítulo 4: La mamá todo es relativo.....	57
Capítulo 5: El escuadrón mamá.....	71
Capítulo 6: La mamá Google.....	85
Capítulo 7: La mamá colapsada.....	99
Capítulo 8: La mamá no estoy bien.....	113
Capítulo 9: La mamá demandante.....	127
Capítulo 10: La mamá que se recupera.....	141
Recursos.....	157



Introducción

A todas las mamá's novatas

Es normal que la enorme responsabilidad de cuidar a un recién nacido conlleve un mayor grado de vigilancia. En ocasiones, ese necesario estado de alerta puede llevar a confusión. Siempre hay alguna nueva madre que cree que se avecina una crisis. Por ejemplo, por miedo a que el bebé se le resbale o se le caiga, lo sujeta con una fuerza excesiva mientras baja las escaleras; o bien, temerosa de que ocurra algún desastre durante la noche, se mantiene despierta para oír el silencioso sonido de la respiración; o aun, si se cae rendida de cansancio, sueña con que el bebé padece algún daño por culpa de su negligencia.

Acabas de tener un bebé. Estás muy expectante durante todo el tiempo. De pronto, la responsabilidad de querer fervientemente a ese ser humano tan precioso y totalmente dependiente se ha convertido en puro terror. Te percatas de que tu vida ya no será la misma. Te sientes diferente. Se te ve diferente. Eres diferente. La confianza ha dado paso a la inseguridad. Tu actitud relajada ha cambiado por un irreconocible y omnipresente estado de nervios. Y lo peor de todo es que, sin motivo alguno, estás continuamente esperando que algo horrible suceda, a cada paso.

Este fenómeno consistente en una ansiedad constante o intermitente sobre algo terrible que está sucediendo, generalmente con tu bebé, en realidad es muy común. ¿Sabías que alrededor del 91% de todas las madres novatas (no sólo aquellas que padecen ansiedad o depresión) tienen pensamientos negativos e invasivos sobre el posible daño que pueda padecer su bebé? ¡El 91%! Casi todas las madres. Las madres novatas están programadas para responder ante cualquier indicio de malestar de su bebé y tomar meticulosas medidas de protección al respecto. Cuando tu cerebro y tu cuerpo están en constante estado de alerta, te vuelves susceptible de padecer ansiedad. Si bien hay mujeres que tienen más tendencia que otras a sufrir ansiedad, es fácil ver cómo cualquier madre novata se vuelve ansiosa cuando añadimos privación de sueño, cambios hormonales, un entorno estresante, otras maneras de pensar e influencias genéticas. Este estado de vulnerabilidad se convierte en el caldo de cultivo de pensamientos aterradores.

Pensamientos aterradores es una expresión para describir los pensamientos causados por la ansiedad, intrusivos y perturbadores que pueden desconcertar a una madre novata. Los pensamientos aterradores incluyen cualquier preocupación, reflexión, idea, obsesión, malinterpretación, imagen o impulso negativos que parezcan incompatibles con tu manera de pensar y que te angustien. Duran-

te mucho tiempo, las mujeres se han visto obligadas a ocultar sus pensamientos alarmantes. La presión social, la falta de conocimiento, el temor a perder la razón, o su bebé, todo ello ha contribuido al silencio y al persistente estigma de los pensamientos aterradores durante la maternidad. Después de todo, ¿qué pensaría la gente si una madre confesara que no se siente feliz por ser madre? ¿O que ha tenido pensamientos horripilantes sobre lo que le podría pasar a su bebé? Ciertamente, una buena madre nunca podría pensar este tipo de cosas o admitirlo en voz alta. Tan sólo la mención de palabras aterradoras asociadas con un bebé produce escalofríos a cualquier madre novata y cualquiera que espere que sea la personificación del amor incondicional y eterno. No es fácil conciliar la coexistencia de un amor profundo con una angustia incapacitante.

Sin embargo, las madres tienen esos pensamientos. Las buenas madres. Los pensamientos aterradores aparecen sin previo aviso y soliviantan ese espacio sagrado entre la madre primeriza y su bebé. No es de extrañar que las madres hayan sido reticentes a revelar esos pensamientos, incluso a sus seres queridos, hundiéndose solas en la desgracia sin tener dónde refugiarse.

