

La literatura como paliativo para la angustia materna

Marcela del Carmen Álvarez Ávila

Introducción

La experiencia de la maternidad conlleva la angustia. Una de las razones es elemental: ser madre es una experiencia de apertura a lo desconocido. Por más que nos relaten qué es ser madre, por más películas o textos que veamos sobre el tema, por más que nos preparemos mentalmente durante el embarazo, la maternidad sólo puede vivirse, directamente, en carne propia. Y esta experiencia es intransferible y única. Nadie puede ser madre por nosotros. A la maternidad tenemos que afrontarla de forma individual.

Pero además existe una serie de factores sociales, psicológicos, culturales y emocionales que puede incrementar la angustia de las madres. Por ejemplo, existen expectativas que impone la sociedad, los altibajos emocionales inherentes al proceso materno, una carga de trabajo añadida a las labores preexistentes de la mujer, la falta en ocasiones de una red de apoyo fija y disponible, el estrés financiero que puede acarrear la llegada de un ser nuevo en un hogar. Como vemos, la angustia materna es un fenómeno multifactorial que puede ser causado por muchos otros motivos.

En este trabajo exploramos cómo la lectura de obras literarias que abordan la experiencia materna y los desafíos emocionales asociados con este proceso puede servir como un paliativo para la angustia que experimentan las madres, pues proporciona un conocimiento de la complejidad de este proceso y de las múltiples perspectivas que las madres tienen, perspectivas ya no limitadas por los idealismos en torno de ese mismo

tema. La aproximación a narrativas que reflejen la complejidad de la maternidad y no sólo una perspectiva idealizada permite a las madres –y a los lectores– reconocer y comprender, al tiempo que fomenta un proceso empático a través de la representación de las perspectivas de otras madres, sus propias experiencias, contribuyendo a paliar la angustia relacionada con la maternidad.

La maternidad y la angustia: aproximación

La maternidad, como ya señalamos someramente en la introducción, puede ser una experiencia angustiante. Existen trabajos que giran en torno a este tema y que resultan importantes para situar el planteamiento de nuestro ensayo. Uno de los más relevantes es el de la psicoanalista Catherine Galaman (2021), quien, en su artículo “La angustia materna”, parte de una certeza: “en el transcurso de la experiencia particular de cada mujer, devenir madre puede conllevar estados de sufrimiento. Algunas mujeres viven difícilmente este momento a pesar de haberlo elegido. Ser madre no está programado de manera universal” (p. 291). A continuación, la autora realiza una interpretación sobre cómo son expresados y representados los padecimientos maternos en la sociedad narcisista en la que vivimos, la cual confunde la condición femenina con el deseo materno, y al mismo tiempo invisibiliza la presencia de la angustia materna.

Maribel Blázquez y Jesús Muñoz reflexionan, en su artículo “Emociones ante la maternidad: de los modelos impuestos a las contestaciones de las mujeres”, sobre la enorme multiplicidad de emociones que puede experimentar una mujer respecto de su maternidad, emociones incluso a veces silenciadas, invisibilizadas en función de un discurso imperante que interpreta la maternidad “como finalidad única de las mujeres, apoyado en la biología, reforzado por el mandato divino y como deber social” (p. 82). Al reivindicar las verdaderas emociones de las mujeres en toda su diversidad contribuyen a desvelar las “naturalizaciones y esencialismos que permanecen en nuestros entornos sociales y sanitarios [...] y que no sólo excluyen a los hombres de la maternidad, sino también a todas aquellas mujeres que no las compartan o sientan de esta manera” (p. 90).

En su libro *Ante todo mucha calma* (2016), Valverde y Del Río señala que:

Es cierto que estamos viviendo profundas transformaciones en cuanto a roles, funciones, necesidades y valores que han puesto en jaque el concepto de maternidad como algo maravilloso y trascendental para la mujer. Cualquiera que haya tenido hijos sabe que de ideal no tiene nada, que es duro, y más aún hoy día que las mujeres trabajamos también fuera de casa. De hecho, es una de las cosas que muchas madres primerizas se plantean después de un tiempo de crianza: “¿Por qué nadie me dijo que esto iba a ser así?”, “Yo imaginaba que tener un bebé era algo alegre, bonito, y me he encontrado con que estoy triste, desbordada, cansada, dolorida y angustiada” (p. 16).

