

Ante las Separaciones, ¿Sólo el Bebé se Angustia? Una Investigación sobre la Angustia Materna ante la Separación

In the Presence of Separations, Only the Baby Gets Anxious? A Research on Maternal Separation Anxiety

Patricia García-Fernández*

Resumen

Diecisiete madres fueron entrevistadas para investigar la angustia que ellas experimentan al alejarse de sus bebés. Se encontró que: a) el grado de ansiedad ante la maternidad es directamente proporcional a la posibilidad de gozar el vínculo madre-hijo; b) la ansiedad materna ante la separación aparece en un continuo desde lo moderado hasta lo intenso, aunque lo más común es un nivel de ansiedad que permite la separación pero que genera cierto malestar o culpa; c) las madres con mayor ansiedad reflejaron una falta de diferenciación del sí mismo, tanto de sus bebés como de sus propias madres; d) las madres de bebés tranquilos y poco demandantes mostraron menos ansiedad que las de bebés activos.

Descriptores: angustia materna ante la separación, vínculo madre-bebé, apego, metodología cualitativa, entrevistas

Abstract

Seventeen mothers were interviewed in order to explore their anxiety when separating from their babies. It was found that: a) the level of anxiety towards maternity is related to the possibility of enjoying the mother-infant relationship; b) maternal separation anxiety appears in a continuum that goes from moderate to extreme anxiety, however, most of the subjects experience a kind of anxiety that allows them to separate from their babies feeling somewhat guilty; c) mothers with higher levels of anxiety showed a lack of differentiation of self from their babies and from their own mothers; d) mothers with easygoing babies felt less anxious than those with active or difficult babies.

Descriptors: maternal separation anxiety, mother-infant relationship, attachment, qualitative research, interviews

Introducción

Diversas investigaciones han demostrado que los bebés experimentan angustia cuando su madre se aleja de ellos (Bowlby, 1989; Mahler, 1975; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Spitz, 1982); pero, ¿no será también que las madres sienten ansiedad ante la separación de sus bebés? Si se habla de una simbiosis, que en biología implica la dependencia de dos seres vivos, no sería posible que sólo uno de ellos sufriera las conse-

cuencias de la pérdida del otro, debido a que se necesitan mutuamente para vivir. Entonces, en psicología, esta pérdida representaría una gran angustia para ambos.

Existen muy pocos estudios (DeMeiss, Hock & McBride, 1986; Hock, McBride & Gnezda, 1989; Hock & Schirtzinger, 1992; Lutz & Hock, 1995) que han investigado la angustia de separación desde la perspectiva materna. Ninguno de ellos se ha realizado en muestras mexicanas, ni con una metodología cualitativa.

* Licenciada en Psicología por la Universidad Iberoamericana - Ciudad de México. Especialización en Psicoterapia Psicoanalítica por el Council of Psychoanalytical Psychotherapy, Inc, EUA. Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana - Ciudad de México. Académica de Asignatura B y Secretaria del Consejo Técnico de Posgrado en Psicología de la Universidad Iberoamericana - Ciudad de México. Consulta privada. Correo electrónico: pgarciaf@yahoo.com

El objetivo de este trabajo es comprender, en lo general, cómo percibe una madre la relación con su bebé y, en lo particular, cómo experimenta las separaciones breves y cotidianas que la obligan a alejarse de su hijo durante algunas horas. Con ello, se podrá conocer qué se necesita para favorecer el establecimiento de un vínculo positivo y seguro entre la mamá y su bebé, el cual es la base de un desarrollo mental sano.

El vínculo materno-infantil y la angustia de separación

El concepto de *angustia de separación* fue investigado por Mahler (1975), quien, a través de múltiples observaciones, encontró que el bebé pasa por varias etapas para poder separarse psíquicamente de su madre y lograr una individualidad propia. A estas etapas las llamó el proceso de separación-individuación.

La angustia de separación, también denominada angustia del octavo mes o angustia ante los extraños (Spitz, 1982), aparece entre el sexto y el octavo mes, cuando el bebé reacciona ante las personas extrañas mostrando distintos niveles de ansiedad, ya sea bajando la mirada, cubriéndose la cara o llorando. Esta es una respuesta que refleja el temor de perder a alguien amado o quedar separado de él.

Este mismo autor sostiene que la madre se relaciona con su bebé adoptando el mismo patrón de apego que ella, siendo niña, estableció con su madre (Bowlby, 1989).

Por otro lado, y a partir de estudios etológicos, Bowlby (1989) describió la conducta del apego como la necesidad de proximidad con otro individuo al que se le considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo. Dicha conducta es considerada como rasgo importante de la salud mental y es característica tanto de bebés y niños como de adolescentes y adultos. Explicó que cuando un individuo de cualquier edad se siente seguro, puede explorar lejos de su figura de apego; en cambio, cuando está ansioso, cansado o enfermo, siente la necesidad de proximidad.

Hock y su equipo (Hock, 1978; Hock, McBride & Gnezda, 1989; DeMeiss, Hock & McBride, 1986; Hock & Schirtzinger, 1992; Lutz & Hock, 1995) son el único grupo de investigadores que ha estudiado la angustia de separación desde la perspectiva materna, definiéndola como "un estado emocional desagradable que refleja inquietud y aprensión por el hecho de alejarse de su hijo; incluye sentimientos de preocupación, tristeza, o culpa ante las separaciones breves" (Lutz & Hock, 1995, p.57).

