

# **MATERNAR MATERNANT-ME**

Com acompanyar l'essència  
de la maternitat

Maria Beltrán




TÍTOL: *Maternar maternant-me*  
*Com acompanyar l'essència de la maternitat*

AUTORA: *Maria Belrán* ©, 2019

COMPOSICIÓ: *HakaBooks - Optima, cos 13*  
DISENY I FOTOGRAFIA DE LA COBERTA: *Hakabooks*©  
FOTOGRAFIA COBERTA: Facilitada per la autora©  
IL·LUSTRACIONS: *Maria Belrán*  
TRADUCCIÓ: *Cecilia Belrán Ruiz*

1ª EDICIÓ: *setembre 2019*  
ISBN: *978-84-949915-6-1*  
DEPÓSITO LEGAL: *DL B 10957-2019*

HAKABOOKS  
*08204 Sabadell - Barcelona*

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

*Queden prohibits, dins dels límits establerts per la llei i sota les disposicions legalment previstes, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, ja sigui electrònic o mecànic, el tractament informàtic, el lloguer o qualsevol forma de cessió d' l'obra sense autorització escrita dels titulars del copyright.*

*Tots els drets reservats.*



*Dedico aquest llibre*

*A tu Laia*

*Dona d'aigua i lluna, petita espurna de sol.*

*A tu June*

*Dona de foc i terra, llum càlida del matí.*

*A tu Mikel*

*Per la teva grandesa d'ànima, per la teva presència incondicional.*

*Gràcies per fer del nostre amor un privilegi tan fàcil.*

# ÍNDEX

Introducció	11
1. La preparació a la maternitat. Donar la benvinguda, acollir	17
2. Embaràs, procés de gestació, realitat emocional i consciència personal	29
- Les tres capes embrionàries en conjunció amb el procés de l'embaràs	34
- Primer trimestre de l'embaràs	39
- Segon trimestre de l'embaràs	46
- Tercer trimestre de l'embaràs	51
3. El concepte de trànsit. Paral·lelisme amb els trànsits de la nostra vida	55
- Estils de transició	62
- Interferències a la transició	71
- De la interferència al recurs	73
4. Matrius perinatals i ressonància psicològica	107
- Matrius perinatals i preparació a la maternitat	118
5. Maternitat i estructura de caràcter	137

6. Mares i nadons després d'un part difícil	217
- Ressentir i renéixer. L'experiència de reparació. Abordament psicoterapèutic després de naixements difícils	221
Epíleg	233
Testimonis	235
Bibliografia	239
Annex	247

*“En aquest llibre han estat utilitzats aleatòriament els termes masculí i femení per a fer referència al fill i a la filla i al nen i a la nena en el procés de gestació”*

# INTRODUCCIÓ

Aquest llibre és un trosset de mi, una expressió sincera dels racons de la meva ànima, així com del sentir de moltes dones a les quals he acompanyat i a les quals dec les paraules que m'han inspirat per a redactar-lo.

És un cant a l'amor i a l'empoderament de la dona, és un intent de recuperar l'essència que ens va ser robada, és també un reapropiar-nos de la nostra força, dels nostres parts, del nostre sentir com a dones i com a tribu, com a part de la mare terra que som.

En aquest escrit he intentat plasmar un viatge d'acompanyament a la maternitat conscient. Des dels llocs més foscos del procés de gestació i part, fins a la llum i els recursos més poderosos que habiten en nosaltres.

Em sento molt agraïda per totes aquelles mares que han confiat en mi, per acompanyar-les en el privilegi que suposa la maternitat. Ha estat un regal viure de prop totes i cadascuna de les vostres experiències, per això, aquest llibre també us pertany, com a part d'ell que sou.

En el transcurs de la meva vida, amb les seves llums i les seves ombres, puc dir que l'experiència més intensa i profunda que he experimentat ha estat la de la maternitat. Amb ella he fet i continuo fent el meu treball

més gran de creixement personal i d'humilitat. Aquesta és una aventura per a la qual mai estàs preparada del tot i de la qual mai se surt airosa, perquè sempre et quedes al descobert, tenint una oportunitat rere una altra per a encarar les teves pròpies vulnerabilitats. Aquesta nuesa em fa sentir més forta, perquè m'obliga a conèixer els meus punts febles. També m'ajuda a explorar-me en els meus recursos, en un ball divertit entre el joc, la sorpresa i l'admiració de veure créixer a dos éssers meravellosos.

La decisió d'escriure aquest llibre va succeir ara fa tretze anys, després del traumàtic naixement de la meva primera filla, per al qual no estava preparada i en el qual em vaig debatre una estona entre quedar-me a la terra o fugir d'ella. El fet de pensar a sostenir la meva filla, alletar-la i estimar-la va ser com una àncora que em va retornar el sentit i, posteriorment, el desig d'acompanyar a d'altres dones en el trànsit de donar a llum amb consciència i amb treball personal. A partir d'aquest moment i, després de la vivència d'un segon part respectuós i conscient, vaig començar a indagar i a investigar sobre el que aquí presento.

