



La Adolescencia

No te sobresaltes, este no es un texto queja, no es un artículo subjetivo, ni un estudio de caso descriptivo entre la madre y su hijo adolescente, más bien son dos perspectivas que a lo largo de la vida profesional he escuchado en diversas personas.

La primera perspectiva que les comentaré es como una "imposición social", donde las madres son seres que todo lo saben, que todo lo pueden, que todo lo encuentran, que vienen del mundo de las "chicas superpoderosas", que tienen la capacidad de hacer cincuenta cosas a la vez, madres que nunca se cansan, que son capaces de quitarse el pan de la boca para alimentar a sus hijos, que se levantan de primero y se acuestan de último, que hacen o administran todos los oficios de la casa y son profesionales super exitosas, madres que sacan permiso de su trabajo para ir a reuniones colegiales, reponiendo su tiempo extra horario, están en la reunión de padres y las nombran parte del comité de padres que sólo se reúnen una vez a la semana.... Aquellas otras dicen: que viejas más vagas, no tienen nada que hacer y por eso se meten en cuanto comité hay en la escuela..., sin saber los tejes y manejes que hacen para poder colaborar. Estas madres que viven vigilantes de sus hijos y de otras, atendiendo las necesidades de los hijos propios y de los de otras que tienen una estructura diferente a esta mamá que estamos describiendo.

Todavía hay más, recuerdo a una profesora de mate del colegio que siempre compartía frases inspiradoras en sus clases. Ella tenía 6 hijos, trabajaba de tiempo completo y a veces nos pedía que fuéramos a su casa en la tarde para darnos alguna clase de recuperación, atendía hasta 8 alumnos en su sala, mientras agitaba el chupón de leche pinito que iba a tomarse su hijo más pequeño que lloraba a su lado mientras se guindaba de su delantal. Un día en la clase nos dijo: Muchachas un día todas ustedes serán mamás, (teníamos 13 años en 1978 y ya nos estaba imponiendo que teníamos que



Madre sólo hay una... ¡qué cansado!

ser madres... ella tenía buenas intenciones...), y continuó diciendo: quiero que piensen que toda madre es enfermera, doctora, arquitecta, contadora, ingeniera, maestra, artista, chef, asesora, especialista de inventar soluciones, costurera, psicóloga, todóloga, es la que reza por todos, es la que alimenta, escoge la decoración de toda la casa, la que contrata los servicios, hace maravillas con las finanzas de la casa, la que paga los recibos, la que recuerda las tareas, la que lleva la agenda de las citas médicas, la que recuerda a cada miembro de la familia la medicación en las horas correctas, la que busca quien repare las goteras del techo, la que ahorra para proyectos familiares, la que hace el arroz mien-

tras corta los vegetales, saca la ropa de la secadora, va a los cuartos a dejar la ropa doblada y les recuerda a todos que apaguen luces...ahorren electricidad, al otro le dice no dure tanto en la ducha, salga ya y recoja la ropa sucia...tienda la cama, cierre la puerta, coma despacio, tome agua, lávese las manos para comer, no deje los zapatos en la sala, junte las medias...,ciérrese el zipper, lleve los platos al fregadero, abra la ventana para que entre aire en la habitación, lávese los dientes, la que hace la lista de los faltantes, la que va al supermercado, la que inventa el menú de cada día, la que hace comida diferenciada de acuerdo con los gustos o necesidades, la relacionista pública, la que va a reuniones del colegio, la

que recoge las boletas de calificaciones, la que recoge al hijo cada día, la que hace de despertador hasta que se levante, la que da la bendición, todas esas acciones realizadas el mismo día, 24/7, a veces todas durante las primeras horas de la mañana,.... esta madre de un adolescente, y quizá de varios, o será mama de pequeños también... ah y si hay papá... mamá le dice, "me ayudas con...", decile a fulano que se apure..., ayuda a tu hijo con el bulto... que se acuerde de todo lo que hoy tiene que llevar,, hoy tiene educación física que lleve el maletín la lonchera y la tarea de estudios sociales... esa maqueta que terminamos anoche... como una interlocutora, pegando gritos mientras corre a darle vuelta a los

panqueques que está haciendo para el desayuno... ya para este momento semejante descripción me hace pensar en: "madre sólo hay una y como vos ninguna...., qué cansado! ... pero ¿cómo es que llegamos a esto? ¿Quién nos emitió el "perfil de puesto materno"?, hasta que aquí me llegó tu voz... así era mi mamá, y también mi abuela... patrones aprendidos, trasmidos de generación en generación.

