

LAS HUELLAS DEL NACIMIENTO

¿Por qué las huellas del nacimiento?

En nuestra experiencia clínica como terapeutas corporales, constatamos la importancia de este hecho vital en la historia de nuestros pacientes y la repercusión que tuvo, ha tenido y tiene aun hoy en su vida, en su salud, en definitiva en su SER.

Después de explicar el porqué del título quiero comenzar esta intervención con una frase de Serge Peyrot

Creador de la Terapia Morfoanalítica que dice:

"El cuerpo toma la forma de lo que somos, contiene nuestra historia y a través de él, tenemos la oportunidad de reconocernos, expresarnos y comunicarnos."

Es en el cuerpo actual que están inscrito todas las experiencias vividas, conscientes o no.

Dice Sandor Ferenci: "El recuerdo queda impreso en el cuerpo y es solamente allí donde éste puede ser despertado"

Es lo que llamamos la memoria corporal; las sensaciones, las emociones, lo vivido queda inscrito en la piel, en los músculos y tendones, en los tejidos, en los huesos, en el cuerpo real. Veamos de que manera las experiencias quedan inscritas en el cuerpo físico, mental y psíquico.

Desde el inicio de su vida todo ser NECESITA recibir ya desde su gestación las experiencias de amor y los cuidados imprescindibles para llegar al nacimiento en las mejores condiciones y poder transitar la experiencia más intensa de su vida ESPERA y necesita ser recibido con amor, PRECISA de todas las atenciones necesarias: el calor, sostén, apoyo, escucha y PRESENCIA para desarrollarse sanamente. Con ésta nutrición fundamental podrá construirse en un adulto capaz, tener una vida lo más plena posible y también, poder dar a sus hijos todo el Amor,

Cuando esta experiencia CUIDADOS, AMOR Y PRESENCIA no ha sido suficientemente vivida, o no ha existido, el cuerpo guarda la carencia, la falta, la sensación de no merecer, en forma de sufrimiento corporal o psíquico

Para protegerse de éste sufrimiento, el ser desplegará los mecanismos de defensa a su alcance que le permitirán, a pesar de todo, desarrollarse y crecer.

A menudo constatamos que el precio a pagar son la disociación, la represión, la negación, de lo que fue en otro tiempo imposible de vivir; sufrimientos insoportables

que EL SOLO no ha podido ni atravesar ni integrar; Sencillamente porque un bebé por sí solo, no puede.

Donald Winnicott dice: "El bebé no existe sin su madre"

EL cuerpo se rebela contra lo reprimido, lo negado, y lo manifiesta con tensiones y enfermedades en ocasiones graves.

Son las huellas de las experiencias vividas y no conscientes y/o integradas, con las que nos encontramos en la búsqueda de la curación de nuestros pacientes

Como terapeutas corporales sabemos que el cuerpo es la puerta de entrada al Ser más verdadero, y una de nuestras especialidades es la escucha del lenguaje corporal; decodificar y entender lo que no pasa por la regla verbal.

Nuestra función es ayudar a nuestros pacientes a entender lo que les sucede, a descubrir la huellas de su experiencia, les acompañamos al encuentro de SÍ MISMO en el encuentro de éstas huellas y sin inducir les ofrecemos el TIEMPO y el ESPACIO, una posibilidad que quizá en pocas ocasiones o nunca han tenido, para poder dar un sentido a lo vivido y a lo que sienten y DARSE CUENTA y al tomar conciencia de esto, poco a poco se va desactivando el mecanismo repetitivo, que los mantiene en el sufrimiento, favorecemos así el proceso de integración y simbolización que no fue posible entonces y juntos, terapeuta y paciente, entretejemos la reconstrucción de las partes de la historia que quedaron poco o mal estructuradas y si es necesario construir lo que falta.

El nacimiento es con toda probabilidad la experiencia más intensa que vive el ser humano.

¿QUE FACTORES FAVORECEN O DIFICULTAN EL NACIMIENTO?

Para responder esta pregunta os propongo acompañarme al comienzo de todo.