No ha estat un camí fàcil, perquè la voràgine de la vida amb totes les seves demandes ha fet que en nombroses ocasions l'escriptura es quedés en un segon pla. Però malgrat les interferències, sempre s'acaba donant a llum i cal confiar incondicionalment en això.

L'embarbussament del títol vol posar en relleu dos conceptes que, des del meu punt de vista, no poden anar separats: el fet de cuidar sense cuidar-nos, d'acompanyar sense acompanyar-nos i d'estimar sense estimar-nos és una tasca del tot impossible i insostenible, especial-

ment a la maternitat que, com ja he expressat, ens deixa despullades enmig de la nostra història personal, així com exposades a un munt de material que espera ser cuidat i reparat, per tal de poder sostenir a una persona que requereix de la nostra presència per a satisfer les seves necessitats.

Vull agrair profundament el suport de les grans dones de la meva vida, que d'una manera o d'una altra m'han ajudat a maternar, maternant-me.

En primer lloc, a tu mamà, perquè la teva mirada, el teu respecte i el teu amor han fet de les meves empremtes un lloc càlid i afable, des del qual acompanyar a d'altres persones en la meva vocació com a psicoterapeuta.

A tu Mima, (la meva àvia), perquè tot i que que fa molts anys que te'n vas anar, encara batega amb força en el meu cor el teu llegat de gran mare sostenidora. Gràcies per no partir fins a veure néixer la teva néta i sostenir-la en la teva abraçada.

A Ana Gimeno-Bayón, la meva mare terapèutica, dona plena de força i creativitat, pel llegat de la PIH (junt amb en Ramón Rosal) i per saber convertir tants moments difícils de la meva vida en un ventall de recursos.

A María del Mar Cegarra Cervantes, per ser font d'inspiració i de dolçor i per obrir-me les portes a nous horitzons dins del món de la psicoteràpia.

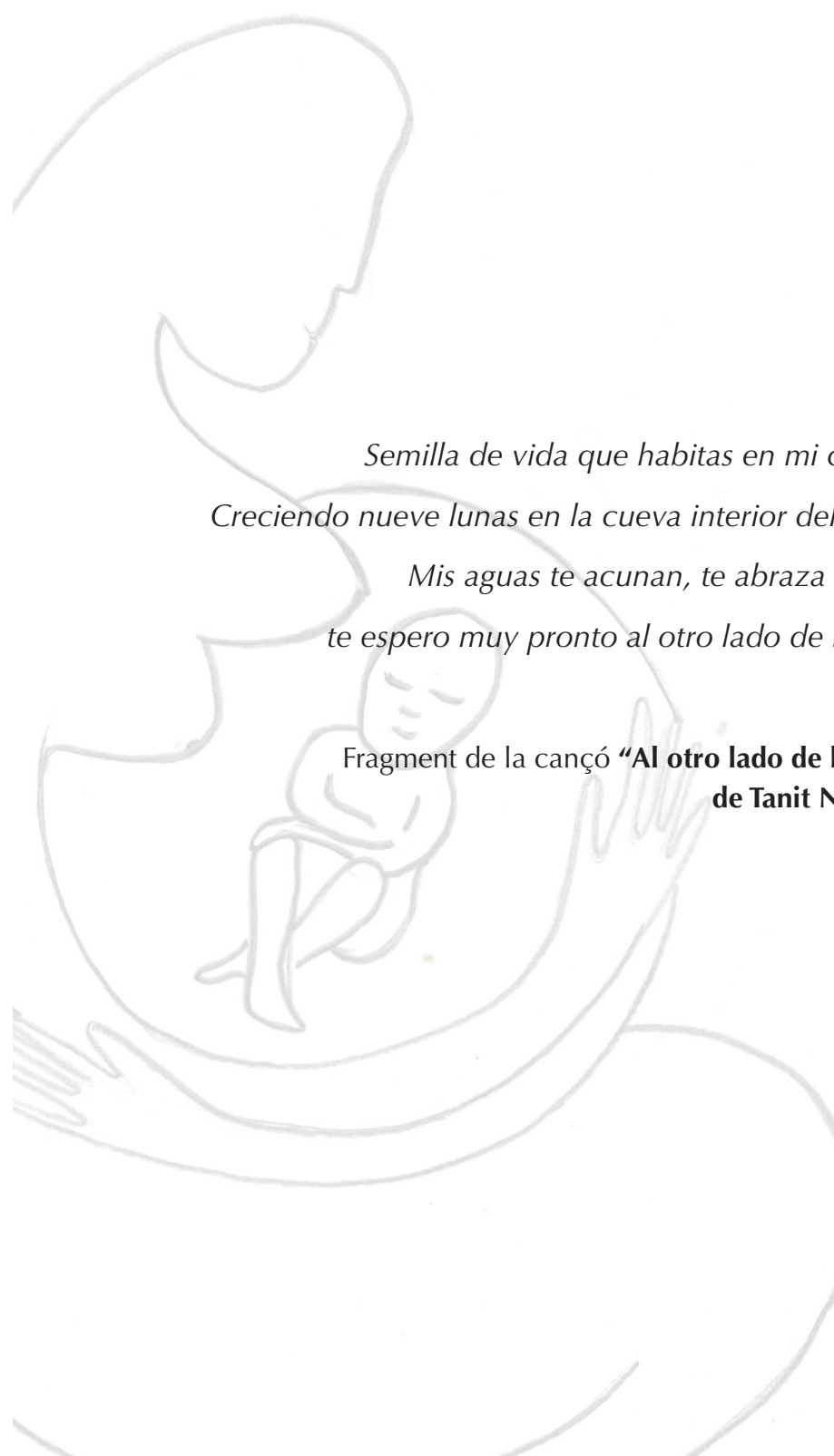
A María Inés Gómez i Montse Baró, germanes d'ànima i companyes de viatge. Gràcies per dedicar les vostres hores, el vostre afecte i la vostra paciència en la creació d'aquest llibre i d'altres moments de maternatje.