El nivel de angustia materna ante la separación está relacionado significativamente con la personalidad de la madre (Hock, McBride & Gnezda, 1989), así como con el grado en el que la madre ha adquirido la experiencia de individuación y un sentimiento constante del sí mismo (Hock & Schirtzinger, 1992).

En personas sanas, la representación del sí mismo está lo suficientemente diferenciada del otro, lo cual provoca que la separación del otro no se experimente como la pérdida del sí mismo; ello permite que la madre se sienta cómoda en la cercanía con su bebé y que pueda manejar las situaciones de separación para promover la autonomía personal y la autonomía del hijo. Contrariamente, cuando una madre no ha adquirido un sentido del sí mismo sólido, se le dificulta sentirse separada de su bebé (Lutz & Hock, 1995).

Niveles extremos de angustia materna ante la separación afectan negativamente el vínculo madre-hijo. La madre puede volverse sobrepermissiva, sobreprotectora e intrusiva y esto limita todos los intentos del bebé por buscar autonomía y diferenciación. Sin embargo, carecer totalmente de angustia de separación tampoco es adecuado, pues refleja el abandono emocional que una madre puede tener para con su hijo. Lo ideal es experimentar angustia moderada, pues se ha visto que este tipo de madres logra relaciones de apego seguro con sus bebés (Hock, McBride & Gnezda, 1989).

Metodología

Se eligió el método hermenéutico para investigar cualitativamente la angustia materna ante la separación, pues se buscó que las participantes proporcionaran descripciones substanciales de sus vivencias como madres, así como la interpretación que ellas dan a sus experiencias de separación (Glesne, 1998).

Se utilizaron dos técnicas de recolección de datos: un grupo focal de ocho personas (Krueger, 1991; Morgan, 1997) y nueve entrevistas individuales semiestructuradas en profundidad (Kvale, 1996). Los ejes temáticos que guiaron la discusión grupal y las entrevistas fueron: a) la experiencia emocional del embarazo y el parto; b) el vínculo durante los primeros meses del bebé; c) el apoyo de la pareja; d) las necesidades personales; e) el dilema madre vs. profesionalista; f) el recuerdo infantil de la relación con su madre; g) la relación con la propia madre; h) su autodescripción como madre; i) el vínculo actual; j) las separaciones del bebé.

El muestreo fue basado en los criterios de Gehart,

Ratliff & Lyle (2000) y Ruiz (1996) y se alcanzó la saturación (Gehart, Ratliff & Lyle, 2000; Kvale, 1996) con 17 participantes. Todas ellas son madres que cuentan con una relación de pareja estable. Sus edades fluctúan entre los 25 y 35 años de edad y su nivel socioeconómico es medio-alto. Cuentan con estudios universitarios y dos de ellas con posgrado. Diez se dedican exclusivamente a la maternidad, una trabaja tiempo completo y cinco tienen un trabajo de medio tiempo. Las edades de sus bebés van de los 8 a los 18 meses. Diez de ellas son primerizas, seis están criando a su segundo hijo y una al tercero. En total tienen 20 hijos, cinco de los cuales son varones y quince son niñas.

La investigadora y moderadora es una psicoterapeuta con características similares a las de las mujeres que participaron, excepto que sus hijos están en edad escolar.

El análisis e interpretación de los datos fueron realizados por la autora pero pidiendo la revisión del material y la opinión profesional de un psicoterapeuta varón para evitar interpretar la información en forma sesgada; asimismo, se revisaron las codificaciones por un grupo de supervisión formado por seis investigadores. El método que se siguió fue: 1. Grabar las entrevistas y tomar notas. 2. Transcribir las grabaciones. 3. Leer los datos en crudo repetidas veces. 4. Identificar categorías temáticas para codificar los datos (Gehart, Ratliff & Lyle, 2000; Taylor & Bogdan, 1992; Kvale, 1996), con ayuda del programa de computación para análisis cualitativo "QSR NUD*IST Vivo (NVivo)" creado en Melbourne, Australia.

Las técnicas de verificabilidad fueron: a) triangulación (emplear más de una técnica de recolección de datos); b) obtener retroalimentación de las participantes para conocer si se interpretó correctamente la información; c) ocupar múltiples codificadores para contrastar hallazgos; d) grabar las entrevistas para conservar los datos fidedignos; y e) incluir citas textuales para apoyar las inferencias descritas (Gehart, Ratliff & Lyle, 2000; Kvale, 1996; Ruiz, 1996; Taylor & Bogdan, 1992).

Resultados

Al analizar los datos, lo primero que resalta es que las participantes sí experimentan angustia cuando se alejan de sus hijos. Sin embargo, se encontró que las separaciones breves y cotidianas que se dan entre una mamá y su bebé no son la única causa por la que una madre se angustia, ya que la maternidad, por sí misma, es un

evento generador de ansiedad. Para cumplir con el objetivo general de esta investigación, se reportarán en primer lugar las situaciones de la maternidad que despiertan ansiedad, y se presentará el análisis temático de la relación de las participantes con sus madres. Finalmente, para cumplir con el objetivo particular, se darán a conocer las variables que explican la angustia materna ante la separación.

