



¿Por qué podemos confiar en nuestro cuerpo de mujer?

Muchas de nosotras hemos crecido en una sociedad con modelo masculino donde prima el "hacer", el control de si mismo, el conseguir objetivos, el ser eficaz, etc. Estos son los valores que todavía se imponen hoy en día para "funcionar" en el sistema. Incluso la manera de ser madre está influenciada por esta jerarquía de valores. Eficacia, buena educación, hacer actividades con los niños, inscribirles en miles de actividades, no sentir, controlar...

Un sistema que nos invita a parir y a recuperarnos rápidamente, a valorar un niño bueno como un niño que duerme, que no dice nada y que no "da guerra". Queremos controlar la concepción, la gestación y especialmente el parto. Si algo no ocurre como estaba previsto, tenemos miedo y intentamos arreglarlo. ¿Dónde ha quedado en todo esto nuestra maternidad, nuestro cuerpo de mujer, nuestra capacidad de vibrar como la tierra, como lo hace la naturaleza?

Un día una amiga me dijo: ¿Cómo no voy a saber parir, si hay millones de mujeres en todos los rincones del planeta que lo hacen? En parte tenía razón, y en parte no. De estos millones de mujeres desde el inicio de la humanidad, ¿cuántas han sido realmente guiadas por su fisiología, por su instinto, acompañadas por su aldea y su comunidad a parir como la naturaleza lo ha previsto? En nuestro mundo occidental, ¿cuántas mujeres se atreven y se permiten experimentarlo de esa manera?

Yo he sido madre dos veces. Pero es ahora realmente que me doy cuenta del poder y de la sabiduría que tiene nuestro cuerpo cuando le dejamos hacer. Di a luz a mi primer hijo con un montón de tecnología (repetía mi propio escenario de nacimiento, y estaba bastante desconectada de mi feminidad). El nacimiento del segundo fue de forma natural y, sin embargo soy consciente de que en el fondo me concentré en aguantar el dolor sin estar consciente del maravilloso milagro de nuestro cuerpo.

Michel Odent comentaba en la conferencia que ofreció recientemente en Madrid que la oxitocina, la hormona del amor, la hormona que desencadena el parto desde el inicio y hasta el alumbramiento (salida del placenta), la que favorece de manera perfecta la lactancia y la vinculación con el bebé tras su nacimiento, la que nos permite ser como una hembra con su pequeño ofreciéndole exactamente lo que necesita de manera intuitiva,... es una hormona tímida. Una hormona que no le gusta la gente mirando alrededor, que no le desea lo no-familiar, que necesita tranquilidad, luz tenue, sentirse como en casa y que necesita intimidad para expandirse y poder apoyarnos. Es una hormona que no se segrega si nos quedamos en nuestra mente, si nos desconectamos de nuestro cuerpo.

Para mi fue un regalo maravilloso escuchar esto a Michel Odent, porque confirmaba una experiencia maravillosa, aunque triste al mismo tiempo, que la vida me había ofrecido unas semanas antes.

Elegir vivir el proceso como una oportunidad

Estaba embarazada, a unos días de hacer la primera ecografía de las 12 semanas, cuando comencé a sangrar. Se confirmó en el hospital que mi pequeño bebé había parado su viaje, hacía 2 semanas. No era la primera vez para mi que ocurría en mi vida, pero sí la primera que decidí vivir la experiencia de forma natural sin intervención médica, y de experimentarlo con conciencia sabiendo que la vida me ofrecía una oportunidad de sanar

y aprender. Esta vivencia ha sido muy liberadora para mí, tanto a nivel psíquico como físico. Fue una oportunidad increíble retomar confianza en mi cuerpo y ver presente el poder de la vida, aún cuando haya muerte.

Llamé a una persona de confianza, el ginecólogo que había contactado al inicio del embarazo, para buscar apoyo en mi decisión. A diferencia de una preparación al parto en donde planificas bien "con quien", "a donde", y casi "el cómo", aquí no había tiempo. El proceso ya estaba en marcha. La pérdida del bebé me había mermado la fuerza moral y necesitaba estar recogida en casa junto a mi pareja.

