

1

Preparación uterina. Generar espacio, sanar y transformar

2

Proyección nutricia y creativa del útero

3

El aura uterina

4

Los tres cordones energéticos

5

Dar espacio

6

Cuidando el vínculo con la Niña interior

7

El útero de la gran madre

8

Tránsito postural en la pelota terapéutica

9

Las matrices perinatales

10

La despedida de la mujer, la llegada de la mamá

11

La exploradora curiosa

12

Abrir el canal y florecer

13

Recuperar el movimiento interrumpido

ACOMPANAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO
A LA ESENCIA DE LA MATERNIDAD



TÍTULO: *Acompañamiento psicoterapéutico a la esencia de la maternidad
Técnicas y abordaje práctico.*

AUTORA: *Maria Beltrán Ortega*©, 2021

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 11*

DISEÑO CUBIERTA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍAS CUBIERTA E INTERIOR: *aportadas por la autora*©

ILUSTRACIONES: *June Marquiegui Beltrán*©

1ª EDICIÓN: *octubre 2021*

ISBN: *978-84-18575-98-3*

DEPÓSITO LEGAL: *B 17137-2021*

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.

ACOMPañAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO A LA ESENCIA DE LA MATERNIDAD

Técnicas y abordaje práctico

MARIA BELTRÁN ORTEGA

A mis hijas, Laia y June:

*Desitjo que un dia aquestes pàgines us acompanyin en els vostres trànsits i que pogueu escoltar com us xiuxiuegen una historia que és vostra.
Gràcies per ser sempre les meves petites grans mestres.*

A ti, Mikel:

*Porque a tu lado los tránsitos son un lugar de calor y cuidado,
un camino que no cansa cuando voy de tu mano.
Gracias por sostener, por dar espacio,
gracias por tu gran corazón.*



AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer profundamente el privilegio de haber podido acompañar a tantas mamás, papás y bebés que confiaron en mí y me abrieron su corazón al permitir que coreografiáramos juntos un proceso de crecimiento, conciencia y respeto en un momento tan especial como el de la llegada de un nuevo ser humano. Todos y todas habéis hecho posible el hecho de dar a luz a este libro, que espero que pueda ser inspirador para otras muchas personas y otros muchos nacimientos.

Un sentido gracias a Montse y Miguel Ángel, porque sois como los reyes magos: siempre hacéis posible lo imposible.

Gracias, Sophie y Marco, por ese parto doble, por vuestra admirable confianza y entrega a la magia de la vida, por el lujo del nacimiento velado de Mathilde y por querer compartir ese momento tan especial conmigo y en este libro.

Gracias a todos los que habéis brindado las imágenes de la dulce intimidad de vuestro embarazo y parto. A vosotros, que habéis sonreído y colaborado, que os habéis unido a este proyecto sin poner condiciones y habéis puesto los colores de todo lo que hemos compartido, sentido, explorado, gritado, llorado y conquistado juntos. Me siento muy afortunada de recibir tanto amor...

Mi deseo de corazón es que este libro pueda acompañar el proceso de ser mamá y de la llegada a la vida grávida desde un espacio psicoterapéutico, y que sume recursos en ese gran reto al que un día llamé *Maternar Maternándome*.



INTRODUCCIÓN

A veces recorreremos los instantes de nuestra vida sin pararnos a disfrutar de ellos. Los pasamos de puntillas, aguantando la respiración y mirando hacia el momento siguiente, como si de él dependiera nuestra próxima bocanada de aire. El desarrollo del camino se convierte en un trámite vacío ávido de nosotras, un conjunto de experiencias fugaces que recorren nuestro cuerpo sin apenas dejar huella... Este libro es una propuesta en pos de la conciencia del proceso transformador de la maternidad, una exaltación de la oportunidad y la trascendencia que guarda todo el recorrido, que empieza mucho antes de quedarnos embarazadas. Es posible también que sea una esperanza, quizás demasiado prepotente, de devolver a la mamá ese espacio sagrado de resguardo e intimidad que necesita cuando inicia el camino de abrirse a ser madre; uno que no está exento de dudas, baches y conflictos, muchos de ellos tabúes, y lágrimas que no están permitidas en público y guardamos para nuestros momentos de intimidad o de soledad...

