UN RECURSO PARA ACOMPAÑAR LA MATERNIDAD

Matrescencia

Una transformación que también nos atraviesa. Mientras esperamos, gestamos y recibimos a un bebé, también atravesamos un proceso de transformación propio.

¿De dónde surge este concepto?

El término **matrescencia** fue propuesto por la antropóloga **Dana Raphael** en la década de 1970 para nombrar la profunda transformación que implica convertirse en madre.

> Así como la adolescencia, es un proceso de cambios y transición: mientras nace un bebé, también se transforma una madre.

Una transformación que también nos atraviesa

Cuando hablamos de matrescencia, hablamos del proceso de transformación que atraviesa una mujer al convertirse en madre. **Porque no solo nace un bebé.** También comienza a transformarse la mujer que lo espera, lo gesta y lo recibe.

La matrescencia nos permite ponerle nombre a muchos de los cambios que podemos experimentar durante este proceso. Cambios que no son únicamente físicos.

También pueden transformarse nuestra identidad, nuestras prioridades, nuestros vínculos, nuestra relación con el cuerpo, nuestros tiempos y la manera en que entendemos quiénes somos.

Durante el embarazo

Muchas veces pensamos que la maternidad comienza cuando nace nuestro bebé. Sin embargo, la transformación puede comenzar mucho antes.

Durante el embarazo pueden aparecer nuevas preguntas, expectativas, miedos, ilusiones e incertidumbres. Poco a poco, podemos empezar a imaginarnos en este nuevo rol y preguntarnos:

¿Cómo será ser mamá? | *¿Cómo cambiará mi vida?* | *¿Seguiré siendo la misma?*

Mientras esperamos a nuestro bebé, también puede comenzar un proceso interno. Porque, de alguna manera, también nos estamos preparando para convertirnos en alguien que todavía estamos empezando a conocer.

Durante el posparto

Después del nacimiento, esa transformación continúa. Mientras conocemos a nuestro bebé y aprendemos a cuidarlo, también necesitamos tiempo para conocernos en esta nueva versión de nosotras mismas.

Pueden cambiar nuestras prioridades, nuestros vínculos, nuestra relación con nuestro cuerpo, nuestros tiempos, nuestros deseos y también nuestra manera de entender quiénes somos.

A veces podemos extrañar aspectos de nuestra vida anterior. A veces podemos sentirnos muy felices y, al mismo tiempo, atravesar momentos de tristeza, cansancio o incertidumbre. A veces descubrimos partes de nosotras que no conocíamos. Y muchas veces convivimos con emociones aparentemente contradictorias.

Todo esto también puede formar parte del proceso de la matrescencia.

No se trata de volver a ser quienes éramos antes

A veces aparece la expectativa de que, después de un tiempo, deberíamos "volver a ser las de antes". Pero quizás la experiencia de convertirnos en madres no se trata de volver atrás.
Quizás se trata de darnos tiempo.

Tiempo para registrar todo lo que cambió. Tiempo para atravesar las pérdidas y los duelos que también pueden aparecer. Tiempo para descubrir nuevas partes de nosotras. Y tiempo para preguntarnos, poco a poco: *¿quién soy ahora?*

La matrescencia es un proceso. Y, como todo proceso de transformación, no sucede de un día para otro. No existe una única manera de vivirlo. Cada mujer transita este camino desde su propia historia, sus experiencias, sus recursos y sus circunstancias.

Por eso, quizás una de las cosas más importantes que podemos hacer es acompañarnos con más paciencia y amabilidad mientras vamos descubriendo quiénes estamos siendo.

PEQUEÑO TRABAJO PRÁCTICO

Mirarme en este proceso

Tomate unos minutos para conectar con vos y responder estas preguntas. No hace falta encontrar respuestas perfectas. No hay una manera correcta de sentir ni de transitar este proceso. La propuesta es simplemente hacer una pausa y registrar lo que está pasando en vos.

Si estás embarazada

¿Qué cosas sentís que ya están cambiando en vos desde que comenzaste este camino hacia la maternidad?

Podés pensar en tus prioridades, tus emociones, tus miedos o expectativas, la relación con tu cuerpo, tus vínculos y la manera en que imaginás tu futuro.

Si estás en posparto

¿Qué cosas cambiaron en vos desde que te convertiste en mamá? ¿Hay algo de vos que estés empezando a descubrir nuevamente?

Podés pensar en tu manera de verte a vos misma, tus prioridades, tus vínculos, tus tiempos, tu cuerpo, tus necesidades y tus deseos.

Una pregunta para todas

¿Quién era yo antes de este proceso y quién siento que estoy siendo ahora?

No para comparar cuál versión es mejor. No para exigirnos volver a ser quienes éramos. Sino como una invitación a reconocer que, mientras acompañamos el crecimiento de un bebé, nosotras también estamos atravesando nuestra propia transformación.

Para cerrar

¿Qué necesito hoy para acompañarme con más amabilidad en este proceso de transformación?

La matrescencia también puede ser una invitación a volver a mirarnos, a registrar lo que nos pasa, a reconocer nuestras necesidades y a darnos permiso para transitar este proceso con tiempo, acompañamiento y mayor amabilidad.

Lic. Emiliana Roson
Psicóloga perinatal · M.P. 55.335 · Integrante del equipo de Psicóloga de Mamás