Vivette Glover Psicobiologa del Imperial London College dice:

"Todos somos producto de nuestra historia de desarrollo en el útero materno".

Todo comienza con la primera comunicación química entre el óvulo y un espermatozoide, a través de lo que se ha descrito como un mecanismo de llave y cerradura que se ha constatado justo ahora recientemente; pues es un único espermatozoide elegido al que el óvulo le abre la entrada, que cierra inmediatamente, iniciándose la fusión, la fecundación.

Una vez realizada la fecundación y desde su primer día, el futuro embrión y la madre se envían señales químicas (moléculas de interleuquinas IL-1) que reciben los receptores específicos de las trompas. Y ponen en marcha el proceso de la gestación

Como respuesta, éstas producen varias sustancias:

los llamados "factores de crecimiento (CFS-1, LIF) que permiten el desarrollo embrionario y le indican el recorrido que debe seguir el embrión por las trompas y el

lugar donde debe detenerse para anidar. Dicho de otra forma, los “factores de crecimiento” le dan el MAPA al embrión para viajar hasta el útero, un GPS químico Y por último los denominados "factores de supervivencia" que inyectan la vitalidad que el embrión necesita para instalarse en la pared uterina pues solo dispone de la energía del ovulo.

Tras este impresionante primer "diálogo molecular", a medida que avanza el desarrollo, evoluciona también la comunicación que ahora es a través de los tejidos; el embrión se introduce en el tejido uterino donde anida para poder hacer la placenta, hay un contacto físico y directo entre tejidos, ahora ya se tiene la certeza que a partir de éste momento el embrión comparte parte de su ADN con la madre, puede decirse que éste embrión deja para siempre su huella y el ADN de la madre se enriquece con ésta nueva aportación.

La comunicación continúa ampliándose y evolucionando al tiempo que madura la sensorialidad del pequeño viajero.

El crecimiento sigue y después de haber organizado el sistema circulatorio aparece el esbozo cardíaco que posteriormente será el corazón. Y ¡¡¡ a los 21 días se produce el primer latido!!!

Después de esto que acabo de explicar, resulta más fácil entender de qué manera el bebé se impregna de todo lo que vive la madre, cualquier variación en la homeostasis de la madre influye en el desarrollo del embrión, lo siente todo, sin filtro y, además, sin capacidad para pensar lo que vive, pero lo siente todo.

Tal y como la madre viva y perciba el mundo en el que vive, así lo comenzará a vivir el bebé.

Todo lo que sucede en la vida de la madre, marca las primeras experiencias y sucesos en la vida de éste bebé, son las primeras huellas. Veamos de que manera.

Así como el líquido amniótico baña al bebé, su madre está rodeada, bañada por el ambiente de su entorno. Un ambiente particular, un mundo externo determinado por su modo de vida, el lugar donde vive, su status social, profesión, etc.

Forman parte de éste ambiente las relaciones familiares, laborales, afectivas, y en especial la relación con el padre del bebé.

Así cómo viva este entorno la madre, así así lo vivirá el bebé

También tiene mucha importancia como éste entorno reciba la noticia de su llegada al mundo, por ejemplo si su llegada, es motivo de alegría o de pesar, si representa un inconveniente, justo en estos momentos, o es un bebé deseadísimos.

Todas éstas experiencias vividas de la mama se transmiten al bebé en forma química a través de las hormonas (hormonas del estrés como el cortisol o el ACTH, hormonas del placer como las endorfinas u oxitocina) que atraviesan la placenta y bañan al bebé.

Conclusión: El bebe percibe el mundo a través de la madre

Y entramos ahora en el mundo interno de la madre.

Este mundo está formado por todos los sentimientos, conscientes o no, hacia este nuevo

Ser que viene en camino,

¿Que siente por él?

Muchas mujeres experimentan sentimientos ambivalentes y, al mismo tiempo que pueden sentir alegría, pueden tener sentimientos negativos, miedos, dudas.que a veces niegan por sentirse culpables.

