

Einat Nathan

La madre que quieres ser

Cómo criar
a tus hijos
y gestionar
tus emociones



Ariel

Einat Nathan

La madre que quieres ser

Cómo criar a tus hijos
y gestionar tus emociones

Traducción de Cristina Macía

Ariel

Título original: *My Everything: The Parent I Want to Be, the Children I Hope to Raise*

Primera edición: octubre de 2022

© 2022, Einat Nathan

© 2022, Cristina Macía, por la traducción

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

www.ariel.es

ISBN: 978-84-344-3575-9

Depósito legal: B.15.117-2022

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

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.



Índice

1. Crianza: la verdadera historia	11
2. Donde hay niños y niñas no debe haber silencio .	15
3. Tu hijo no es tu tarjeta de visita	21
4. Si te preocupas, te lo pierdes	25
5. Cómo escuchar a los niños y las niñas	31
6. Hazle sitio a papá	39
7. Compartir la cama	45
8. Las despedidas de la vida	51
9. Madurar gracias a la ira	57
10. Cómo hablar con ellos	63
11. Dejad que los niños lloren	69
12. ¡Venga, vamos!	73
13. Venga, di que lo sientes	77
14. Cuando papá y mamá se pelean	81
15. Viene la cigüeña	87
16. Pelearse es un privilegio	93
17. «Te quiero hasta cuando te odio»	97
18. Una felicitación poco habitual	103
19. El niño o la niña que no ves	107
20. La que nunca está contenta	111
21. Acuerdos con niños y niñas: la letra pequeña . . .	117
22. ¡Ay, Dios, empieza el primer curso!	121
23. ¡Hay que tener carácter!	125
24. Sus deberes son sus deberes	131
25. No malcriarás	137

26. Perder el control no significa perder	145
27. La vida en tiempos de las pantallas	149
28. Compartir y compartir	155
29. Cómo hablar de sexo	159
30. El campo de minas social	165
31. No te rompas el corazón	169
32. Cómo protegerlos de los malos amigos.....	173
33. El acoso escolar es el límite	179
34. Hablando de lobos	183
35. Educar para que no sean acosadores sexuales ...	189
36. ¿Dónde está mi bebé?.....	195
37. Cuando se convierten en el cajón de los trastos ..	199
38. Cortéjalos	203
39. La niña-mujer ante el espejo	211
40. Carta de una adolescente imaginaria	217
41. Su grasa también es suya	221
42. El desafío de la vergüenza	229
43. Cuidado con la vena competitiva.....	233
44. Mi niña normal y corriente	237
45. Hay que salvarlos de Instagram	241
46. Padres e hijos, madres e hijas.....	247
47. Tiempo de calidad intemporal	251
48. Crianza a la antigua	257
49. Divorcio: ¿catástrofe o crisis?	265
50. Guía para la mala madre	271
51. Dieciocho cosas que he aprendido en dieciocho años de maternidad	277
52. Una palabra de aliento.....	285
53. Me pasé ocho años hablando a un niño que apartaba la mirada	291
54. «¿Qué, mi amor?»	297

Crianza: la verdadera historia

La historia de cómo llegamos a ser padres o madres, de cómo somos y seremos en el futuro, se reescribe cada día, a cada momento. Es una historia de enamoramiento y del amor en sí mismo, de comunicación y ego, de miedo y penurias, de viejos sufrimientos que ya hemos olvidado y de nuevos padecimientos que surgen por el camino. Es una historia de valor y modestia, de imperfección, armonía y discordia, pero sobre todo es un relato que tiene muchos narradores y diferentes puntos de vista.

Lo que he escrito, este complejo relato de la crianza tal como yo la veo, es fruto de miles de reuniones con madres y padres, de mi experiencia personal como progenitor y de los conocimientos profesionales que he ido acumulando. Las lecciones que me han enseñado mis hijos están escritas en la historia de mi vida y las he expuesto aquí, porque creo que así es como debemos hablar hoy en día sobre la crianza.

Los niños y las niñas vienen al mundo sin manual de instrucciones. Del mismo modo que no se nos ocurriría darles de comer en días alternos ni cambiarles los pañales cuando nos apetezca, tampoco podemos emprender el viaje de la crianza sin comprender lo que necesitan nuestros hijos a nivel emocional para evolucionar y convertirse en seres humanos plenos. Por eso nos encontramos tan perdidos ante la sección de libros sobre crianza y acabamos sucumbiendo a las nuevas técnicas que nos prometen que nuestros hijos

dormirán toda la noche, serán los primeros de la clase y nos mandarán flores todas las semanas con una nota para darnos las gracias por todo lo que hacemos por ellos. Al mismo tiempo, prestamos poca atención a nuestra voz interior, la intuitiva, y demasiada a las ansiedades y a los otros progenitores que nos encontramos en el parque. No nos divertimos lo suficiente; demasiado a menudo estamos agotados, enfadados, con los nervios de punta, y todo eso lo envolvemos en un bonito paquete de culpa, porque tenemos la sensación de que no estamos haciendo todo lo que debemos.