Las autoras dan importancia a los testimonios y a las emociones encontradas que las mujeres pueden experimentar en su proceso materno. No limitan sus reflexiones al ideal de la madre que está realizada y feliz por tener hijos, sino que cuestionan esos imperativos sociales que le exigen a la mujer convertirse en madre y, además, en madre perfecta. Esto conlleva un costo elevado, ya que el sistema actual no respalda adecuadamente la maternidad, obligando a las mujeres a trabajar fuera de casa, cumplir con las responsabilidades domésticas, y desempeñarse como madres y esposas, intentando hacerlo todo de manera funcional.

Por otro lado, en el artículo “Violencia simbólica en la maternidad: experiencias, significados y discursos”, los autores señalan en la conclusión que “las mujeres asignan un sentido de culpa a experiencias de maternidad, dado el incumplimiento de aquellas acciones validadas en base a estereotipos y concepciones hegemónicas” (p. 459). De algún modo, este artículo también aborda la cuestión de un discurso idealizado que determina cómo deben comportarse las madres ante este fenómeno; por lo que se deduce que el problema no es la maternidad en sí misma, sino la maternidad que no se mete en el molde ideal, que no se hace compatible con el sistema que se quiere imponer a la maternidad. Esto produce en la mujer una angustia porque ella no se percibe suficiente en su rol de madre, no en relación con la exigencia de ese ideal.

En el fondo, la angustia maternal es uno más de los sentimientos humanos que pueden ser denominados como adversos, pues supone una desazón emocional, un sufrimiento que padece la mujer. Ante esto, las alternativas para paliar estos sentimientos son muchas y desde distintos ámbitos, como el médico y el psicológico, principalmente. Sin negar la validez y la eficacia de estas disciplinas, proponemos que también la

literatura –el mundo del arte en general– puede funcionar a la hora de enfrentar los males de la vida. Se habla, por ejemplo, de la arteterapia, cuya búsqueda, reducida a términos muy generales, es también apoyar y mejorar el estado físico, mental y emocional de los seres humanos a través del arte.

Ya en términos de nuestro tema, consideramos asimismo que la literatura también puede paliar los sentimientos adversos consustanciales a la vida humana. Fue Boecio quien en su obra *Consolación de la filosofía*, condenado a muerte, ante la tristeza y el desasosiego que le causaban la inminencia del fin, encontró en los sabios grecolatinos una luminaria en medio de la oscuridad. A través de la escritura y la reflexión pudo disminuir la ansiedad que le causaba el hecho de estar encerrado.

Sirva la anécdota de Boecio como un preámbulo, y concentrémonos en señalar que son muchos los académicos y pensadores que han señalado los beneficios de la literatura. En el artículo “La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas”, sus autores defienden que “lo que más valoran los encuestados son los aspectos protectores de la lectura, como paliar la soledad, evitar pensamientos negativos y gestionar mejor las emociones” (p. 7). El artículo señala además que la lectura no sólo tiene la intención de adquirir información y/o conocimientos, sino también el aporte que esta actividad puede ofrecer en términos de bienestar y salud mental, lo cual es un aspecto que no ha sido ampliamente valorado como el informativo.

En el artículo “Tres beneficios de la lectura desde una mirada investigativa: pensamiento crítico, expresión oral y salud mental”, las autoras expresan que:

Un aspecto importante de la lectura es que, a través de ella, desde un punto de vista terapéutico esta puede contribuir a mejorar las alteraciones mentales de las personas. Fuera de su incidencia como una actividad intencionada para mejorar la salud mental, también va a beneficiar al lector porque a través de esta actividad disminuye la soledad, gestiona de mejor manera sus pensamientos negativos e incrementa la diversión desde el goce estético y voluntario de los textos. (p. 349)

Tal como sostienen las autoras, la lectura desempeña un papel crucial en la mejora del bienestar mental al ofrecer una vía para paliar la angustia y la soledad, y así tener alguna funcionalidad terapéutica. Desde esta perspectiva, leer no solo ayuda a tratar alteraciones mentales, sino que

también puede servir como una especie de refugio contra la soledad, lo que permite a los lectores establecer contacto con otros modos de pensamiento y con otras perspectivas que pueden servir de consuelo ante las adversidades de la vida. Además, de nuevo siguiendo a las autoras del artículo mencionado, al sumergirse en textos, los individuos pueden gestionar de manera más efectiva sus pensamientos negativos, obteniendo una perspectiva renovada sobre sus problemas.