¿Como desea o sueña que sea su bebé? Inconscientemente y/o conscientemente estos deseos o sueños los proyecta en él, por ejemplo sus padres buscan la parejita, la niña o el niño,

Las huellas de la gestación y nacimiento de la propia madre despiertan y se activan en el embarazo, y esto tiene un peso que repercute positiva o negativamente en la relación con su bebé;

. Por ejemplo si tiene la sensación de que no ha sido deseada, tratará de reparar esto quizá buscando apoyo profesional, información, o protegiendo y fortaleciendo el vínculo afectivo con su bebé.

Lo más importante es que la mamá pueda estar en contacto con todo lo que siente y vive, y es fundamental que pueda sentirse apoyada por el entorno,

Si la madre va construyendo un vínculo afectivo fuerte, a través de él protege al bebé, que recibe el mensaje de: "el mundo es un lugar seguro porque soy amado ".

Por el contrario, si la vivencias de la madre son tan dificultosas o desesperadas que no hay espacio conectarse con su bebé y a la esperanza, difícilmente le pueda llegar el sentimiento de amor, y a éste bebé le llegan los pensamientos catastróficos de la madre en forma de mensaje químico (adrenalina, cortisol, ACTH, etc.), hormonas del estrés de las que no puede protegerse, pues atraviesan la barrera placentaria, y éstos pensamientos o sentimientos impregnan al bebé y se corporizan.

Tristes ejemplo, son las tragedias, como terremotos, grandes atentados, etc.

Y en otra escala, pero no con menos impacto, las tragedias personales, como la pérdida repentina de un ser querido, las rupturas importantes, o convivencias dificultosas, parejas que se odian, etc. En estas difíciles situaciones, también se pueden poner palabras a lo que vive, y decirle a su bebé que lo que sucede no tiene que ver con el, que lo ama.

Puede parecer increíble que un embrión pueda entender esto, no lo entiende con el pensamiento, lo siente, lo siente en su cuerpo, en su ritmo cardíaco, así parece ser los

pensamientos de amor, sentir amor producen oxitocina, endorfinas, y cambian la química sanguínea.

Y es por esto que las madres y bebés que atraviesan estas vicisitudes, consiguen llegar a término....

El amor hacia su bebé es el antídoto de las hormonas del estrés, y moviliza en ella, la energía que la lleva a encontrar alternativas, a protegerse del sufrimiento potenciando su creatividad.

Quiero ilustrar todo esto con un caso clínico de un paciente que llamaré Jasón

Jasón es un hombre corpulento y joven, le trae hasta mi un cuadro de ansiedad muy agudo que le ha llevado a peregrinar por varios especialistas médicos para descartar problemas cardíacos. En la entrevista además de explicar la situación que lo trae aquí, me dice que no entiende por qué le sucede esto ahora, que tiene una vida tranquila.

En estos momentos trabaja eventualmente al tiempo que está de nuevo preparando unas oposiciones, oposiciones que lleva preparando desde hace muchos años sin obtener el resultado deseado.

Los síntomas que siente, además de la ansiedad, es un fuerte dolor punzante en el pecho que a veces le irradia al brazo y le impide respirar. Cuando le sucede esto siente que va a morir, que su corazón va a estallar. Esto le genera mucho miedo, mucha inseguridad y lo limita en su actividad día a día.

Sesión a sesión al mismo tiempo que integra los cuidados, comienza a establecer los lazos entre el cuerpo, las sensaciones, los pensamientos.

Los síntomas con los que venía, bajaron de intensidad y frecuencia. Poco a poco su capacidad de estar presente en su cuerpo, de escuchar, da sus frutos y un buen díase da cuenta que el dolor aparecía generalmente cuando estudiaba y también cuándo tenía que esperar por el motivo que fuera, en el super, en el médico, en una gestión, etc. darse cuenta de esto le permite estar más tranquilo, y organizarse mejor en su día a día

Quiero compartir una escena de una sesión,:

en el momento que mi mano está en su vientre, tiene la vivencia de sentir una bola en su vientre, que relaciona con el dolor del pecho., y continua diciendo

J-" Siento que es una bola que está dentro de una bolsa, una bolsa de sufrimiento, como un hematoma."

Esta imagen lo pone en contacto con el contenido emocional y dice...