La ansiedad en la maternidad

Se pudo ver que el embarazo y parto ocasionan angustia y temor en todas las participantes; la causa principal es la fantasía de que el bebé tenga alguna malformación o de que llegue a morir. Sin embargo, la mayoría busca rescatar algo positivo de la experiencia y es este sentimiento agradable el que primero se reporta:

"Estaba feliz... pero soy muy aprensiva. Tuve mucho miedo de que el bebé viniera mal, soy especialista en enterarme de los casos trágicos, de niños que nacen con síndromes raros".

"Los tres primeros meses estuve preocupada de perderlo, porque tuve sangrado y me mandaron reposo absoluto".

El punto en el que se manifestó mayor angustia fue el posparto. En esta etapa, justificados bajo la influencia hormonal o la inexperiencia, las madres se permiten sentir y expresar los afectos desagradables implícitos en la maternidad pues es una forma de no culpar al bebé por sentirse infelices o ansiosas:

"Empecé a sentir pánico... Yo lloraba y les decía: 'No me dejen con ella porque no sé qué hacer. ¿Qué tal si se me muere? ¿Qué tal si no sé qué necesita? Ella confía en mí y yo soy una tonta'".

"Las hormonas te la cobran. Me dio una depresión posparto gruesa... la bebé lloraba y yo junto con ella".

Otro tema que provoca ansiedad es la relación con la pareja, ya que consideran que aunque sus esposos las apoyan, no es suficiente. Asimismo, expresaron que no siempre se sienten comprendidas por ellos:

"Me apoya mucho pero no lo que yo quisiera. Sé que él trabaja y tiene su rol, pero cuando está en la casa también tiene otro rol... según él las está cuidando pero se emboba con la televisión y las niñas se están tirando el ventilador encima".

"Creo que no entendía mis miedos, pero me decía que no me preocupara".

Todas las madres reportaron que sus necesidades personales pasan a segundo término y anteponen la satisfacción de las necesidades del hijo. Ello obedece a una demanda cultural que exige a la madre olvidarse de sí misma; sin embargo, hacerlo resulta cansado y frustrante, por lo que buscan alternativas que faciliten las tareas de la maternidad y que les permitan gratificar sus propias necesidades:

"¿Y yo dónde quedo? Siento como que me he quedado un poco afuera de la jugada. Para mí, ésa ha sido la parte difícil de ser mamá: dejar mi persona. Sigo atendiéndome pero no igual... no puedo ni comer tranquila, ni ir al baño tranquila, ni meterme a bañar tranquila, ni maquillarme tranquila. No puedo ir al salón de belleza a arreglarme los pies, ni hacer ejercicio, me siento aguada, celulítica, gorda, estresada".

"Trato de hacer mis cosas hasta que lo acuesto a dormir".

Otra situación que se vive como pérdida y que además provoca estrés es el dilema madre *vs.* profesionista. Para las madres que optaron por dedicarse a la crianza de sus hijos, les resultó más fácil y menos angustiante la decisión que para las que eligieron seguir trabajando en su profesión. Las primeras consideran que pueden posponer su reingreso laboral, mientras que las segundas sienten ansiedad y culpa al dejar a sus bebés para ir a trabajar:

"Cuando regresé a trabajar iba medio tiempo pero me sentía culpable dejando diario a mi bebé, entonces pedí permiso para trabajar algunas cosas en mi casa y solamente ir tres días".

"Por nada regresaría (a trabajar) ahora que son chiquitas, tal vez cuando crezcan... ahora que estoy con ellas me la paso muy a gusto... fue algo que yo decidí y no me arrepiento".

Cabe señalar que dos participantes trabajan fuera de casa y se sienten contentas por ello:

"No podría quedarme sin hacer nada. Como voy sólo dos o tres horas, se la dejo a mi mamá o a mi cuñada; ella se queda muy bien y yo me quedo tranquila. Luego ya todo el tiempo me dedico a ella, es que también quiero disfrutar esa parte porque si no al rato ya se van, ya están en la escuela y ya ni te pelan".

Todas las participantes coincidieron en que la relación con el bebé en la actualidad resulta más llevadera que cuando era más pequeño, puesto que se sienten menos ansiosas, menos cansadas y con más tiempo para atender sus propias necesidades. También ayuda que perciben a su hijo como menos vulnerable o frágil, de modo que pueden confiar en ellos y en sí mismas:

"Va creciendo y es más fácil, como que ya la conoces, ya sabes qué onda, te va dejando hacer más cosas... me siento más relajada y tengo más tiempo para mí".

"Como hasta el cuarto o quinto mes empecé a sentir que ya conocía a mi hija, que ya sabía qué necesitaba, que ya no le iba a pasar nada. Me empecé a sentir como buena mamá y me di cuenta de que ya había cumplido bien. Después de eso la relación fue más tranquila, ya no estaba encima de ella todo el tiempo sino que la dejaba estar solita en algunos momentos, ya estaba muy feliz".

Las situaciones que les preocupan en la actualidad son las mismas que les generaban ansiedad durante los primeros meses; no obstante, por el tono y la forma de narrarlo, es evidente que ahora cuentan con un mejor manejo y control de la ansiedad:

"Lo mejor de que crezcan es que voy dejando de preocuparme, sigo poniéndoles el monitor para dormir, pero ya no voy a cada quejido a ver si siguen respirando".

