

MATERNAR MATERNÁNDOME

Cómo acompañar la esencia
de la maternidad

Maria Beltrán



TÍTULO: *Maternar maternándome*
Cómo acompañar la esencia de la maternidad

AUTORA: *María Beltrán* ©, 2019

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Óptima, cuerpo 13*

DISEÑO Y FOTOGRAFÍA DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: Facilitada por la autora©

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

☎ *+34 680 457 788*

🏠 *www.hakabooks.com*

✉ *editor@hakabooks.com*

📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.



Dedico este libro

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 ti Mikel

*Por tu grandeza de alma, por tu presencia incondicional.
Gracias por hacer de nuestro amor un privilegio tan fácil.*

ÍNDICE

Introducción	11
1. La preparación a la maternidad. Dar la bienvenida, acoger	17
2. Embarazo, proceso de gestación, realidad emocional y conciencia personal	29
- Las tres capas embrionarias en conjunción con el proceso del embarazo	34
- Primer trimestre del embarazo	39
- Segundo trimestre del embarazo	46
- Tercer trimestre del embarazo	51
3. El concepto de tránsito. Paralelismo con los tránsitos en nuestra vida	55
- Estilos de transición	62
- Interferencias a la transición	71
- De la interferencia al recurso	73
4. Matrices perinatales y resonancia psicológica	107
- Matrices perinatales y preparación a la maternidad	118
5. Maternidad y estructura de carácter	137

6. Mamas y bebés después de un parto difícil	219
- Resentir y renacer. La experiencia de reparación. Abordaje psicoterapéutico después de nacimientos difíciles	223
Epílogo	235
Testimonios	237
Bibliografía	241
Anexo	249

“En este libro han sido utilizados aleatoriamente los términos masculino y femenino para hacer referencia al hijo y la hija y al niño y la niña en gestación”.

INTRODUCCIÓN

Este es un trocito de mí, una expresión sincera de los recovecos de mi alma y del sentir de muchas mujeres a las que he acompañado y debo las palabras que han inspirado este libro.

Es un canto al amor y al empoderamiento de la mujer, un intento de recuperar la esencia que nos fue robada, un reapropiarnos de nuestra fuerza, de nuestros partos y de nuestro sentir como mujeres y como tribu, como parte de la madre tierra que somos.

En este escrito he intentado plasmar un viaje de acompañamiento a la maternidad consciente. Desde los lugares más oscuros del proceso de gestación y parto hasta la luces y los recursos más poderosos que habitan en nosotras.

Me siento muy agradecida a todas aquellas mamás que han confiado en mí para acompañar el privilegio de la maternidad, ha sido un regalo vivir de cerca todas y cada una de vuestras experiencias y este libro también os pertenece, como parte de él que sois.

En el transcurso de mi vida, con sus luces y sus sombras, puedo decir que la experiencia más intensa y profunda que he experimentado ha sido la de la materni-

dad. En ella he hecho y sigo haciendo mi mayor trabajo de crecimiento personal y de humildad. Es una aventura para la que nunca se está preparada del todo y de la que nunca sales airosa, porque siempre te quedas al descubierto, en una oportunidad tras otra de encarar tus propias vulnerabilidades. Esa desnudez me hace más fuerte porque me obliga a conocer mis puntos flacos y también a explorarme en mis recursos, en un baile divertido entre el juego, la sorpresa y la admiración de ver crecer a dos seres maravillosos.

La decisión de escribir este libro sucedió hace trece años, después del traumático nacimiento de mi primera hija, para el que no estaba preparada y en el que me debatí un rato entre quedarme en la tierra o huir de ella. Pensar en sostener a mi hija, amamantarla y amarla fue como un ancla que me devolvió el sentido y posteriormente el deseo de acompañar a otras mujeres en el tránsito de dar a luz con consciencia y trabajo personal. A partir de ese momento y después de la vivencia de un segundo parto respetuoso y consciente, empecé a indagar y a investigar sobre lo que aquí presento.

No ha sido un camino fácil, porque la vorágine de la vida con todas sus demandas ha hecho que en numerosas ocasiones la escritura quedase en un segundo plano. Pero pese a las interferencias siempre se termina dando a luz y hay que confiar incondicionalmente en ello.

El trabalenguas del título quiere poner de relieve dos conceptos que desde mi punto de vista no pueden ir separados. Porque cuidar sin cuidarnos, acompañar

sin acompañarnos y querer sin querernos es una tarea del todo imposible e insostenible, especialmente en la maternidad, que como he expresado, nos deja desnudas en mitad de nuestra historia personal y expuestas a un montón de material que espera ser cuidado y reparado, para poder sostener a una persona que requiere de nuestra presencia para saciar sus necesidades.

Quiero agradecer profundamente el apoyo de grandes mujeres en mi vida, que de una forma u otra me han ayudado a maternar maternándome:

En primer lugar a ti mamá, porque tu mirada, tu respeto y tu amor han hecho de mis improntas un lugar cálido y apacible desde el que acompañar a otras personas en mi vocación como psicoterapeuta.