Pero te cuento, eso sólo es la punta de lanza... ¿quéeee hay más? Mujer estoy de pelo para-dado dijo Doña Cris cuando estábamos conversando de historias de mamá y ella mencionó "Madre solo hay una". Fue cuando afloraron mis pensamientos al respecto. Tal proverbio encapsula la singularidad y la centralidad de la figura materna en la vida de los miembros de la familia. Sin embargo, esta misma fórmula a menudo conlleva una carga extra-significativa de responsabilidades y expectativas que pueden llevar al agotamiento físico y emocional. Sólo para iniciar a repensar mencionaré algunos factores que pueden contribuir con el agotamiento que experimentan algunas mamás de adolescentes: hay una sobrecarga de roles y de tareas que conlleva a una multiplicidad de funciones, hoy llamada multitasking. La tendencia social a enfatizar que las mujeres podemos hacer muchas cosas a la vez "implica" también que tal "productividad" puede resultar en un agotamiento extremo, produciendo estrés que se incrementa cuando las demandas de los roles son conflictivas o excesivas, a eso súmale las características de personalidad.

Otro factor determinante son las expectativas sociales y culturales, en tanto una idealización de la maternidad, como una experiencia plenamente gratificante y sacrificada que puede generar un sentimiento de culpa y fracaso cuando la realidad no coincide con esta imagen, la incongruencia entre las expectativas y la realidad puede causar estrés y agotamiento.

También interviene la falta de apoyo social como un factor protector clave contra el estrés, entendiéndose apoyo como una percepción de apoyo social que puede mitigar los efectos del estrés. Sin embargo, muchas madres carecen de una red de apoyo robusta, lo que las deja más vulnerables al agotamiento, o quizá no les gusta tener una red de apoyo o aún más impactante que nunca se sienten apoyadas, aunque tengan una red.

Una autoexigencia y perfeccionismo pueden ser, además factores internos que exacerbaban el agotamiento ya que los altos estándares personales y la crítica excesiva hacia uno mismo pueden llevar a un desgaste emocional significativo. Recuerdo que mi madre recogía la ropa sucia a las 8 pm y a las 3 de la mañana ya estaba la-

vada, planchada y colgada (como si no tuviéramos más ropa) y a las 5 am nos levantaba para ir al colegio y nos contaba: "vean su closet, ya la ropa está lista... porque soy una mamá muy entregada (realmente lo era, pero por cualidades maravillosas más significativas que su autoexigencia), pero si usted creció aprendiendo a leer con Paco y Lola, recordará porque mi mamá tenía acciones de libro... "mamá amasa en la mesa, mamá lava, mamá lava a Lola, mamá lava la ropa, mamá limpia la casa..., papá lee".

Ahora, es importante tomar en cuenta que el agotamiento materno no solo afecta a la madre, sino también a la dinámica familiar y al desarrollo de los hijos, atrayendo un estrés crónico que puede llevar a problemas de salud mental como la tristeza profunda y la ansiedad. No podemos olvidar que el estrés prolongado puede llevar a un estado de agotamiento físico y emocional, disminuyendo la capacidad de la madre para desempeñar sus roles de manera efectiva e indisponiendo a todos los miembros de la familia, deteriorando las relaciones con los hijos y la pareja. Para las madres que laboran fuera de casa, o

una queja por la multitud de tareas y en una mayor insatisfacción generalizada.