¿Qué puede angustiarnos en el proceso de la maternidad?

¿Qué es la angustia? ¿Cómo se manifiesta la angustia en el proceso materno? Estas son las interrogantes que es necesario responder en este apartado. No se puede negar que existe un discurso, transmitido a través de los medios de comunicación de masas, que proyecta una imagen idealizada de la maternidad. Se trata de una idealización que pretende proyectar una maternidad irreal. Muchas madres sufren por no ser una buena madre, al no conseguir ser una madre perfecta, tal como se supone que tendría que ser. Estamos en una época donde las madres están desorientadas, entre un cierto esplendor del poder y una misión imposible.

Desde las concepciones de Sören Kierkegaard y Jean Paul Sartre sobre la angustia se puede hacer un enlace con la maternidad, particularmente con las vivencias relacionadas con este fenómeno, el cual supone el centro temático de mi tesis. Partiré de una idea sobre la maternidad:

La maternidad no es un “hecho natural”, sino una construcción cultural multideterminada, definida y organizada por normas que se desprenden de las necesidades de un grupo social específico y de una época definida de su historia. (Palomar Vereá, 2005, p. 36)

Derivado de lo anterior, es posible inferir que la maternidad de cada mujer es distinta, puesto que, si no está predeterminada, las mujeres somos libres de ejercerla de acuerdo a nuestros ideales y nuestras ideas al respecto. Por ahora es necesario pensar esta experiencia en relación con la angustia tal como entienden esta idea Kierkegaard y Sartre.

El futuro es angustia, todo porvenir es angustiante, porque es desconocido; la maternidad, bajo esta lógica, produce angustia pues supone un

mundo abierto de posibilidades. Como señala Kierkegaard (2020) en *El concepto de la angustia*:

Lo posible corresponde por completo al futuro. Lo posible es para la libertad lo futuro, y lo futuro es para el tiempo lo posible. A ambas cosas corresponde en la vida individual la angustia. De ahí que con un lenguaje exacto y correcto se enlace la angustia con el futuro. (pp. 188-189)

Se puede experimentar incertidumbre respecto a cómo será el parto y cómo será el hijo. ¿Será una vivencia tan dolorosa, como dicen? ¿Mi hijo nacerá con salud, nacerá con todas sus capacidades? Esas preguntas suponen una interrogación abierta, y por eso angustian.

Kierkegaard utilizaba una metáfora para definir este sentimiento: un hombre en el límite de un precipicio. Es una representación dilemática, pues el hombre, al mirar hacia la nada, hacia el vacío, experimenta un miedo indefinible, vago, y a la vez un impulso terrorífico por arrojarle a ese no-lugar. Así, de forma similar, sucede con la experiencia de la maternidad, especialmente en sus primeras fases. Es una latencia atemorizante, una vivencia aún inexplorada que causa miedo y a la vez atrae, al menos esa fue mi percepción como madre primeriza. Miedo por lo desconocido y atracción precisamente por esa misma nada que amenaza con engullirnos.

De acuerdo con Kierkegaard existe una libertad implícita en cada elección, en ese sentido elegir ser madre implica una libertad significativa que puede propiciar la angustia, pues la madre, al asumir esa elección, se enfrentaría a la responsabilidad y las posibilidades (positivas o no) asociadas con esa elección. En un tenor semejante, Sartre (1993) señala:

A cada instante estamos arrojados en el mundo y comprometidos. [...] El despertador que suena por la mañana remite a la posibilidad de ir a mi trabajo, que es mi posibilidad. Pero captar el llamado del despertador como llamado, es levantarse. El acto mismo de levantarse es, pues, tranquilizador, pues elude la pregunta: “¿Es el trabajo mi posibilidad?”, y, en consecuencia, no me pone en condiciones de captar la posibilidad del quietismo, de la denegación del trabajo y, en última instancia, de la denegación del mundo, y de la muerte. (p. 73)

Es así que en mi caso la elección de ser madre supuso saber que tendría que hacerme cargo de mi hijo, cambiar mis hábitos, adaptarme a una nueva rutina, sacrificar muchos aspectos de mi vida, y esa certeza

anticipada me causó incertidumbre y por lo tanto angustia. De este modo, como arguye la académica Yessenia González Herrera (2021), “las personas son proyectos, una posibilidad de existencia más allá de su situación presente. Cada individuo tiene la libertad de dar un sentido a su situación, de elegir su fin particular” (p. 53).