J- "Es como un bebé, un bebé que no quiere nacer porque sabe lo que le espera ahí fuera"!!!

Le viene una fuerte emoción, emoción que acojo, es una vivencia muy intensa

J-¿ Cómo puedo sentir esto, si no soy mujer ni madre..?

A lo que yo le respondo " pero has sido bebé"

Continue con la sesión, y además de muy sorprendido , al terminar la sesión dice que se siente entero y con la espalda fuerte, y añade en proceso, en proceso de curación. Podemos pensar que estamos ante una revivencia; es la memoria corporal de ese momento, justo antes del parto, en el que probablemente Jasón se ha impregnado de los pensamientos de la madre en el momento de su nacimiento.

Lo que está sucediendo es una Activación Simbólica como lo explica William R.

Emerson:

"Los recuerdos y experiencias obstétricas tienden a activarse en otras situaciones de la vida, que simbólicamente y de alguna manera son similares al nacimiento"

Cuando Jasón toma conciencia de esto y comienza a entender lo que está expresando su ansiedad y el dolor, puede empezar a desactivarse el mecanismo que lo tiene anclado en esta situación, en éste caso, sin poder "nacer profesionalmente"

Dice Serge Peyrot :

"El trabajo corporal y analítico permite retomar el desarrollo de Yo, en el sitio donde había sido interrumpido"

"Constatamos que las sensaciones están en el corazón del proceso de contrucción de la capacidad de pensar. El pensamiento verbal se desarrolla a partir de un pensamiento primitivo pre verbal que liga entre si las impresiones sensoriales y la consciencia de estas impresiones sintetizando y articulando las impresiones de los sentidos. Es esta capacidad básica de pensar lo que el cuerpo siente y percibe, la que recuperamos cuando trabajamos en Morfoanálisis para reparar los fallos de simbolización"

Os propongo continuar hacia el momento del nacimiento:

La naturaleza ha dotado fisiológicamente a la mujer para dar a luz naturalmente, y ha previsto los mecanismos corporales y hormonales para ello.

Cada mujer es un ser único, con características irrepetibles, con su propio ritmo, sus propias fortalezas y sus debilidades, y con su historia personal.

Es importante prepararse para el momento, pues si quiere ayudar a nacer a su hijo, es fundamental conocer lo que va a suceder, y sobre todo conocerse a si misma, su cuerpo, y poder tener todas las herramientas que favorezcan, respeten y apoyen la naturalidad y su propio ritmo durante el trabajo de parto.

Poder situarse en el cuerpo, llevar la respiración al cuerpo, en especial a su bebé, o a cualquier parte que sienta tensión, favorece la relajación por lo tanto favorece el proceso.

El parto es algo muy intimo, es parte de la sexualidad de la mujer y todos los que están encargados de ayudar en esta labor, han de tenerlo muy presente, a la hora de explorar a la madre, o entrar en la habitación, cuidar esto evitaria muchas dificultades y malestares, además del riesgo tan frecuente como es el parto detenido, o lo que es lo mismo el cese

de las contracciones, y las consecuencias que ésto acarrea. La frase por desgracia famosa de: “es que yo no dilataba bien...” donde se atribuye la incapacidad a la mujer, en lugar de tratar de averiguar de donde proviene la dificultad, pues es una dificultad no una incapacidad.

Continuemos pues reflexionando acerca de lo que favorece o dificulta el proceso del parto

Ana Cristian Duarte , obstetra brasileira dice:

"En el parto no duele sólo la contracción.

En el parto no parimos sólo al niño.

Si no también muchos dolores acumulados.

Parimos tensiones, tristezas, rabias, represiones.

Abandonos, traumas, historias.