Simplicidad, intimidad, confianza y seguridad interna... eran mis primeras necesidades.

Conexión y dilatación

El cuerpo es sabio. Sólo necesitaba abrirse el cuello del útero 1 cm. A la mañana siguiente comenzaron las contracciones fuertes aunque no eran tan dolorosas como en un parto. El cuerpo conoce la diferencia. Esto me permitió vivir y observar el proceso. Fue durante estos momentos, cuando tomé conciencia que aunque había parido dos veces, no había estado realmente presente para asistir conscientemente a ese milagro de la naturaleza.

Durante las contracciones utilicé los conocimientos que había aprendido en mis clases de canto prenatal y, en particular, a emitir sonidos apoyando la apertura del útero. Me permitía fácilmente "surfear" la ola de la contracción sin perderme en el dolor. Experimenté que las contracciones eran más intensas y me sentía más centrada y fuerte cuando emitía los sonidos que cuando no lo hacía. Estaba sola en mi baño, sentada, observando, acompañando el proceso. El canto permite desactivar el lado izquierdo del cerebro y activar el derecho, nuestro lado femenino, permitiendo la conexión con la naturaleza.

Intimidad, conexión en mi misma, fluir, acompañar, confiar, no pensar..., necesidades para poder abrirme.

Una vez que el cuello del útero se había abierto de lo suficiente para hacer pasar el embrión, se calmaron las contracciones hasta incluso no sentir las. Una vez más, el cuerpo conoce la justa medida. Empecé a sangrar más, y a expulsar coágulos. Tanto a mí como a mi marido, nos impactó lo que salía de mi cuerpo, de mi útero. ¿Cómo podía haber tanta materia acumulada en 3 meses? ¿Eran solamente del embarazo o se aprovechaba mi cuerpo para hacer una gran limpieza?

Atravesar los miedos

Además de seguir el proceso fisiológico, era consciente que quería liberar los miedos a la muerte que había experimentado en el segundo parto de mi hijo, y que si liberaba ese miedo, emprendía una reconciliación con mi cuerpo. Debo decir que en nacimiento de mi segundo hijo tuve una hemorragia muy fuerte y rápida, y tenía un miedo enorme a desangrarme y morir. A pesar de que el ginecólogo me aseguraba en sus visitas que todo iba bien, cuando me quedaba sola frente a mi misma, a mi cuerpo, a mi proceso, pasaba mucho miedo. Hubiera sido legítimo pensar que lo mejor hubiera sido tener la presencia constante de un profesional. No obstante, para mí, el hecho de encontrarme cara a cara conmigo misma, fue lo mejor que pudo ocurrir. Siempre había buscando mi seguridad afuera y ahora tenía la oportunidad de conectar con mi propia seguridad interna. Me repetía a mi mismo ciertas Preguntas Creativas "¿Por qué puedo confiar?", "¿Por qué mi cuerpo sabe perfectamente lo que necesita hacer?", Esto permitía relajar mi mente y volver a conectarme con la confianza y la naturaleza presente en mí.

Confianza, tranquilidad, consciencia de la sanación..., claves de la liberación.

La importancia de una persona de confianza a tu lado

Mi marido me servía lo que necesitaba, atendía las llamadas y me pasaba solamente las que yo quería, cuidaba de mis carencias y fue un apoyo constante, todo ello con delicadeza, silencio, respeto, solo entero en su presencia, sin intervenir, sin hablar de él, sin dar consejos. Un escucha total casi invisible. Como diría Michel Odent, esto ayudó a mi hormona tímida a sentirse completamente segura emocionalmente y a poder estar centrada en mí y en lo que necesitaba.

Cuando parece que se para el proceso...

Mirando retrospectivamente, me he dado cuenta que en los partos, como en otras muchas ocasiones, nos mostramos impacientes y pensamos que si el proceso "se para" es que algo va mal. Uno de las mayores lecciones aprendidas en esta experiencia ha sido darme cuenta de que todo seguía su curso con sencillez y facilidad, incluso si a nosotros nos parecía que nada estaba ocurriendo, y que se desarrollaba de manera perfecta en el tiempo.