La maternidad también implica una libertad casi sin límites, pero al mismo tiempo hay límites establecidos por la sociedad. Este es otro dilema. Es una experiencia casi sin límite porque podemos decidir, si las posibilidades están dadas y son factibles, entre el parto natural y el parto por cesárea, entre el parto habitual en una camilla hospitalaria o el parto en el agua. Y cada una de esas elecciones conlleva una angustia puesto que reconocemos pros y contras. Las personas que acompañan a la madre o que están al menos alrededor de ella, dan su punto de vista y recomiendan una u otra manera, algunas hablando desde su experiencia, otras desde la perspectiva de algún conocido. Sin embargo, la elección es nuestra y nosotros tenemos que hacernos cargo de la responsabilidad y de las consecuencias de esa elección. Según Sartre, estar en el mundo implica una responsabilidad, incluso si nos negamos a participar, por ello cada elección es nuestra. En este tenor, el francés señala que

[...] el hombre toma conciencia de su libertad en la angustia, o, si se prefiere, la angustia es el modo de ser de la libertad como conciencia de ser, y en la angustia la libertad está en su ser cuestionándose a sí misma. (p. 64)

Los límites establecidos a la maternidad, por otro lado, son otro motivo de angustia para las madres. ¿Por qué? Implican el peso de una carga social, de un ideal de lo que es o no una buena madre. Quienes ya han sido madres tratan de guiar a la madre primeriza. Sin embargo, una recomendación nunca asume la responsabilidad de un acto, quien da un consejo no asume la carga de una elección. Por eso la madre, en el fondo, es la única depositaria de la angustia de una decisión.

Sartre reflexionó filosóficamente que la existencia precede a la esencia, es decir, que no hay determinaciones esenciales para el ser humano, que cada determinación es en realidad un constructo que hacemos y configuramos los mismos seres humanos. Estamos abiertos al mundo, a diseñar el modo de relacionarnos con él. Desde ese punto de vista, la maternidad como una determinada exigencia social es también una construcción que

puede modificarse. Las mujeres pueden decidir su maternidad, desde los primeros episodios hasta la crianza de los hijos. Reconstruir el modo de maternidad, sin embargo, implica una libertad que angustia. Porque ahora somos creadores de nuestra propia manera de ser madre, lo cual conduce a la responsabilidad absoluta de nuestra decisión. ¿Y si no soy una buena madre? ¿Y si me hubiera ido mejor siguiendo los consejos tradicionales de maternidad? ¿Y si estos aspectos negativos que noto en mi hijo los pude haber corregido con otro modo de maternar? En fin, los cuestionamientos pueden ser numerosos.

La angustia de la maternidad también se ve incrementada por una certeza que se relaciona con la finitud planteada por Kierkegaard. La conciencia de la finitud conlleva la conciencia de la muerte inevitable de un ser al que dimos vida, incluso del que somos causantes tanto de su vida y por eso mismo de su muerte. La madre es una latente dadora de vida, pero paradójicamente es también la principal dadora de muerte. Esta certeza de la finitud a la que están destinados nuestros hijos es un motivo más de angustia.

En *El mono ansioso*, específicamente en su capítulo “Angustia y modernidad: los existencialistas”, Xavier Roca Ferrer (2019) señala que “la angustia no se debe a nada en concreto sino a la imposibilidad esencial de determinar el objeto de nuestra angustia” (p. 398). Es así que en la maternidad existe una angustia que también excede a todo intento de racionalizar esa experiencia; siempre existe un sobrante. Sabemos que la maternidad es impuesta, que está determinada por otros, que amerita una enorme responsabilidad, que conduce al nacimiento y a la muerte del hijo, pero aún así la maternidad no deja de angustiarnos. No reconocemos un objeto angustiante pero aún así es imposible desligarnos de la experiencia de la angustia, tal vez porque como todo proyecto humano es en sí mismo incierto.