Durante el embarazo muchas de las madres fantasearon acerca de cómo iban a ser sus hijos al nacer. Afortunadamente para la mayoría, sus expectativas fueron satisfechas; no obstante, para otras madres sus expectativas fueron frustradas. Las mamás de niños muy activos, inquietos, intolerantes o demandantes se sienten menos satisfechas y muestran mayor ansiedad que las madres de niños tranquilos o poco demandantes:

"Yo me imaginaba que mi bebé iba a ser dócil. Ella es muy cariñosa, pero a la vez es muy inquieta. Desde los tres meses de embarazo ya sentía las patadas y sí me la imaginaba inquieta, pero no tanto como es... Me crea mucha angustia porque no sé si sea una niña hiperactiva, o a lo mejor la del problema soy yo".

"Es un niño súper noble, súper entendido, una maravilla, travieso pero tranquilo. Nunca ha sido un

niño que me preocupe de que se suba a la silla o le pase algo”.

La relación con la propia madre

En este apartado se hace un análisis de la relación que las participantes tuvieron con sus madres durante la infancia, así como de la relación que tienen con ellas en la actualidad. Además se reportan semejanzas y diferencias en el estilo de maternidad que ellas ejercen en comparación con el de sus madres.

Las mujeres que manifiestan una relación de dependencia con sus madres las describen en inicio como positiva, aunque luego agregan los aspectos negativos de la relación:

“Mi mamá es mi súper amiga... vivo muy cerca de su casa y la veo diario, la acompaño de compras, me acompaña al pediatra y así. Lo malo es que cuando no puedo verla porque tengo otro plan, entonces sí me reclama y me chantajea, claro que caigo redondita y muchas veces hasta cancelo mi plan”.

“Estoy apegada a mi mamá y me gusta, me la paso bien con ella y la disfruto mucho... a veces siento que se mete demasiado y no sé cómo decirle las cosas, por ejemplo, les dice a mis hijas algunos comentarios que me molestan, o les da órdenes a mis muchachas (del servicio) en mi propia casa”.

Las mujeres que recuerdan a sus madres como sobreprotectoras cuando ellas eran niñas se sintieron inseguras y aún ahora consideran que sus madres intentan controlar sus vidas:

“Mi mamá siempre me sobreprotegió muchísimo en todo... no podía hacer tales cosas, no podía ir a tales lugares, para ir a fiestas siempre tenía que ir con mi hermano. Pero en muchas cosas sí me sentía muy insegura, porque tenía que sentir la aprobación de mi mamá. Siempre buscaba su protección y que viera bien lo que yo hacía. En algún momento yo sentí que me limitó porque me sentía muy insegura para tomar algunas decisiones, primero tenía que preguntarle... Hasta la fecha me quiere ver como su niña, me sigue diciendo cómo hacer las cosas. En eso me parezco a ella, en que trato de dedicarle lo más que puedo de mi tiempo a la niña. Trato de que primero sea ella antes de que se ofrezca cualquier otra cosa, trato de dedicarle su tiempo y que no le falte nada o le pase nada”.

Las mujeres que recuerdan a sus madres como exigentes durante la infancia mantienen una relación distante con ellas y a la vez son exigentes con sus hijos:

“Cuando yo era niña mi mamá no era cariñosa, era fría y muy regañona; todo el día eran órdenes, gritos y nalgadas. Yo le tenía miedo a mi mamá y yo no quiero que mis hijos me tengan miedo... Hoy la llevamos bien, la llevamos en paz, pero no hay una relación de confianza. Hablamos de cosas triviales: del clima, de las ofertas del súper, de cualquier cosa. Pero si tengo un problema yo no se lo cuento a mi mamá y si quiero un consejo de qué hacer con los niños, no se lo pido a mi mamá... Bueno, yo trato de no hacerlo, pero también les pego de gritos a mis hijos. No todo el día, ni a todas horas, pero claro que les grito y los castigo y de repente me da remordimiento. Yo me imaginé que iba a ser una mamá amorosa y que siempre estaría contenta. Creía que todo era como tratarlos bien y ser linda con ellos para que ellos fueran lindos conmigo; pero no”.

En estas narraciones resalta la existencia de una continuidad entre la relación infantil que establecieron con sus madres y la relación que mantienen en la actualidad con ellas. Asimismo, se nota cómo tienden a reproducir aquella relación en la que ahora establecen con sus hijos.

Por otro lado, se puede interpretar como una falta de diferenciación entre la individualidad de la madre y la de ellas mismas el hecho de anteponer las necesidades de la madre y quedar atrapadas dentro de la manipulación y el chantaje sin poder delimitar su identidad.

La angustia materna ante la separación

En los siguientes relatos resulta evidente que la angustia materna ante la separación sí existe y que se da en un continuo que va desde lo moderado hasta lo intenso. Lo más común es encontrar un nivel de ansiedad moderado que permite la separación física pero que genera cierto malestar. Ésta puede manifestarse como intranquilidad, pesar, o culpabilidad leve:

“No me encanta dejarla; me da culpita y la extraño, pero hablo por teléfono varias veces para saber cómo está, si ya comió, si ya durmió la siesta o si ya se despertó. Es que prefiero dejarla a tener que renunciar al trabajo”.