A ti Mima (mi abuela), porque aunque hace muchos años que te fuiste, todavía late con fuerza en mi corazón tu legado de gran madre sostenedora. Gracias por no partir hasta ver nacer a tu nieta y sostenerla en tu abrazo.

A Ana Gimeno-Bayón mi madre terapéutica, mujer llena de fuerza y creatividad, por el legado de la PIH (junto a Ramón Rosal) y por saber convertir tantos momentos difíciles en mi vida en un torbellino de recursos.

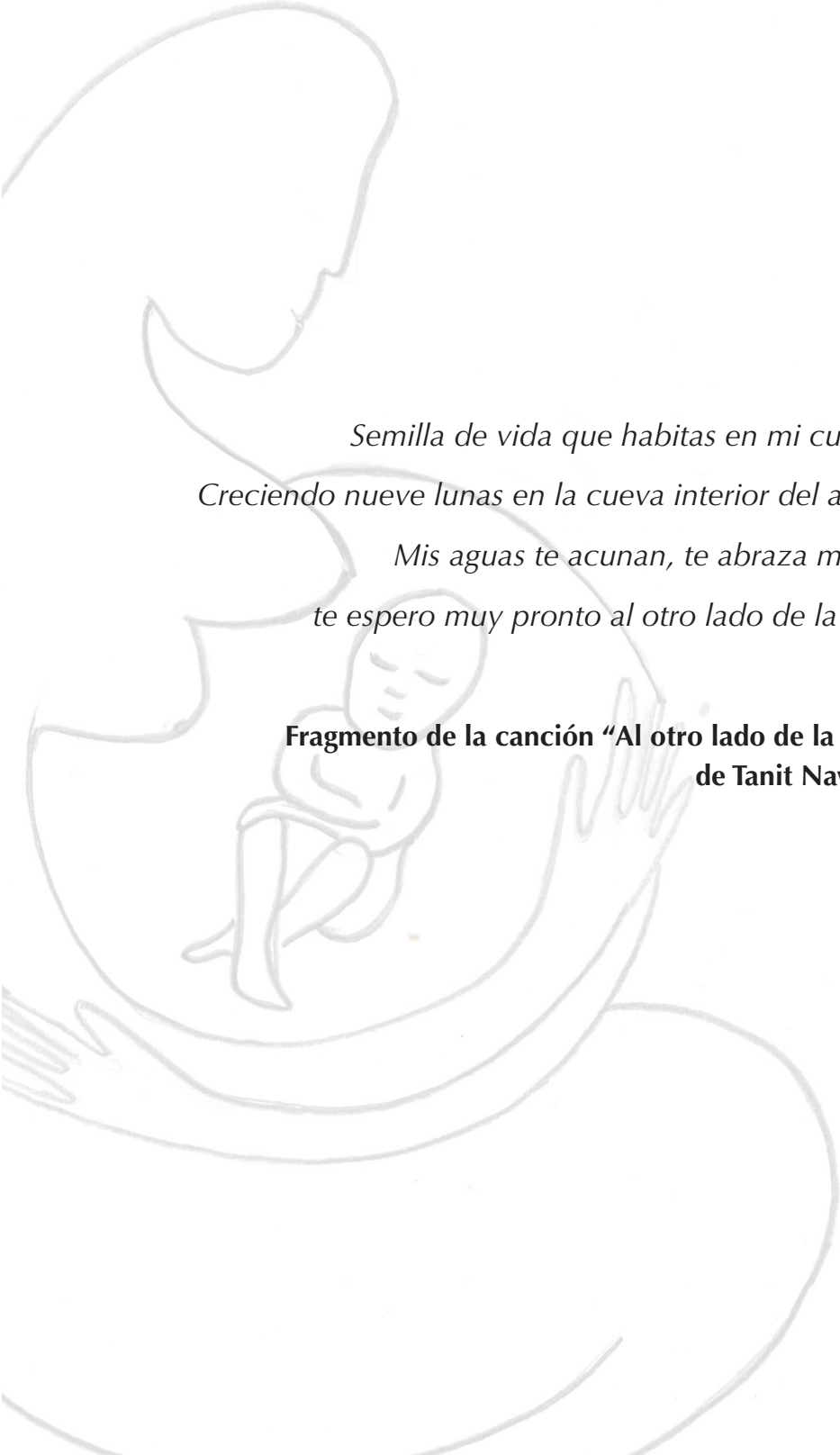
A María del Mar Cegarra Cervantes, por ser fuente de inspiración y dulzura y abrirme las puertas a nuevos horizontes dentro del mundo de la psicoterapia.

A María Inés Gómez y Montse Baró, hermanas de alma y compañeras de viaje. Gracias por dedicar vuestras horas, vuestro cariño y vuestra paciencia en la creación de este libro y en otros tantos momentos de maternaje.

Maria Beltrán

Y a mi tribu de mujeres, amigas, hermanas y guerreras, que están en la noche oscura del alma y en el canto alegre de la mañana.

Por un sí a la vida, por un mundo lleno de luz y esperanza, por un feliz acompañamiento a la esencia de la maternidad.



*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.*

**Fragmento de la canción “Al otro lado de la piel”
de Tanit Navarro**