La maternidad, en buena medida, es una experiencia de la angustia. Pocas experiencias humanas conllevan una responsabilidad tan opresiva, porque hablamos de vidas humanas y de la construcción de la sociedad que será el relevo de la generación actual. Elegir un modo de maternar es obviar o dejar de lado otros muchos, elegir el modo de parir es también anular otros tantos que aseguran ser igual o más eficaces que los métodos tradicionales, elegir el día a día de la maternidad es pensar en otras posibilidades.

¿Cómo puede la literatura paliar la angustia materna?

¿Cuál es la especificidad del discurso literario que contribuye a paliar la angustia materna? ¿Por qué el discurso literario, en este sentido, puede contribuir a paliar este tipo especial de angustia? Como hemos intentado mostrar hasta aquí, la maternidad es indisociable de la angustia y la literatura, de un modo particular, puede paliar ese sentimiento pues proporciona un conocimiento de la complejidad de este proceso y de las múltiples perspectivas que las madres tienen, perspectivas ya no limitadas por los idealismos en torno de ese mismo tema. La aproximación a narrativas que reflejen la complejidad de la maternidad y no sólo una perspectiva idealizada permite a las madres reconocer y comprender, al tiempo que fomenta un proceso empático a través de la representación de las perspectivas de otras madres, sus propias experiencias, contribuyendo a paliar la angustia relacionada con la maternidad.

Una de las características del discurso literario es reflejar las emociones de la intimidad de los seres humanos. Juan Villoro menciona, en su conferencia “Ítalo Calvino: gramática de la imaginación”, cómo funciona el llamado *arte de contar ideas*, y sostiene que existen ciertas reflexiones que solamente surgen de las historias narradas a través de la literatura. Villoro considera que escribir historias es escribir la vida privada de sus personajes, lo cual en el conjunto de la obra se convierte en una manera de entender el mundo:

En todas las guerras podemos enterarnos de las estadísticas terribles, relacionadas con las muertes y con los embates de la destrucción bélica, sin embargo, no nos enteramos de las crisis personales, los cismas existenciales, las depresiones, los desconciertos psicológicos, las separaciones sentimentales, todas las consecuencias que la violencia pública tiene en la vida privada, y entonces lo que nos demuestra Calvino es que la novela es el único medio de entender las consecuencias privadas de los grandes cataclismos públicos.

Si establecemos una analogía de esta reflexión de Villoro, podemos decir que la maternidad no es aquello que nos dicen los medios de comunicación masiva ni los ideales sobre este fenómeno que provienen de los imperativos sociales, sino que a través de la literatura podemos llegar a comprender las crisis personales, los cismas existenciales, los desconciertos psicológicos, es decir, en específico, las angustias del proceso de ser

madre. Esta es una de las funciones de la literatura: darnos una visión personal e íntima a través de las historias narradas, para comprender mejor cómo un individuo vive su experiencia de vida desde su interior.

Por otro lado, la literatura mediante su potencia expresiva nos permite acceder a las capas más profundas de la realidad. A través de la literatura, podemos acceder a lo que no es evidente, a eso que no se ofrece de inmediato a nuestros ojos. La literatura nos conduce hacia sentidos que no alcanzamos a percibir en una primera visión, también nos permite criticar sentidos aparentes para abrir otros sentidos distintos. Esta vuelta al interior de las madres a través de la literatura es lo que permite a los lectores comprender la experiencia específica de las madres. En su ensayo “La creación literaria”, Carlos Fuentes (2019) señala:

Ahora bien, la literatura crea realidad, pero no puede divorciarse de la realidad histórica en la que ocurre –física, cronológica o imaginativamente– la literatura. Por eso es indispensable distinguir literatura e historia a partir de una premisa: la historia pertenece al mundo de la lógica, es decir, a la zona de lo unívoco: la invasión napoleónica de Rusia ocurrió en 1812. En cambio, la creación literaria pertenece al universo poético de lo plurívoco: ¿qué pasiones contradictorias agitan los espíritus de Natasha Rostova y Andrei Volkonski en la novela de Tostoi? (p. 195)

La literatura conforma así una realidad distinta, más en consonancia con las experiencias íntimas de los sujetos, pues es un reflejo de la interioridad de los individuos. A partir de la lectura, podemos ingresar a los estados íntimos de las conciencias de los seres humanos. Tal como dice Juan Villoro, leyendo somos capaces de enterarnos de las crisis personales y los cismas existenciales de las personas. Ahora bien, del mismo modo, siguiendo la lógica del planteamiento anterior, sucede lo mismo con la angustia materna, la cual podemos ver expresada en obras literarias y a través de ello paliar nuestra propia angustia o por lo menos empatizar con ese sentimiento materno.