"La mayor me hace grandes dramas si voy a salir y hasta me dice: 'mami, no vayas', claro que me voy muy intranquila y con un remordimiento... A veces me le he tenido que escapar o me la termino llevando".

"Con mi mamá sí me quedo tranquila y hasta me relajo porque sé que ella es igual que yo y no les va a quitar el ojo de encima. Pero con el resto de la gente no; no sé por qué pero no les tengo confianza... Así estén con su papá, no me siento tranquila ni para ir al baño".

Un nivel intenso de angustia materna ante la separación produce malestar significativo que se experimenta como ansiedad, desconfianza, tristeza, miedo, o culpa exageradas. Dichos sentimientos dificultan o impiden que las madres se alejen de sus hijos:

"Yo nunca dejé a mi hija en su primer año de vida con alguien que no fuera yo. Yo tenía muchacha, chofer y nana y aún así mi vida giraba en torno a ella".

"Trato de no dejarla, no confío en que los demás la cuiden bien porque es muy activa, es agotador seguirla y vive al borde del peligro; cuando no me queda otra y tengo que dejarla, me quedo con el pendiente y con mucha culpa".

"En realidad casi no lo dejo. Al principio porque casi nadie quería; me decían que no sabían cómo cambiarle el pañal y sentían mucho miedo de que fuera el primer bebé. Además, llevármelo conmigo a todos lados no me angustia, no me causa preocupación. Prefiero que la muchacha haga la limpieza y la comida, y yo cuido al bebé".

Algunas madres no reconocen sentir ansiedad al alejarse de su hijo, sino que proyectan el malestar ante la separación sobre el bebé, sobre la persona que lo cuida o sobre el esposo:

"Mi tía me dijo que claro que se quedaba con mi hija. Yo no vi a mi hija tan tranquilita porque llevaba 3 semanas de no ver a mi tía y porque no era su casa. Estaba bien si yo estaba con ella, pero si me desaparecía, empezaba a buscarme... Decidí no ir al viaje porque si me doy un avionazo voy a dejar a mi hija solita. ¿Qué va a ser de ella? Nadie la va a cuidar como yo y nadie la va a querer como yo".

"Yo a veces no los dejo porque siento que les doy más chamba a los demás, me da pena, pobres. Por ejemplo, con mi hermana se me hace mala onda que por quedarse con mis hijos, ella ya no salga o cancele sus compromisos".

"Mi marido sí es muy de: 'No la dejes ni un se-

gundo porque no le vayan a hacer algo'. Yo soy mucho de pensar que las muchachas son buenas, pero con tal de evitarme el reclamo de '¿por qué la dejaste?', mejor no la dejo".

Se encontró también que a cierto tipo de madres les resulta problemático tolerar la proximidad del vínculo que se establece con un bebé. Ellas, en lugar de prestarse como una base segura para el apego, utilizan el mecanismo de formación reactiva para alejar a sus hijos de sí y justifican su conducta como necesaria a pesar de sentirse ansiosas.

"Lo metí a la guardería a los cuatro meses, estaba bien chiquito. Primero me dio un sentimiento de culpa terrible, pero luego me di cuenta de que le iba a hacer muy bien porque como estaba todo el día conmigo lo iba a hacer marica. Le gusta todo lo mío. Se ponía mis zapatos, mi bolsa... Sí, pensé: 'Lo voy a llevar porque me tengo que desprender de éste'. Te digo que iba al banco cinco minutos y ya estaba yo angustiada. Por supuesto no se lo dejaba a nadie. Me costó trabajo llevarlo a la guardería... pero prefiero que se vaya a que lo haga joto. Es que me da mucho miedo estar toda aprensiva con él".