En estos últimos tiempos, ha surgido un sorprendente movimiento hacia una mayor concienciación y normalización pública con respecto a los invasivos pensamientos negativos que pueden aparecer durante el período del posparto. Junto a la artista Molly McIntyre, el Postpartum Stress Center ha iniciado la campaña #speak-theseecret para acabar con el mito de que todas las madres se sienten genial todo el tiempo por el solo hecho de serlo. Este *hashtag* anima a las madres a compartir sus miedos en línea como parte de un esfuerzo comunitario por desestigmatizar, informar y apoyarse mutuamente. Las mujeres están encontrando las palabras para expresar sus miedos ocultos con el coraje que nace de una voz colectiva. Desde este punto de partida, nuestros cómics vieron la luz como una mirada honesta y sentida hacia las mentes ansiosas de las madres novatas.

Cómo te puede ayudar este libro

Las buenas mamás tienen pensamientos aterradores, aunque sea un tanto extravagante por momentos, aborda una cuestión seria sobre ti y tu bienestar. Nuestra esperanza es que los personajes te resulten cercanos y dignos de confianza. Esperamos que te identifiques con muchas de sus honestas revelaciones y confesiones. Es posible que te entre la risa tonta. Es posible que llores. Es posible que agradezcas que tu situación sea mejor que la descrita en estos cómics. Es posible que lo aproveches para iniciar una importante conversación con tu pareja, tu madre o tu doctora. En cualquier caso, los diálogos pertinentes aparecerán, los estigmas se atenuarán y las mujeres se sentirán empoderadas para solicitar y recibir el apoyo que buscan y merecen.

Pedir a las mujeres en posparto que confiesen sus sentimientos y sus necesidades es una tarea enorme. Se trata de requerir de quien pueda haber vivido la experiencia más maravillosa o el calvario más horroroso de su vida que exponga abiertamente los detalles más íntimos. Comporta una vulnerabilidad extrema y un riesgo que, francamente, muchas mujeres angustiadas no están dispuestas a aceptar. Esperamos que este libro aporte cierta luz sobre este tema tabú y anime a las mujeres en posparto, sus seres queridos y el personal médico que dedica su vida profesional a cuidarlas a confesar lo inconfesable. Porque tras el cómic, tras la fachada de charla distendida entre chicas, tras la pantalla de humo de la competición por ser perfectas, hay mucho en juego. Nuestro segundo objetivo consiste en borrar el estigma de la vergüenza y el silencio que rodean a los pensamientos ansiosos y aterradores durante la maternidad. Nuestro primer objetivo es asegurarnos de que las madres en posparto se cuidan, gracias a una información fidedigna y precisa, así como a un tratamiento apropiado en caso de que sus síntomas requieran una mayor atención.

Las buenas mamás tienen pensamientos aterradores no tiene por qué ser leído de principio a fin. Las historias están distribuidas en 10 capítulos. Verás que cada una incluye un texto experto en la página contigua, así como una nota de diario garabateada. El texto sirve para aclarar al máximo la cuestión tratada en la historia. Las notas de diario aportan recomendaciones basadas en testimonios reales para una mejor sanación y son un modo maravilloso de comenzar a recuperar tu sensación de bienestar. Nuestra esperanza es que, a medida que ojees las historietas, seas cada vez más consciente de la realidad, tu ansiedad disminuya y comiences a sentir el empoderamiento que te aporta esta nueva perspectiva. A medida que reflexiones sobre las palabras y anotes tus impresiones al respecto, acabarás por sentir que eres capaz de identificar tus necesidades y de expresárselas a los demás.

Disclaimer

Te resultará muy útil familiarizarte con la terminología que se emplea en este libro, dado que el lenguaje relacionado con la salud mental materna está evolucionando, y queremos que sea claro para ti.

- * Depresión posparto (DPP) y ansiedad posparto (APP): Términos más comunes para describir los diferentes estados emocionales (depresión) y los trastornos de ansiedad tras el alumbramiento.
- * Depresión y ansiedad prenatal: Trastornos emocionales y de ansiedad que se producen durante el embarazo.
- * Perinatal: Período de tiempo anterior y posterior al alumbramiento.

- * Angustia: Referencia conjunta a la depresión y la ansiedad.
- * Angustia perinatal: Término genérico que incluye la depresión y la ansiedad durante y después del embarazo.

Este libro no es una herramienta para que te autodiagnostiques. A través de sus páginas, irás viendo instrucciones repetidas para encontrar a alguien de confianza con quien hablar si estás preocupada por cómo te sientes. Alguien de confianza es cualquier persona con la que te sientas a gusto, que no te juzgue, que te apoye y te ayude a determinar el siguiente paso más apropiado. Puede ser tu pareja, tu mejor amiga, tu padre o tu madre, o tu doctora. Tener a alguien de confianza cerca supone tener a quien acudir en momentos de mucho estrés. Aunque muchas de las historietas representan experiencias habituales poco problemáticas, como mencionamos en el capítulo 1, la intención más acuciante de este libro no es saber cómo te sientes, sino cuánto sufrimiento estás sobrellevando. Finalmente, la persona de confianza que escojas puede acompañarte a visitar a una profesional, que te ayudará a determinar si necesitas tratamiento por el modo en que te sientes o bastará con que te cuides tú misma con la ayuda de algún ser querido..