Eso explica en parte, por qué es tan fácil para algunas

Y tan intenso para otras

Si yo pudiese dar un consejo para

Lidiar con los dolores, sería:

Intente parir sus dolores, antes del parto de su bebé

La función de la contracción durante el parto, es favorecer el progreso en el canal del parto hasta llegar a coronar la salida, es una fuerza muy poderosa, potente, e involuntaria, se puede vivir de muchas maneras, como algo que hay que soportar y sufrir, o como una fuerza aliada. Poder sentir la potencia de la contracción, abrirse a ella dejarla pasar sin oponerse a ella, entregarse a ella, respirar en ella, es favorecer el trabajo de parto, y algo que cada vez es menos frecuente el reflejo de eyección. El libre movimiento de la madre durante el trabajo de parto permite los micromovimientos de la pelvis, (particularmente el sacro y los ilíacos) que facilita el tránsito del bebé por el canal del parto.

En definitiva apoyar a la madre es darle toda la libertad, todo el soporte y apoyo que necesite, para que ella a su vez pueda dárselo a su hijo.

¿ Que supone el nacimiento para el nuevo ser?

1- El paso del mundo conocido (el útero) a un mundo nuevo y desconocido

2- Sucede la primera separación

3- Inicio de la construcción de la identidad como un SER diferenciado y separado de otro

Por si esto fuera poco..... hay mas dice Didier Anzieu en su libro El Yo Piel:

"Se sabe que el desencadenamiento del reflejo respiratorio, en el momento de nacer, resulta del masaje global del cuerpo del niño por las contracciones uterinas y por el envolvimiento vaginal; el mantenimiento de éste reflejo requiere la repetición de las

estimulaciones corporales globales de la lactancia y de los cuidados.

El intercambio respiratorio con el medio físico depende del intercambio táctil con el medio humano."

No podemos dejarlo sólo en esta voragine de sensaciones, y además de estar acompañándolo y poner palabras a lo que está sucediendo, una respiración más consciente y dirigida, evitará tensiones, dolor, y le proporciona el máximo oxígeno, facilitando su travesía, y poco a poco puede inspirar con sus pulmones de a poco y evitar la sensación de quemazón en sus pulmones.

De esta manera queda en su ser una buena huella que lo acompañará por siempre, un buen SOPORTE

Cuando es parto es muy dificultoso por cansancio de la madre, por miedo y con mucha tensión, la respiración de la madre es muy corta, insuficiente para ella y más aún para su bebé y no le llega el suficiente oxígeno al bebé, podemos imaginar la dificultad que se le suma, podemos verlo con un caso clínico.

Volviendo con Jasón en otra sesión:

Al comienzo de la sesión llega con sensaciones de tensión en la zona lumbar, un nudo en el plexo solar conectado con la tensión lumbar y presión en la cabeza

Refiriéndose a la presión de la cabeza lo expresa así: "como si me la estuvieran apretando"

También siente rigidez y tensión en el cuello y hombros, necesito mover la cabeza "es como si estuviera buscando un sitio, colocarse bien".

Le invito a dejarse guiar por estos movimientos, comienza a girar suavemente pero profundamente, es un movimiento que llega hasta la pelvis, a mí me recuerda a esos cordones de teléfono cuando estaban tan enrollados.

Después de esto se siente un poco más libre y continuamos.

Le propongo hacer un trabajo corporal en la región del cuello, instalando la respiración hoy le cuesta respirar por que los pulmones dice que le pesan, mi acompañamiento en la respiración es muy activo.

A pesar de mi ayuda la respiración se dificulta, y se reduce, yo insisto, le digo que sienta mis manos que venga a respirar a mis manos, pero no puede, cada inspiración es más corta que la anterior.

Siento que tengo que ayudarlo más, y comienzo a dar un vigoroso masaje más global, hombros, pecho, abdomen, brazos, cabeza, al tiempo continuo diciéndole que sienta mis manos, que venga a respirar, yo también respiro más, como si le pudiera pasar mi respiración con mis manos, y por fin respira más amplio, el suspiro se suelta, la tensión se disuelve.

Pero esto no ha terminado, al poco siento que tensiona de nuevo y busco la tensión de nuevo, ahora localizada en el vientre, lo acompaño con mis manos, con mis manos con mi presencia, y comienza a mover la cabeza y los hombros,

Y voy a ayudarlo , sujeto el cuello y le ayudo a soltar la tensión , respira y poco a poco, se relaja y siento que está descansado, termino con un masaje en brazos y piernas, lo siento descansado.