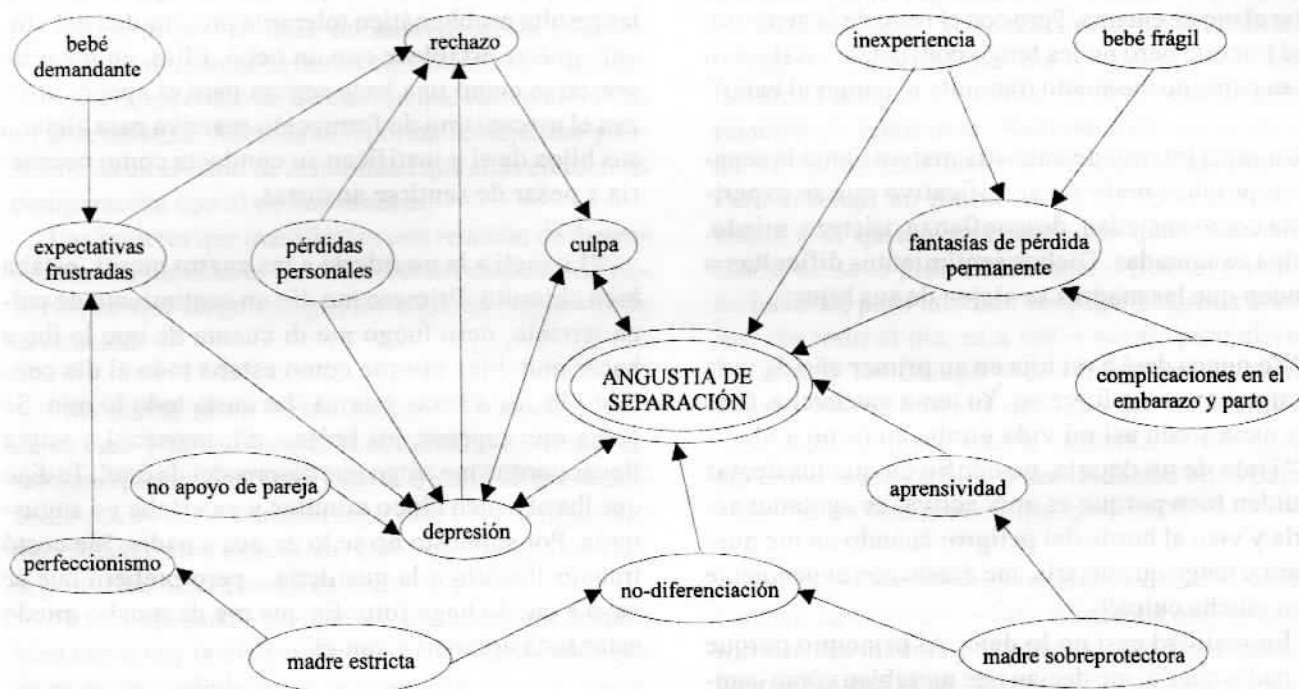
Al parecer un elemento que está asociado a una intensa angustia materna ante la separación es la falta de diferenciación en los límites del yo; es decir, no logra distinguir la frontera entre lo que es ella (el yo o lo interno) y lo que ya no es ella (el no-yo o lo externo). Dichas mujeres son las que muestran mayor dependencia hacia sus hijos y las que tienen mayor dificultad para percibirlos como seres diferenciados de ellas con individualidad propia, de modo que confunden sus sentimientos y necesidades con las de sus bebés y las separaciones les resultan sumamente conflictivas:

"De recién nacida me la pasan para besarla, la veo y me impresiona: '¡Qué bárbaro! Es mi vivo retrato. Soy yo en chiquitita!' Todo mundo empezó a decir que se parecía a mi marido. Pero no, es igualita a mí... Durante los primeros meses fuimos haciendo una relación muy, muy estrecha, al grado de que por ejemplo, yo tenía que ir a hacer pipí con mi bebé en brazos, porque si ella lloraba yo sentía que me necesitaba o no sé, tal vez la que la necesitaba era yo... De los 8 meses a los 12, yo seguí dedicándome a ella en cuerpo y alma. Ella se levantaba, nos bañábamos, comíamos, bailábamos juntas... bueno, todo mi día era mi hija, hasta que empezó a ser como una cosa triste para mí".

A continuación se presenta un modelo explicativo (figura 1) sobre las variables involucradas en la an-

gustia de separación, el cual se interpreta de la siguiente forma:

Figura 1
Modelo explicativo de la angustia materna ante la separación



La primera línea que explica dicha angustia está relacionada con la percepción que tiene la mamá de su hijo:

a) Si lo percibe como un bebé demandante, sus expectativas previas al nacimiento acerca de un niño fácil y manejable se ven frustradas. Ello provoca depresión, un rechazo inconsciente hacia el bebé o la maternidad y culpabilidad, que tienen que compensarse con la necesidad de mantenerse en proximidad con el hijo, de modo que padece ansiedad al separarse de él.

b) Si lo percibe como un bebé frágil aparecen fantasías de enfermedad o de muerte, de tal forma que no querrá separarse de su bebé por temor a que algo grave le suceda.

En otra línea se observó que las complicaciones en el embarazo o en el parto representan también una posibilidad de enfermedad o muerte del bebé que también provocan angustia al separarse de su hijo.

Por otro lado, la inexperiencia hace que ciertas madres se sientan incompetentes o incapaces de enfrentar las tareas de la maternidad. Ello genera fantasías de daño, de enfermedad o de pérdida permanente que dificultan la separación del hijo.

Una línea más que explica la ansiedad de separación son las pérdidas personales (necesidades básicas, autoimagen, realización profesional, relación de pareja, etc.). Éstas generan sentimientos depresivos, rechazo inconsciente al bebé o al papel materno y culpabilidad, que tienden a compensarse manteniéndose cerca del bebé para evitar dicha angustia.

La falta de apoyo de la pareja es otro factor que complica las separaciones ya que genera sentimientos depresivos y una necesidad de mantenerse en proximidad con su bebé para compensar esa carencia.

La última línea que explica la angustia materna ante la separación es la falta de diferenciación en los límites del yo, de modo que la mujer confunde sus necesidades con las de su propia madre y también con las de su bebé. Dicha no-diferenciación encuentra sus raíces en la relación infantil con cualquiera de los siguientes dos tipos de madres:

a) Las madres sobreprotectoras que se conducen con aprensión estimulan la inseguridad y desconfianza en su hija, quien a su vez, al volverse madre repite la aprensividad y sobreprotección con su hijo, de tal forma que siente angustia intensa al separarse de él.

b) Las madres estrictas y exigentes inducen en su hija tendencias perfeccionistas. Cuando esta última se convierte en madre, confunde las exigencias de su propia madre con las suyas, de forma tal que sus expectativas de excelencia se ven frustradas causándole sentimientos de depresión y de culpabilidad que se traducen en angustia de separación.