Ahora vayamos a los ejemplos concretos y posteriormente haremos algún comentario, en función de los planteamientos del ensayo y especialmente de su idea rectora: cómo la lectura de obras literarias que abordan la experiencia materna y los desafíos emocionales asociados con este proceso puede servir como un paliativo para la angustia que experimentan las madres, pues proporciona un conocimiento de la complejidad de

este proceso y de las múltiples perspectivas que ellas tienen durante sus vivencias maternas. En *Mátate, amor*, Ariana Harwicz escribe:

Mi último recuerdo del embarazo es en Navidad, con toda la familia de mi marido presente venida de pueblos todavía más perdidos que este. Se me revolvió el estómago, mi bebé se movía a una velocidad poco normal, la gente cruzaba los dedos para no tener que salir corriendo a la maternidad y poder terminar de comer el pavo relleno con manzana. Yo estaba en el salón frente al fuego, no recuerdo haber hecho nada extraño que delatase mi desesperación.

En el fragmento de Ariana Harwicz, la literatura revela una visión cruda y visceral de la experiencia materna, mostrando cómo la angustia y el desasosiego se entrelazan con situaciones cotidianas. Harwicz captura el momento de tensión y desesperación que se oculta tras la fachada de una celebración familiar aparentemente tranquila. La descripción de la protagonista, con su estómago revuelto y la inquietud provocada por los movimientos frenéticos del bebé, refleja una lucha interna que contrasta con la calma superficial de la cena navideña. Este enfoque especialmente literario permite una conexión más profunda con las emociones de las madres, exponiendo la complejidad de su experiencia y cómo esta puede ser opacada o subyugada por las expectativas sociales. En consonancia con lo planteado en este ensayo, este es un ejemplo de cómo la literatura, al ofrecer este tipo de representaciones, facilita una comprensión más íntima y empática de la angustia materna, contribuyendo a mitigarla al permitir que las lectoras se reconozcan en las vivencias narradas.

Por otro lado, en *Casas vacías* de Brenda Navarro asistimos a las reflexiones de la “madre de Daniel”, nombre que se le da a este personaje en la novela. Ella, en un momento determinado, aparece en la novela con su ánimo alterado a causa de la rutina asfixiante en su ámbito doméstico y se pone a pensar lo siguiente:

Daniel crecía lento pero me invadía toda. Constantemente me pasaba las manos sobre la cara, estaba desesperada porque Daniel naciera. ¿Cómo estás?, me preguntaban y yo decía que muy mal. ¿Embarazo de alto riesgo? Todo embarazo es de alto riesgo, respondía para justificar las dolencias que todos minimizaban: riesgo de matarte porque no puedes más, riesgo de matar a Fran por disfrazar mis quejas físicas en arrumacos cursis por un futuro mejor; riesgo de sacarlo con las manos, con un cuchillo o con un gancho y morir de culpa y de tristeza.

En el fragmento de Brenda Navarro, la autora ofrece una visión también cruda y visceral de la angustia materna, ilustrando la intensidad de las emociones y el desasosiego que puede acompañar el embarazo. La protagonista describe cómo la lenta gestación de su hijo, Daniel, la consume completamente, reflejando un sentimiento de desesperación que contrasta con las respuestas superficiales que ofrece a quienes le preguntan sobre su estado. Navarro aborda la angustia de la protagonista con un lenguaje cargado de intensidad emocional, mostrando cómo sus quejas físicas y emocionales son desestimadas por quienes la rodean. La referencia a “riesgo de matarte” y “riesgo de matar a Fran” revela un profundo conflicto interno, en el que las dolencias y el sufrimiento se perciben como incompresibles e invisibles para los demás. Este enfoque revela la complejidad de la experiencia materna y la presión de cumplir con las expectativas sociales mientras se enfrenta a un dolor auténtico y constante. La literatura, al capturar y articular estas experiencias, ofrece a los lectores una visión más profunda de la angustia materna, fomentando una empatía que va más allá de las respuestas superficiales y promoviendo una comprensión más auténtica del dolor y la desesperación involucrados.