Si estás muy preocupada por cómo te sientes

Una de cada siete mujeres lucha contra los síntomas de DPP y APP. Puede tratarse de casos serios que requieran una atención profesional. Aunque nuestro objetivo es llegar e informar a todas las madres, sus amigos y familias, así como al personal médico, nos preocupan de modo especial aquellas mujeres que sufren y se sienten impotentes, inseguras o incapaces de pedir ayuda. Hay mujeres que esperan durante meses o años antes de solicitar ayuda. Algunas dicen que les da vergüenza, otras que

no están seguras de que sus sentimientos merezcan atención, y las hay que temen que las cataloguen de enfermas mentales o de madres horribles.

La depresión y la ansiedad después del nacimiento de un bebé pueden hacer que la madre sienta que está fallando, como si fuera imperfecta o no estuviera a la altura, de algún modo. Es un tema que ha sido poco estudiado y es la complicación más habitual del parto. Los síntomas de la angustia posparto provocan un gran dolor que puede destrozar el alma de una madre novata. Si estás padeciendo, o crees que un ser querido se encuentra en esta situación, dirígete a la lista de recursos incluidos al final del libro. Si la angustia es grave o corres el riesgo de padecerla, en función de tu historial de depresiones y de ansiedad, esperamos que este libro te resulte útil tanto para tranquilizarte como para pedir ayuda. Queremos que saques partido de tu propia fuerza, que encuentres a tu persona de confianza, que localices y aproveches los recursos disponibles y que vivas una vida cada vez más relajada.

La maternidad es dura. La ansiedad puede distorsionar tu razonamiento, convencerte de que estás fuera de control y de que siempre lo estarás. No te sentirás siempre así.

Aprenderás a gestionar tus síntomas de ansiedad y sentirás que vuelves a controlar tu vida. Aprenderás que la ansiedad te puede poner la piel de gallina al mismo tiempo que estás ejerciendo de madre ejemplar. Aprenderás que la ansiedad es normal, pero que puedes vivirla de otra manera.

Volverás a sentirte tú misma.





Capítulo 1



La mamá
esencial



¿Necesitas algo?

No

Necesito una comida casera caliente. Necesito una ducha. Necesito un descanso. Necesito tiempo para mí. Necesito dormir. Necesito que alguien comprenda lo sobrepasada que me siento a veces. Necesito tiempo, descanso, ayuda, comida, abrazos, apoyo, galletas, tranquilidad, alimentarme, ayuda con la ropa, la limpieza y la cocina. Necesito reconocimiento, comprensión y apoyo.

¿Qué necesito?

La vida con un bebé lo cambia todo. Estás exhausta, nerviosa y ansiosa. De pronto, tus días están repletos de dudas y de preocupaciones. Tu corazón se llena de una emoción abrumadora mientras tu resistencia se pone a prueba. Es posible que te veas sorprendida por la aparición de dudas y miedos que reemplazan el amor en tu corazón. Cuando alguien pregunta: «¿Quieres que te ayude?» o «¿Necesitas algo?», puede sonar a broma. Es difícil responder cuando ni tú misma sabes lo que necesitas o cómo te podrían ayudar. Más que nada, necesitas dormir y recordar que los pequeños actos de apoyo pueden fortalecer tus recursos internos. Si te dejas ayudar, serás más resiliente y más resistente a la ansiedad. No vaciles en comunicar lo que necesitas.



¿Puedes

 enumerar  a tres personas en las que confíes y les puedas pedir algo?

- ① _____
- ② _____
- ③ _____



Te agradecería muchísimo que me trajeras/hicieras/ayudaras con...

COGER AL BEBÉ COMPAÑÍA LA ROPA DUCHA
UN ABRAZO CUIDAR DE LOS ANIMALES LA LIMPIEZA DE LA CASA
HACER RECADOS
CONducir RECOGER LA CENA
AYUDAR CON LOS OTROS NIÑOS
GALLETAS
DAR UN PASEO
HACER UNA SIESTA
TRAER COMIDA
CAFÉ
FACTURACIÓN
HACER DE CANGURO

P.D. Consejos para amigas o familiares: Si le preguntas y responde «No» o «Nada», vuelve a preguntarle más tarde. Después, deja de preguntarle. Escoge una de las opciones anteriores, asegúrate de que la necesita y ayúdala.