Finalmente, vale la pena exponer que las participantes de esta investigación manifestaron la existencia de una relación entre la angustia materna ante la separación, la depresión y la culpa, debido a que dichos afectos se retroalimentan.

Conclusiones

Las descripciones que aportaron las participantes son congruentes con lo que señalan la teoría de las relaciones objetales y la teoría del apego. Langer (1983) ya había afirmado que el embarazo y la maternidad despiertan sentimientos ambivalentes. Agregó que la ansiedad principal durante el parto es el temor a la separación, pues simboliza la angustia de separación de la madre.

El posparto fue el punto en donde todas las participantes coincidieron en sentir mucha ansiedad. Sucede que al convertirse en madres se enfrentan con su propia inexperiencia, con la percepción de un bebé vulnerable y con un sinfín de pérdidas personales. Los hallazgos de las investigaciones de Nicholson (1999) y Mauthner (1999) concuerdan con los de esta investigación. Sugieren que se les debe permitir a las madres la expresión de los sentimientos negativos, depresivos y de ansiedad para que puedan elaborar las pérdidas que trae consigo la maternidad y logren integrar todos los cambios en su nuevo papel de madres. Vale la pena agregar que los esposos son quienes deben poner especial cuidado para posibilitarles la expresión de dichos afectos (Stern, 1997), pues los resultados de esta investigación reportan que de ellos es de quienes las madres esperan la mayor empatía y apoyo durante la crianza.

Asimismo, todas las madres participantes coinciden con que la maternidad se vuelve más fácil conforme el bebé crece debido a que lo perciben como un ser menos vulnerable, a la vez que ellas se sienten con más experiencia y confianza. Así pues, les resulta menos complicado interactuar con su bebé y mantener bajo control las situaciones conflictivas. Los resultados de Paine (1999) apuntan sobre la misma línea al afirmar que las madres de su investigación reportaron una notable mejoría en la relación con su bebé

del primer al segundo mes de vida respecto a la comodidad, seguridad, adaptación y confianza que sintieron como madres. Lutz & Hock (1995) y Hock & Shritzinger (1992) explican esta situación afirmando que conforme el bebé va creciendo y adquiriendo autonomía, ella va logrando la suficiente confianza como para permitirle separarse y así la angustia materna ante la separación va disminuyendo.

Con relación a la percepción de los hijos, los hallazgos indican que el encuentro con el recién nacido confronta las fantasías previas de las mamás con la realidad, de modo que se sienten desilusionadas al no ser posible que el bebé iguale totalmente sus fantasías. Al respecto, las observaciones de Brazelton (1993) ya habían revelado que cuando el bebé es tratado como una extensión de la madre, todas las fallas o deficiencias del bebé son experimentadas como fallas de ella misma. Él sugiere que hay que ayudarla a separar su ansiedad, su pasado y sus expectativas de las del hijo, para que logre verlo como un individuo.

En el presente estudio se encontró también que las mamás utilizan diferentes mecanismos para enfrentar la angustia que les despiertan las separaciones: a) algunas madres evitan alejarse de sus hijos, b) otras proyectan su ansiedad y otras utilizan la formación reactiva. La proyección de la ansiedad en el bebé ya había sido señalada por Brazelton (1993) y Bowlby (1989), quienes explicaron que estas madres colocan en sus hijos sus propios temores inconscientes y se quejan de la conducta extremadamente apegada y dependiente del niño cuando en realidad es ella quien por su angustia de separación establece una relación de dependencia con él. Mientras tanto, Mayseless y su equipo (Mayseless, Danieli & Sharabany, 1996; Mayseless & Scher, 2000) encontraron que las mamás ansiosas que reportan que sus bebés o ellas mismas se sienten contentos ante la separación, no se refieren en realidad a una sensación de bienestar, sino a una formación reactiva.

El hallazgo principal que resulta de este trabajo es que las madres que mostraron mayor grado de ansiedad ante la maternidad continuamente dieron indicadores de una falta de diferenciación tanto de sus bebés como de sus propias madres. Este hecho coincide con la investigación de Hock & Shritzinger (1992), quienes también encontraron que la falta de diferenciación del sí mismo es un determinante importante de la angustia materna ante la separación. Al respecto, se argumenta que durante la crianza la madre revive experiencias tempranas de dependencia y de separación pero ahora en el papel de "proveedora" y no de

niña "receptora" de cuidados y atenciones (Stern, 1997). Así, la madre que no pudo independizarse de su propia madre y aún está muy apegada a ella tiene más dificultad para ver a su hijo como un ser diferenciado de ella y busca convertirlo en su figura de apego. Este tipo de madre no permite que su hijo se independice debido a que experimenta la separación como la pérdida del sí mismo. Por el contrario, la madre que está lo suficientemente diferenciada de los otros y ha logrado consolidar su identidad puede reconocer a su bebé como un individuo separado y diferente de ella. Por ello se siente menos amenazada ante la responsabilidad de la crianza y es más empática y sensible con su hijo. Además, permite las separaciones del bebé con confianza favoreciendo que el proceso hacia la autonomía y la individuación se dé sanamente (Hock & Shritzinger, 1992).