En el libro de ensayos *Germinal* de Tania Tagle, su autora hace una comparación entre el embarazo y lo monstruoso, el parto con el milagro y la crianza con la sorpresa. Su reflexión se encamina a mostrar que la maternidad es más compleja que lo que se expresa mediante los discursos políticamente correctos y, en una parte de sus reflexiones, Tagle comenta:

Hay un extranjero en mi cuerpo, un Otro que ha irrumpido como los galos en Roma. Pienso todas estas metáforas grandilocuentes para no pensar la literalidad de la pregunta que tengo poco tiempo para responder: “¿quiero gestar este embrión?”. Aunque la pregunta debería ser “¿deseo ser madre?”, pero no puedo preguntarme eso. No puedo llegar ahí todavía. Ser madre me parece algo demasiado lejano, por ahora soy como esa ballena inmóvil de la que hablaban los marineros medievales que puede sumergirse en cualquier momento o puede quedarse ahí como una isla y convertirse en la casa de un naufrago.

En el fragmento de la escritora mexicana, la protagonista enfrenta la angustia materna a través de metáforas evocadoras y reflexiones internas que capturan su conflicto con la maternidad. Describiendo el embrión como un “extranjero” en su cuerpo y comparándose con una “ballena

inmóvil,” Tagle ilustra la sensación de alienación y el dilema emocional de la protagonista frente a la decisión de ser madre. La dificultad de confrontar la literalidad de su situación refleja una barrera psicológica y social significativa, subrayando la distancia entre la idealización de la maternidad y su realidad compleja. La literatura, al ofrecer esta perspectiva íntima y personal, permite a los lectores empatizar con las emociones y dudas de la protagonista, desafiando las representaciones simplificadas y fomentando una comprensión más profunda de la angustia materna. En *Cómo amar a una hija* de Hila Blum, la escritora explora

Dos semanas antes de cumplir los treinta y uno, finalizado mi permiso de maternidad, que se había alargado especialmente, volví a mi trabajo en el estudio de artes gráficas de la universidad. Durante los primeros días me sentí acosada por las miradas de incertidumbre de mis colegas. Los meses de embarazo me habían dejado en la cabeza una especie de socavón brumoso lleno de turbación; me costaba decidir qué dejaba filtrar al exterior, y me angustiaba que mi cara delatara esa lucha interna. Pero parecía que todo iba bien; mis compañeros, el director, todos recordaban a mi yo de antes del embarazo y atribuían mi malestar a otra dimensión. Biológica, hormonal. Estaban convencidos de que era algo pasajero. Me recibieron de buen grado.

En el fragmento de Hila Blum, la literatura explora la disonancia interna que acompaña a la maternidad, especialmente al regresar al trabajo tras el permiso de maternidad. Blum presenta una escena cargada de tensión emotiva en la cual la protagonista se ve inmersa en la incomodidad causada por su retorno al trabajo. A pesar de que sus colegas parecen percibirla con su yo anterior al embarazo, ella está sumida en una confusión y angustia, evidenciadas por una sensación de “socavón brumoso” en su mente. La literatura, al adentrarse en estos momentos íntimos de vulnerabilidad y malestar, permite a los lectores empatizar con la protagonista y entender las complejidades emocionales que el entorno laboral y los colegas no puede captar. Esta representación de la lucha interna y la percepción errónea de los demás frente a sus verdaderos sentimientos destaca cómo el discurso literario ofrece una perspectiva más profunda sobre la angustia materna, facilitando una mayor conexión y comprensión de esta experiencia.

Reflexiones finales

En el primer apartado, exploramos la maternidad, entendiéndola lejos del idealizado rol de plenitud y felicidad que socialmente se difunde, y deducimos que se trata de una experiencia que puede estar cargada de angustias y contradicciones profundas. La literatura revisada muestra cómo las expectativas sociales y culturales, cuando imponen un modelo ideal de la maternidad, con frecuencia invisibilizan las emociones complejas y el sufrimiento que muchas mujeres experimentan. Esta presión por cumplir con un estándar idealizado no sólo contribuye a sentimientos de insuficiencia y culpa, sino que también revela la necesidad de un apoyo más amplio y comprensivo. En este contexto, tanto las intervenciones médicas y psicológicas como la literatura y otras formas de arte emergen como valiosas herramientas para enfrentar y mitigar la angustia materna, proporcionando consuelo y una perspectiva renovada sobre los desafíos que conlleva ser madre.