Aquella misma tarde, sentía muy pocas contracciones lo que me permitió descansar, recogerme, recuperar la tensión que había bajado bastante por la mañana. Mi cuerpo seguía liberando coágulos pero me sentí confiada y tranquila hasta el final de la tarde.

Luego el proceso "se paró" por completo sin que todavía hubiera salido el embrión. Llegó la noche y con ella, inquietudes. ¿Qué iba a pasar dado que el embrión no había salido? ¿Iba a tener más dolor que hasta ahora? ¿Perdería mucha más sangre? ¿A qué hora...? Adicionalmente, me repetía una y otra vez a mi misma, ¿Por qué puedo completar con facilidad? ¿Por qué mi cuerpo es sabio?

No entendíamos nada pues, supuestamente, con las píldoras que tomé para ayudar el proceso, debería haber sido al revés. Nos rendimos, descansamos, vimos una película tranquilos, dormimos y, a la mañana siguiente, nos levantamos frescos. Yo todavía muy débil pero recuperándome poco a poco gracias al los zumos de limón y las sopas de miso que mi marido me preparaba. Llegamos a pensar que el proceso había terminado. Nos sentíamos renovados. Pasamos una mañana tranquila. Llamé a mi madre para contarle lo que estábamos viviendo. Llegamos incluso a dudar, ¿habrá salido el embrión sin darnos cuenta? Al medio día subimos a la terraza y me tumbé al sol en la hierba. Al ver el resplandor de la naturaleza en primavera y sentir el sol en mi piel, permití que entrara en todo mi cuerpo y me abandoné en "sus brazos".

Unos minutos más tarde, bajé, me puse en cuclillas y, espontáneamente, salió el embrión con toda su bolsa. Fue una emoción intensa de alegría y de sensación de éxito al haber completado el proceso con facilidad. La bolsa era casi del tamaño de una pera en mi mano, y me impresionó que hubiera salido así, tan fácilmente. Fue este final el que me hizo ver que aunque nosotros pensábamos que nada ocurría, todo seguía su curso. No tenemos que controlar siempre las cosas, también podemos relajarnos y confiar en la vida, en su sabiduría y en la sabiduría de nuestro cuerpo.

Rendirse a la idea de que la naturaleza es perfecta y que sabe, mejor que yo, el ritmo y tiempo necesarios para completar en todos los niveles.

El después

Mi cuerpo manchó unos 10 días más y recuperó la regla tres semanas más tarde, manchando un poco más de lo normal, como si se terminara de limpiar mi cuerpo. El día que enterramos todos juntos nuestro embrión, salió el sol e iluminó un rincón precioso rodeado de flores violetas en donde aparecía un hueco perfecto, como si nos hubiera estado esperando. Otro milagro de la vida.

Conclusión

Cuando algo difícil se vive con consciencia, con elección de ver oportunidades y de observarlo como un regalo, la experiencia es menos dolorosa y, si me permito decirlo, casi preciosa. Esos momentos difíciles se convierten en agradecimiento y liberación.

Desde esta experiencia, he decidido añadir a mi proyecto AlmaNacer de apoyo a la consciencia del embarazo y al parto, un ofrecimiento personal de apoyo físico y emocional a todas aquellas mujeres que atraviesan muertes y pérdidas de sus bebés. Este tipo de experiencias, nos ofrecen un crecimiento personal muy poderoso cuando podemos entenderlo y vivirlo de forma diferente. Acompañar a nuestros bebés, no comienza a los 4 meses cuando creemos estar seguros de que todo ira bien. Si entendemos que el alma que se encarna en nosotras mujeres y madres, vive un camino perfecto ya sea por unas semanas o por una gestación completa, entendemos que, en el fondo, un aborto no es tan diferente de un nacimiento. En ambos casos, es acompañar a que cada Ser pueda vivir y seguir su camino justo. Y ese alma nos necesita desde el principio del embarazo y, siempre que sea posible, incluso antes.

Siento gratitud por la Vida, y especialmente a ese alma que nos inundó de su amor y sabiduría.

Véronique Batter
Directora del Proyecto AlmaNacer y Administradora de RedlLimitada

móvil: 619 914 8531; vero@almanacer.es; www.almanacer.es