Me gusta pensar que este no es un nuevo libro porque se trata de un diario íntimo, un espacio para resonar con el cuerpo, para compartir con el bebé, para despejar dudas, para devolver la armonía al sentir emocional y para acompañar cada paso desde la conciencia, respirando en cada parada y permitiendo que haya un contacto profundo con lo que está sucediendo dentro de nosotras. De alguna manera, encontrarás en estas páginas un aliado, un compañero de viaje, un altavoz a las diferentes cuestiones emocionales que irán surgiendo a lo largo de la aventura. El objetivo es que te facilite, desde un punto de vista psicoterapéutico, reajustar tus inquietudes a un nivel físico, psíquico y emocional para que puedas lograr un mejor encaje de estos tres niveles y una mejor sintonía energética con el proceso global.

Las técnicas y estrategias psicoterapéuticas son propuestas que puedes moldear y personalizar si lo crees oportuno. Son una invitación a sumergirte en la realidad de cada momento del ciclo de tu preparación, embarazo, parto y postparto. Surgen de la intención más respetuosa y sentida, de un lugar de disfrute y aprendizaje que está regado por todos los procesos que he acompañado y que, con todo mi cariño, he compartido con mamás que me han brindado su confianza en el acompañamiento a través de esta etapa de sus vidas. Son ejercicios, visualizaciones e intervenciones que representan un lugar de nuestro mundo interno, un espacio de conciencia, un instante de inspiración que abre la posibilidad a la transformación.

Tenía la inquietud de organizarlo de manera que os sintierais acompañadas en la experiencia. Por este motivo, si os apetece, podéis dejar que los audios os susurren desde vuestro

espacio de calma como lo hace el viento, como lo hace el bebé mientras se mece... como en un diálogo íntimo y de contacto con la propia vida.

Esta creación no pretende enseñar, empujar, controlar..., sino que procura ser una ventana que se abre hacia el conocimiento y la consciencia. Estas páginas quieren convertirse en un motor de inspiración que ayuden a conectar la sabiduría interna del cuerpo y acompañen al nacimiento no solo de un bebé, sino también de una mamá.

Aprendemos a ser madres desde la experiencia de nuestro propio maternaje. De hecho, muchas veces de manera inconsciente reproducimos patrones y legados que, en silencio, llevamos en nuestra mochila de herramientas. Muchas de ellas están oxidadas, e incluso resultan inútiles y pesadas; pero otras muchas son imprescindibles, pues devienen tesoros en forma de talismán que nos sirven de guía y sosiego. La propuesta radica en poder «aprehender» a ser madres desde nuestra sabiduría corporal y la originalidad del vínculo que compartimos con nuestro hijo o nuestra hija. Aprendemos cuando dejamos que nuestro bagaje emocional sea la corriente que empuja las olas de nuestro paisaje interno para llevarnos a lugares recónditos, y como marineras intrépidas, nos atrevemos a cruzar las tormentas de «la noche oscura del alma». Aprendemos cuando sostenemos con fuerza el timón, con los ojos abiertos y el corazón disponible tras la conquista de la tierra extensa y fértil de nuestra esencia, ahí donde habitan el impulso de la vida, que siempre se abre camino, y la incondicionalidad del amor de una madre.

La preparación a la maternidad, la aventura de la gestación, la intensidad del parto y la dulce llegada de un nuevo ser a nuestra vida son procesos únicos e irrepetibles. Son espacios de crecimiento personal en los que navega nuestra historia, oportunidades de encarar lo que quedó pendiente de otros capítulos de nuestra vida, torbellinos emocionales que nos procuran un contacto profundo con lo que somos. Acompañar estos tránsitos desde un lugar consciente, respetuoso y diligente nos permite hacer de la experiencia un *impasse* de transformación profunda, que, a su vez, nos prepara para el sostén de nuestro bebé.