Nuestro desafío más importante como progenitores es tratar de ampliar la manera en la que interpretamos automáticamente las cosas y meditar de nuevo sobre nuestras reacciones: «Esa niña me vuelve loca desde que se levanta por la mañana », «Mi hijo me está poniendo a prueba», «Me está manipulando», «Lo está haciendo a propósito», «Si no intervengo, se van a acabar matando», y tantas otras frases con las que construimos nuestra narrativa. Luego respondemos en consecuencia: apagamos los incendios cuando estallan, nos enfadamos cuando nos fastidian, disfrutamos de ellos cuando son encantadores o se muestran cooperativos y, en general, reaccionamos a sus comportamientos: dependemos de ellos. No controlamos la situación. Es verdad que muchas cosas escapan a nuestro control, pero sí podemos llegar a dominar las relaciones internas en el hogar.

Creo firmemente en tomar el control del entorno familiar. Creo en la capacidad para mejorar las relaciones. Creo en la intuición paternal y en las buenas intenciones. Creo que, a veces, basta con un enfoque diferente u otra interpretación de las cosas para que todo mejore, para incluir más momentos de felicidad en la historia que estamos escribiendo.

Espero que, tras leer este libro, cada lector entienda mejor su propia historia. El aspecto más importante de la crianza no tiene nada que ver con técnicas ni trucos, ni tampoco con autoridad, reglas o límites. Lo más importante a la hora de tratar la crianza son las relaciones. La que existe entre proge-

nitores e hijos no es entre iguales, pero el valor de la igualdad siempre está presente en ella. Es una relación en la que tenemos que ir definiendo la naturaleza de nuestro papel (sí, se trata de eso), comprender lo que nos dicen nuestros hijos hasta cuando están en silencio y saber lo que hace falta de verdad en cada momento, que no siempre es más firmeza ni más límites. Se trata, sobre todo, de observar el trabajo desde el punto de la vista de la relación entre nosotros y ellos, a través de la comprensión del rol tan significativo que ejercemos sobre nuestros hijos, de tener en cuenta las herramientas que queremos darles para la vida, y de su autoestima, que está en nuestras manos. Esta relación tiene que sobrevivir a los años de crecimiento, al fracaso, a la llegada a la edad adulta, al aprendizaje, a los desacuerdos, y tiene que proporcionar a los niños y las niñas lo que necesitan para enfrentarse al desafío de esa selva que es el mundo exterior: las dificultades, las relaciones sociales, la formación de su identidad, las tareas que impone la vida. Y, al final, si existe una buena relación en la que apoyarse, nosotros mismos también nos haremos más fuertes.

La crianza es como hacer *puenting*: divertida y aterradora, te hace volar y te hace caer, y cuando el viento te azota la cara entre el cielo y la tierra tras haberte atrevido a dar el salto, hay unos cuantos momentos de euforia y júbilo sin igual. Recuerda que una cuerda nos sujeta: nuestros hijos son la mejor ancla posible para un salto así. Son los que nos atan con firmeza a ese papel de la crianza que tanto valor requiere, son los que hacen posibles esos momentos mágicos. Así que vamos a agarrarnos fuerte y a respirar hondo. Despegamos.

Donde hay niños y niñas no debe haber silencio

Íbamos de camino a la sala de partos. Éramos una pareja enamorada, emocionada, con dos chicos gemelos en camino tras treinta y nueve semanas de gestación. En pocas horas íbamos a ser una familia. A lo largo de los últimos meses habíamos hecho todo lo que se suponía que teníamos que hacer: habíamos comprado todo lo necesario para los bebés, nos habíamos mudado del piso céntrico de un solo dormitorio situado sobre un bar continuamente lleno de solteros a un barrio tranquilo donde la gente pasea con carritos de bebé.

Entré sola para la monitorización fetal mientras Yuval esperaba en el pasillo. Cuando son gemelos al principio cuesta dar con el latido, pero yo sabía dónde estaba acomodado cada uno dentro de mi cuerpo; los tres llevábamos muchos meses juntos. El de la derecha era muy activo. Su hermano era más tranquilo, pero dejaba notar su presencia. Le dije a la comadrona dónde localizarlos y le recomendé que empezara por el de la izquierda.

—Siempre encuentran antes su latido, es más tranquilo —bromeé—. Su hermano es otro cantar.

Recuerdo que le costó bastante, unos cuantos minutos, y pensé que seguramente acababa de terminar la carrera de enfermería.

—¿Ha venido sola o con alguien? —me preguntó.