Una mamá agotada, pero también cansada. Una mamá obstinada, con una personalidad quebrantada, a veces con un nido de comportamientos irracionales, con un rollo personal que la altera, una mamá de un adolescente que tiene su propia perspectiva, nutrida por el peso emocional que conlleva "madre sólo hay una", como un sentimiento de "insustituibilidad", basado en la creencia de que soy la única que puede responder a todas las demandas, cumplir todos los roles, llenar todas las necesidades, dar la protección que mi hijo necesita y salvarlo de todo. Eso puede llevar a las mamás a sentir que no pueden fallar o delegar sus responsabilidades. Este sentimiento puede resultar en altos niveles de estrés y ansiedad, de culpa y autocrítica, de autoexigencia y el perfeccionismo, un sentimiento constante de insuficiencia. La frase convertida en un mandato implica que las madres deben sacrificar sus propias necesidades y deseos por el bienestar de sus hijos, llevándolas muchas veces a la negación del autocuidado, afectando negativamente su salud mental y

Me voy a ir de esta casa... a ver que hacen..

en teletrabajo o son independientes, empresarias o emprendedoras, más las tareas del hogar sea operativa o tenga que delegar. Debo mencionar que esa mamá también es hija, por lo general de personas mayores que algunas veces requieren de una hija que les acompañe al médico, a comprar algunos zapatos especiales o solamente que quiera llevar a su mamá a tomar un cafecito...dedicar un ratito a esa otra mujer a la que le reconoce como madre abnegada, que me cuidó y esa que hizo todo por sus hijos, pero ¿de dónde tiempo? Hay que sacarlo, hacer un campito para todo... un detallito para agregarle las multitareas de una madre única, la de todo y todos... qué cansado, mi mamá decía que al terminar el día quería cómo desatornillar las piernas para poder descansar, momentos donde aflora el cansancio, el agotamiento puede traducirse en una disminución del rendimiento, en

física. Esos mandatos lapidarios son pensamientos recurrentes que generan autolesiones emocionales, por lo que es necesario romper paradigmas y gestionar el ser.

La propuesta es ser consciente, despertar del adiestramiento, ya que dichos mandatos han sido timón para el desarrollo del concepto de maternidad, problematizando la vivencia, entorpeciendo el disfrute, sobrecargando de "haceres" la bella oportunidad de vincularse con un hijo desde los afectos. Cuando somos conscientes de la

necesidad del cambio, cuando repensamos lo pensado y le damos énfasis a vivir en plenitud, nuestro hacer es más llevadero, las tareas cotidianas son responsabilidad de todos, con una sana distribución.

Un proceso de cambio, de renovación del entendimiento requiere de estrategias para manejar el peso emocional y las marcas de una "maternidad de sacrificio" propongo conversaciones cruciales donde puedan mejorar la comunicación intrafamiliar, no se trata sólo de que la madre rompa conceptos, sino que todos estén conscientes de las nuevas determinaciones, de los acuerdos en común para facilitar la convivencia. Fomentar la red de apoyo social y emocional es crucial para mitigar el estrés y mejorar el bienestar. Priorizar el autocuidado es esencial para mantener la salud mental y física. Esto incluye dedicar tiempo a actividades que promuevan el bienestar personal, como el ejercicio, escuchar música, escribir, la meditación, oración, espacios de esparcimiento en familia. Delegar tareas y responsabilidades entre todos los miembros de la familia para sobrellevar la carga de los quehaceres fomenta la colaboración y la distribución equitativa de tareas lo cual ayuda el manejo de cansancio... ya no estamos haciendo énfasis en el agotamiento de las tareas, sino en el cansancio de una vida de adiestramiento donde frases como "madre sólo hay una" somete a esta consideración encontrada en internet..."lo que en realidad expresamos es que las mujeres a diferencia de los hombres, vienen genéticamente dotadas con una capacidad única de sacrificio y entrega a los demás" QUÉ??? Que forma más aberrante de expresar un potencial, allí encontramos la justificación una perspectiva de nuestro título: Madre sola hay una, ¡QUÉ CANSADO!

Es innegable que la maternidad conlleva un nuevo comienzo, que trae consigo una cantidad de nuevas responsabilidades y tareas, ser madre es más que biología, como escribe Flor Monfort: "la maternidad es la libertad y por momentos es la esclavitud...la maternidad es el comienzo de algo, no es la realización de nada, es la construcción de un vínculo con otro que no se sabe cómo va a ser. Un hijo es una compañía que se desea".

No queda pendiente otra perspectiva: "el agotamiento de los adolescentes debido a sus madres" ... de ello les contaré en el siguiente artículo.

Dra. Rocío Mesén
Psicóloga-Psicoanalista

[/doctorarociemesen](https://www.instagram.com/doctorarociemesen) [/morphoconsultores](https://www.facebook.com/morphoconsultores)

www.morphoconsultores.com