*Maria Beltrán*

I a la meva tribu de dones, amigues, germanes i guerreres, que estan a la nit fosca de l'ànima i al cant alegre del matí.

Per un sí a la vida, per un món ple de llum i d'esperança i per un feliç acompanyament a l'essència de la maternitat.



*Semilla de vida que habitas en mi cuerpo  
Creciendo nueve lunas en la cueva interior del amor.*

*Mis aguas te acunan, te abraza mi ser,  
te espero muy pronto al otro lado de la piel.*

Fragment de la cançó **“Al otro lado de la piel”**  
de **Tanit Navarro**

|

LA PREPARACIÓ A LA MATERNITAT.  
DONAR LA BENVINGUDA, ACOLLIR.



Quan apareix el desig de ser mare, bona part de nosaltres no s'ha plantejat què significa aquest concepte exactament, a què ens estem encarant i com ens prepararem per a tal aventura. Tenim el registre del que això ha estat i ha significat en relació a nosaltres mateixes (com la nostra mare va complir amb aquesta missió d'una manera més o menys exitosa), i dels preceptes apresos socialment, aquells que observem al carrer i orgullosament ens atrevim a jutjar: "mira com crida al nen", "fixa't que gran que és la criatura i encara està mamant", "aquests s'asseuen al banc i deixen a la nena pel terra del parc embrutant-se", "jo mai deixaria que el meu fill pegués a un altre nen"...

La maternitat és una esfera àmplia, plena d'obstacles així com d'oportunitats, la maternitat és creixement i desenvolupament personal, és tal com encunya Gutman, L. (2013, *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. B.A, Argentina. Ed. Nuevo extremo). La trobada amb la pròpia ombra, i jo afegiria que també és la trobada profunda amb la pròpia llum. El procés d'acompanyar a un éser abans, durant i després de la seva gestació és un acte d'amor incondicional, per al qual rarament ens preparen i que, sens dubte, influirà en les forteses i febleses d'una nova persona, que dependrà de nosaltres durant un llarg període de temps.

Encara que avui dia el concepte de preparació al part ja està àmpliament explotat, i podem trobar en centenars de llocs on anar a nedar, a surar, a fer ioga per a embarassades, a seguir pas a pas cada setmana de l'embaràs, així com poder visionar algun part bonic i ràpid que ens deixi emocionades i confiades, molt poques vegades entra en els nostres esquemes el fet que preparar-se per a tal aventura, implica ser conscients abans de la concepció.

Acollir des de les nostres entranyes el desig de la maternitat i obrir la porta de la nostra casa interna per a gestar al llarg de nou llunes a un nou ésser: aquest és el primer acte d'amor cap a la nostra filla.

Moltes vegades, observo amb inquietud dones que vénen a la consulta i m'expliquen que no van saber del seu embaràs fins passats dos o tres mesos després de la concepció; per descomptat el fetus sempre té sustent físic, però quan no hi ha consciència, no és possible el sustent emocional, aquell que li dóna existència al fetus, simplement pel fet de saber-lo a dins teu. És el mateix que passa durant la infància, quan la nena et repeteix una vegada i una altra "mira mamà, mira mamà" i quan tu la mires, ella se sent emocionadament viva i màgicament encarna el seu cos empoderant-se i, alhora, definint el seu "jo" dient "sóc important per a la persona més important". I cito aquí a Winnicott, D. (1998, *Los bebés y sus madres*), quan diu "és un divertit joc amagar-se i un desastre no ser trobat".

La mirada ens dóna existència i seguretat: la primera mirada que fem a la nostra filla no és amb els ulls físics, és amb els nostres ulls interns, aquells que donen calor