Luego salió a buscar a Yuval sabiendo ya, antes que nosotros, que aquellos eran los momentos previos a que nuestro mundo se derrumbara.

Yuval entró con cara de preocupación. La comadrona pasó detrás de él seguida por un médico y entre los dos nos explicaron con cautela que había que emitir un ultrasonido para localizar los latidos. Yuval me cogió de la mano, como había hecho en los ultrasonidos anteriores. El médico miró la pantalla, depositó la sonda y nos dijo que la vida que llevaba en mi interior había terminado.

Era mi segundo embarazo. El primero había acabado a las veintidós semanas. El dolor había sido inmenso, aplastante. Lo sentimos con toda su intensidad. Cuatro meses después de perder a nuestra primera hija, vi los dos latidos en el monitor y me sentí como si Dios me compensara. Había una justicia poética en la pareja que había acudido a reconfortar mi vientre: iba a tener dos hijos, uno por la que había perdido y otro, su hermano. Pensamos que todo era parte un plan superior. El embarazo no fue sencillo, pero, tras pasar por la amniocentesis, que era cuando había terminado el primer embarazo, pensamos que lo íbamos a lograr. Podía tener hijos sin problemas genéticos. Todo iba a salir bien.

En un momento dado me hicieron guardar cama porque mi menudo cuerpo no podía con aquella carga. Si estiraba los dos brazos apenas me llegaba al final del vientre con las puntas de los dedos. Me preocupaba sobre todo, de manera obsesiva, volver a entrar en los vaqueros tras aquella experiencia extraterrestre y anhelaba llegar a la semana treinta y seis, tal como había decretado mi ginecólogo, para no correr los riesgos de un parto prematuro. Fui una buena soldado en cama. Descansé y velé por mi embarazo, y él hizo por mí, pero alguien ahí arriba se durmió cuando le tocaba montar guardia.

El parto de un bebé muerto es todo lo contrario de un alumbramiento normal. El bebé no llora, no se mueve. Hasta la semana veintidós, si algo va muy mal con el feto, es posible el aborto. Si el problema se produce después, por lo general tiene que haber un parto. Es un proceso idéntico,

con sala de partos, inducción, contracciones. A veces el feto ha muerto en el vientre por un defecto o porque el cordón se le ha enredado en el cuello, pero en un porcentaje muy elevado de los casos, como lo fue el nuestro, nadie sabe qué ha fallado.

¿Cómo se procesa algo así? La verdad es que no hay manera de hacerlo. Me pasé hora y media llorando y gritando con una voz que nunca pensé que pudiera salir de mi interior. Cuando los párpados se me hincharon de tanto llorar, comprendí por fin el verdadero sentido de la expresión «quedarse sin lágrimas». Y supe que lo peor aún estaba por venir. Tenía que pasar por el parto, y antes debía comunicárselo a nuestras familias: llamar a mi padre, tan cariñoso y preocupado, y a los padres de Yuval, que llevaban tantos días en «alerta de gemelos». Mi padre llegó antes de media hora. Treinta minutos después aparecieron los padres de Yuval. Solo había visto llorar a mi padre en contadas ocasiones, y aquella fue la más difícil de todas.

Se sentaron en el vestíbulo de la sala de partos, entre futuros abuelos emocionados, escuchando una y otra vez información sobre dilataciones, madres valientes, bebés perfectos. Cuando mi padre me abrazó solo pude decir «Lo siento, papá». Sentía haberlos decepcionado, además del dolor y la tristeza que les había provocado, lamentaba no haber podido cumplir una expectativa tan sencilla: darles nietos.

Creo que en aquel momento comprendí que, para aliviar en parte su dolor, tendría que ser fuerte y recomponerme. Por mí misma, por Yuval y por ellos. Así entró mi humor negro en la sala de partos. No recuerdo qué dije, pero nos reímos mucho. Y a la vez lloramos. Y allí, en medio de la risa histérica y los sollozos desconsolados, empecé a entender que íbamos a salir de aquello, que tenía la fuerza necesaria para buscar en mi interior y dar con unas migajas de alegría para mí misma y para las personas que más quería. Llegaría a estar bien y, entonces, los demás también se recuperarían.

Dieciocho horas más tarde empujé y parí a mi primer hijo. Estaba segura de que el de la derecha iba a ser el primero, porque tenía naturaleza de primogénito. Pero debió de dejar salir primero a su hermano. Minutos más tarde, el de la derecha se reunió con él. El personal sanitario me sugirió que los cogiera en brazos, que les dijera adiós y les diera un beso de despedida. Una de las comadronas me dijo lo guapos que eran mis bebés muertos y lo importante que era ese adiós para el proceso del duelo. Pero yo sabía que, si los veía, perdería la razón. La poca vida que me quedaba en el paritorio se me escaparía si tocaba a mis hijos muertos. «¿Qué clase de madre soy, que no quiere despedirse de sus hijos?», pensé mientras me daban los puntos. Todo era una nebulosa de dolor, pero tenía muy claro que yo debía salvarme. Que no debía mirar o me convertiría en una columna de sal, como la mujer de Lot. Así que, para sobrevivir, elegí ser una madre que da la espalda a sus hijos muertos. El 7 de marzo de 1999, en el paritorio número 6, elegí la vida.