Esto se hizo patente en la información proporcionada por las participantes, pues se encontró que quienes mantienen una relación cercana y agradable con sus madres reflejaron una angustia de separación moderada con sus hijos; por otro lado, quienes mantienen una relación conflictiva con sus madres, sin importar si es cercana o lejana, reflejaron un grado mayor de ansiedad de separación. Lo anterior también fue encontrado por Lutz & Hock (1995), quienes concluyeron que el significado que cada individuo le otorga a las separaciones se deriva de las relaciones con la figura

que brindó los cuidados de la crianza. Dichas relaciones crean una base psicológica que moldea las relaciones interpersonales posteriores y las respuestas ante las separaciones de las personas significativas, incluyendo a sus propios hijos.

Cabe señalar que cuando una mujer logra recuperar los recursos de su infancia, haya sido ésta desdichada o satisfactoria, y los procesa para poder aceptarlos, se vuelve capaz de responder a las señales de su hijo permitiéndole desarrollar un apego seguro con ella (Bowlby, 1989; George, Kaplan & Main, 1996). Si esto se consiguiera, ya sea a través del entendimiento de los conflictos, de relaciones de apoyo o de ayuda terapéutica, se daría un paso trascendental hacia la salud mental de las próximas generaciones logrando que el bebé y la mamá establezcan un vínculo sano en el que ambos encuentren satisfacción y confianza.

Hasta donde se sabe, ésta es la primera investigación que se hace sobre la angustia materna ante la separación en México. Por consiguiente, valdría la pena seguir profundizando en su estudio utilizando diferentes variables, poblaciones o procedimientos metodológicos para ampliar su comprensión y la generalización de los resultados. Mientras tanto, los hallazgos arrojados aquí sirven como base para intervenir de modo oportuno y atinado dando apoyo profiláctico o terapéutico a las madres que presenten angustia ante la separación de sus hijos.

Referencias

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. México: Paidós.
- Brazelton, T. (1993). *La relación más temprana: Padres, bebés y el drama del apego inicial*. Barcelona: Paidós.
- DeMeiss, D., Hock, E. & McBride, S. (1986). The balance of employment and motherhood: Longitudinal study of mothers' feelings about separation from their first-born infants. *Developmental Psychology*, 22(5), 627-632.
- Gehart, D., Ratcliff, D. & Lyle, R. (2000). *Qualitative research in family therapy: A substantive and methodological review*. México: Universidad de las Américas (Taller: Haciendo Investigación Cualitativa, manuscrito inédito) [Septiembre].
- George, C., Kaplan, N. & Main, M. (1996). *Adult attachment interview (3rd ed.)*. Berkeley, California: University of California - Berkeley (Department of Psychology, manuscrito inédito).
- Glesne, C. (1998). *Becoming qualitative researchers*. Nueva York: Longman.
- Hock, E. (1978). Working and nonworking mothers with infants: Perceptions of their careers, their infants' needs, and satisfaction with mothering. *Developmental Psychology*, 14(1), 37-43.
- Hock, E., McBride, S. & Gnezda, T. (1989). Maternal separation anxiety: Mother infant separation from the maternal perspective. *Child Development*, 60, 793-802.
- Hock, E. & Schirtzinger, M. (1992). Maternal separation anxiety: Its developmental course and relation to maternal mental health. *Child Development*, 63, 93-102.
- Krueger, R. (1991). *El grupo de discusión: Guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Langer, M. (1983). *Maternidad y Sexo*. Buenos Aires: Paidós.
- Lutz, W. & Hock, E. (1995). Maternal separation anxiety: Relations to adult attachment representations in mothers of infants. *Journal of Genetic Psychology*, 156(1), 57-72.
- Mahler, M. (1975). *El nacimiento psicológico del infante humano*. Buenos Aires: Marymar.
- Mauthner, N. (1999). Feeling low and feeling really bad about feeling low: Women's experiences of motherhood and postpartum depression. *Canadian Psychology*, 40(2), 143-161.

- Mayseless, O., Danieli, R. & Sharabany, R. (1996). Adult's attachment patterns: Coping with separations. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 667-690.
- Mayseless, O. & Scher, A. (2000). Mother's attachment concerns regarding spouse and the infant's temperament as modulators of maternal separation anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 917-925.
- Morgan, D. (1997). *Focus groups as qualitative research*. Thousand Oaks, California: Sage University Paper.
- Nicholson, P. (1999). Loss, happiness and postpartum depression: The ultimate paradox. *Canadian Psychology*, 40(2), 162-178.
- Paine, H. (1999). Early parent-child interactions: An examination of parents' perceptions from late pregnancy into early infancy. *Dissertation Abstracts International, Section B: The Sciences and Engineering*, 60(6-B), 2990.
- Ruiz, J. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Spitz, R. (1982). *El primer año de vida del niño*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Stern, D. (1997). *La constelación maternal: La psicoterapia en las relaciones entre padres e hijos*. Barcelona: Paidós.
- Taylor, S. & Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Recibido: 15 de marzo de 2002

Aceptado: 28 de abril de 2003