Al terminar dice que ha tenido la sensación de un nacimiento, de que lo sacaba de un sitio.

Habla de la angustia con la respiración, dice:¡ si no vigilo la respiración no podré inspirar de nuevo, me muero!.

Habla de esta sensación de no tener nunca descanso, que lo acompaña constantemente. Al terminar la sesión ya de pie, se siente muy erguido, y en todo el torax una sensación de plenitud de vida.

Nacer supone para el pequeño ser, la pérdida brusca de ingravidez (el sostén conocido) durante nueve meses ha vivido acunado en el vientre, la actividad de la madre lo mece , no es casualidad que cuando están agitados la mayoría de los bebés se calman al acunarlos, en el coche etc, Puede parecer paradójico ,pero lo que a nosotros adultos una superficie dura o el suelo nos parece seguro, a un recién nacido no, habituado a la ingravidez si lo dejas sólo en una mesa puede experimentarlo como una caída a un abismo, terrorífico, solo basta observar la reacción de su cuerpo abriendo súbitamente los brazos y las manos y poniendo rígida su espalda,(muchas tensiones crónicas, tienen su origen aquí, en la falta de un sosten)

La transición del mundo uterino al mundo aéreo ha de hacerse al ritmo que el bebé pueda.

La envoltura de la bolsa uterina le ha proporcionado la sensación de continuidad, hasta que de pronto las contracciones lo empujan por el sitio más estrecho que pasará en su vida, y después de este abrazo loco e intenso?

¿Que pasa, que sucede?

Nada, no hay nada, no hay límites, donde estoy?

Que ha pasado con la pared que tocaba, y el líquido caliente que me envolvía?

y esta sensación áspera en mi piel y que además me hace temblar?

Y que le ha pasado a mi cuerpo? No puedo moverlo, me pesa

Hay mucha luz, y ruido, y este olor que es? Y mamá donde está?

La necesidad de CALOR Y SENTIRSE CONTENIDO es vital pues acaba de vivir la experiencia más intensa y vital.

El viaje por el estrecho canal del parto empujado por las intensas contracciones, su también intenso deseo de empujar, al mismo tiempo el desencadenamiento del reflejo respiratorio pulmonar, el cambio del ritmo cardíaco, el corte del cordón umbilical, respirar por sí mismo, experimenta la sensación de peso, TODO seguido y al mismo tiempo.

NECESITA SER PERCIBIDO, SENTIDO, ACOMPAÑADO, Y es la empatía a través del vínculo afectivo que le permite a la madre estar en contacto con su hijo, no dejarlo

solo, percibir el ritmo de su bebé, abrirse para favorecer el paso por el canal de parto, apoyándolo, descansando con él, respirando en él, poner palabras a lo que está sucediendo, decirle lo que va a suceder, por donde va a pasar, y juntos avanzar hasta coronar la salida, ayudarlo a nacer.

Y tras ésta intensa experiencia.....

Es imperiosamente necesario, reparar la pérdida de su primer hogar poniendolo en el vientre de nuevo, ahora por fuera, sentir un poco distinto ahora el sostén del cuerpo que lo ha albergado, escuchar cerca y de nuevo el corazón de mamá, sentir el calor de la piel en este mundo aspero, y sobre todo oler a mamá llenar el vacío del cavum nasal agarrarse a mamá también con el olfato, descansar del árduo viaje, y premiarlo, mantenerlo así el máximo tiempo posible es lo único que necesitan ahora.

Tiempo, tiempo para llorar lo perdido, y tiempo para vivir la emoción del encuentro

Además de ésta necesidad emocional, en estos momentos ambos experimentan el pico más alto de oxitocina, que favorece y refuerza el vínculo y la lactancia

Es el tiempo de encontrarse, conocerse, reconocerse, sentirse, olerse.

A partir de ahora comenzará lo que algunos autores han denominado la segunda gestación ó gestación externa. El bebé necesita del otro para abrirse al mundo, el entorno familiar le proporciona ésta "placenta externa" que le ayudará a estar en contacto y salir, a estar en el mundo y aprender a relacionarse.

Y comienza otra etapa...