Ese mismo año, el Ministerio de Sanidad había prohibido los medicamentos para la retirada de la leche materna. Ya en casa me encontré de pie, en la ducha, con todo el cuerpo magullado, dolorida por los puntos y con los pechos goteando leche. Fue espantoso. Había estado deseando llegar a casa para ducharme, pero nada me había preparado para ese momento tan cruel en el que empezaría a rezumar leche para recordarme que no tenía a nadie a quien alimentar. Me senté en el suelo de la ducha mientras me caía el agua encima y me brotaban la leche y las lágrimas. El parto había quedado atrás, pero aún tenía el resto de mi vida por delante.

«¡Felicidades!», gritaron el frutero, el peluquero, la amable vecina, toda la buena gente que no sabía lo que nos había pasado, y me dolía que mi respuesta a este saludo rutinario los hiciera sentir tan incómodos. Me miraba al espejo y salía a la calle, intacta en apariencia y destrozada por dentro. Escrutaba a los transeúntes y me preguntaba cuáles de ellos estarían tan desgarrados por dentro como yo. No había más

que mentiras en aquel camuflaje de ropa, sonrisas, maquillaje, hasta mi manera de andar. Ojalá toda la gente que sufre por dentro llevara alguna marca, alguna señal, para que los tratáramos con más cuidado, para que les sonriéramos un poco más, sin compadecerlos, solo para darles un poco de consuelo.

A las dos semanas, todo se aclaró. La vida es breve, y Yuval y yo elegimos la felicidad. Nos aferramos a nuestro amor. Tomamos un avión a Nueva York solo porque estaba lejos, lejos de las miradas de pena de la buena gente. Tal vez allí podríamos escapar de la autocompasión y recordar lo más importante: éramos capaces de superar aquello. Estar juntos podía darnos la felicidad, y la felicidad es algo que elegimos día tras día.

Nos pasamos tres semanas recorriendo Nueva York a pie, gastando dinero y queriéndonos. Dio resultado. Un año más tarde, el 9 de marzo, Eyal vino al mundo con sus tres kilos y doscientos gramos de vida. Cuando lo tuve en brazos por primera vez, palpitante, llorando, también fui capaz de despedirme de ellos. Los estreché en mi corazón. Lloré por la emoción de aquel encuentro y por la pena de la otra despedida. Lloré por lo que había ganado y por lo que había perdido. Y lloré, sobre todo, porque él estaba llorando, y el llanto de un bebé es lo más hermoso que se puede escuchar en una sala de partos.

En inglés, el parto de un bebé muerto se denomina *stillbirth*, «nacimiento tranquilo, silencioso». No es un término preciso. La falta del llanto del bebé hace que el silencio sea atronador, no tranquilo. En el corazón de la madre que llora por el sueño que ha muerto, los brazos vacíos y el anhelo de un encuentro que ya no tendrá lugar hay de todo menos tranquilidad. No sé por qué me pasó aquello, pero sí sé lo que sucedió como consecuencia. Sé que así se forjó una nueva alianza en la relación con mi marido y se cimentó un amor nuevo, un amor que sobrevivió a uno de los peores golpes que puede asestar la vida a una pareja de personas de veintiocho años.

Hoy sé que ganamos vida, aprendimos a tener un sentido de la proporción, fe y voluntad. La tragedia que sufrimos hizo de nosotros los progenitores que somos. Hoy sé que esos tres niños que murieron en mi vientre hicieron de mí una madre diferente para mis cinco hijos. Sé que, gracias a ellos, puedo manejar las dificultades diarias de la maternidad y sentirme agradecida por los retos «normales» que me presenta la vida. Sé que tengo la suerte y el privilegio de saber valorar de verdad el llanto de un bebé, de un niño o una niña, el llanto en general, porque he estado allí donde los bebés no lloran.

Esa experiencia se ha trasladado a un sitio diferente en mi corazón. Un lugar importante que me recuerda que esté satisfecha con lo que tengo; un lugar lejano, doloroso, que añora a esos bebés que no llegué a conocer, pero que al mismo tiempo está intacto, sellado. A veces, cuando veo a una madre empujando un carrito con gemelos, recuerdo mi sueño roto y me abrazo a mí misma por dentro, y cuando llego a casa pongo la música muy alta y bailo en la cocina con mis niños y mis niñas. Porque donde hay niños y niñas no debe haber silencio.