En el segundo apartado exploramos cómo la maternidad se configura como una experiencia profundamente cargada de angustia, como un sentimiento que emana tanto de la libertad inherente en la elección de ser madre como de las múltiples incertidumbres que esta experiencia lleva aparejadas. Retomando las perspectivas de Kierkegaard y Sartre, es posible entender que esta angustia materna proviene de la constante confrontación con lo desconocido y la responsabilidad absoluta que implica crear y guiar una nueva vida. Por otro lado, la idealización de la maternidad, promovida por normas culturales y expectativas sociales, añade una capa adicional de presión, haciendo que las madres se enfrenten a la disyuntiva entre sus propias expectativas y los estándares externos. En última instancia, la maternidad revela la dificultad de encontrar un equilibrio entre la libertad personal y las imposiciones sociales, y nos recuerda que, en su esencia, la angustia es una constante en el proceso de dar sentido y estructura a nuestras elecciones y responsabilidades como madres.

Finalmente, en el tercer apartado, exploramos cómo la literatura puede paliar la angustia materna al ofrecer una representación íntima y profunda de la experiencia maternal que va más allá de los idealismos sociales y los discursos superficiales. Al reflejar las emociones y conflictos internos de las madres, la literatura permite a las lectoras acceder a una comprensión más auténtica y humana de la maternidad. Obras literarias como

las de Ariana Harwicz, Brenda Navarro, Tania Tagle y Hila Blum capturan la angustia que acompaña a la maternidad, revelando aspectos de la experiencia materna que a menudo se ocultan detrás de las expectativas sociales y de los discursos políticamente correctos. Esta capacidad de la literatura para explorar y exponer la realidad más profunda de las madres facilita en los lectores una empatía más profunda y un reconocimiento de sus desafíos emocionales, contribuyendo así a mitigar su angustia.

Referencias

- Arévalo, J., Fernández, M. y Martín, C. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud (ACIMED)*, 29(4), 1-11.
- Blázquez, M. y Muñoz, J. (2010). Emociones ante la maternidad: de los modelos impuestos a las contestaciones de las mujeres. *Ankulegi*, 14, 81-92. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3679578.pdf>
- Blum, H. (2023). *Cómo amar a una hija*. Salamandra.
- González Herrera, Y. (2021). La libertad y la angustia en la filosofía existencialista de Sartre. *Sincronía*, 26(81), 43-56. <https://doi.org/10.32870/sincronia.axxvi.n81>
- Galaman, C. (2021). La angustia materna. En S. Brigidi S. y C. Cuadrada, *Maternidades, experiencias y narraciones* (pp. 291-299). Publicaciones URV.
- Fuentes, C. (2019). *A viva voz*. Alfaguara.
- Harwicz, A. (2017). *Mátate, amor*. Lengua de Trapo.
- Kierkegaard, S. (2020). *El concepto de la angustia*. Alianza.
- Navarro, B. (2019). *Casas vacías*. Sexto Piso.
- Palomar Vereá, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. *La ventana*, (22). <https://www.redalyc.org/pdf/884/88402204.pdf>
- Roca Ferrer, X. (2019). *El mono ansioso*. Arpa Editores.
- Salinas, T., Abad, D. y Bastidas, C. (2002). Tres beneficios de la lectura desde una mirada investigativa: Pensamiento crítico, expresión oral y salud mental. *Polo del Conocimiento*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9439005.pdf>

- Sánchez, M., Del Pilar, M., Cárdenas, V., Maribel, R., Carrasco, C., Cecilia, G., Romero, C. y Tanint, L. (2024). Violencia simbólica en la maternidad: Experiencias, significados y discursos. *Revista de Ciencias Sociales*. <https://doi.org/10.31876/rcs.v30i2.41923>
- Sartre, Jean Paul. (1993). *El ser y la nada*. Altaya.
- Tagle, T. (2023). *Germinal*. Lumen.
- Valverde, N. y Del Río, S. (2016). *Ante todo, mucha calma: Un libro para vivir sin ansiedad el deseo, los miedos y las emociones de la maternidad*. La Esfera de los Libros.
- Villoro, J. (2022, 21 de agosto). Ítalo Calvino: gramática de la imaginación [Conferencia]. Monterrey, México. <https://www.youtube.com/watch?v=-LrGgOh1zfU>