Poco a poco y paso a paso, nos permitiremos rendirnos y soltar las corazas, nos dejaremos desnudar por la experiencia, nos transformaremos en guerreras salvajes, resonaremos con la voz de todas las madres de la tierra, y como si fuera un mantra, permitiremos que esta experiencia nos transforme para siempre.

MÓDULO 1

Preparación
a la maternidad

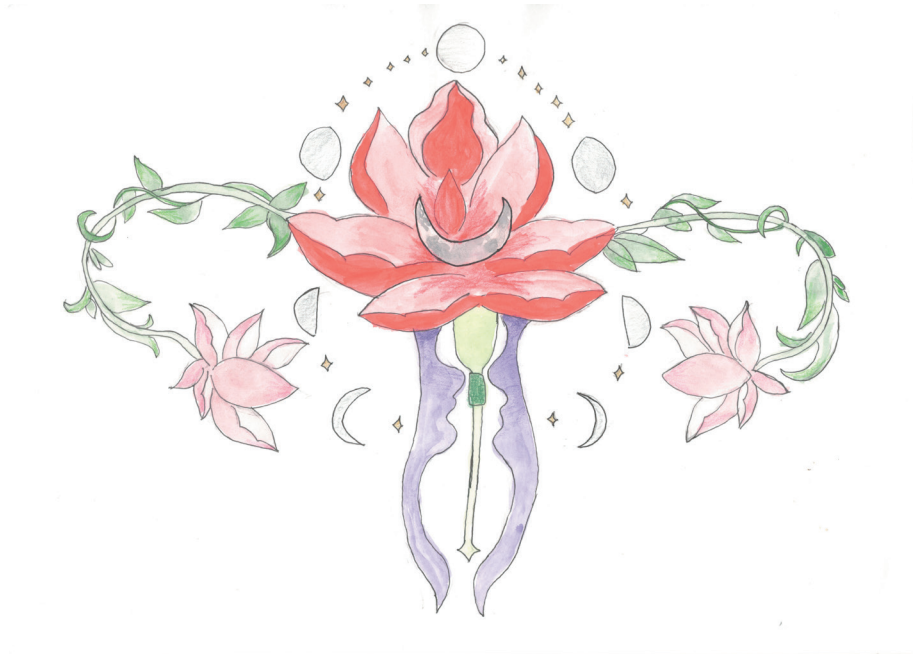
1

Visualización de preparación uterina:
generar espacio, sanar y transformar



A menudo nos resulta más sencillo imaginar los órganos de nuestro cuerpo a partir de imágenes y espacios que ya conocemos, puesto que como no los hemos visto nunca, de alguna manera la imagen que tenemos en nuestras mentes puede ser distorsionada por completo. Trabajar la consciencia interna con recursos visuales que nos son familiares y sencillos de recordar nos ayuda a hacer un paralelismo que proporciona una mejor conexión emocional.

En este ejercicio podrás entrar en contacto con tu útero. Quizás para ti será la primera vez que lo visualizas, por eso te ayudará compararlo con una casa muy especial y acogedora, con un lugar que está listo para ser habitado. Antes de adentrarte en la práctica, podrías buscar imágenes de tu matriz: dónde está, qué forma tiene... y familiarizarte con ellas previamente.



TÉCNICA

Colócate en una postura cómoda, preferiblemente sentada y con las piernas cruzadas reproduciendo la postura de loto o del sastre. Deja la espalda recta pero sin tensión. Puedes apoyarte si lo deseas y si eso te ayuda a relajar la posición.

Respira con profundidad e imagina que en cada exhalación sueltas más y más tensión acumulada, como si pudieras liberar tu espacio interno de todo aquello que te ocupa y te preocupa.

Deja que tu respiración te lleve hacia lo más profundo de ti misma para tomar conciencia de tu corazón, de su latido y de la vibración rítmica que produce en todo tu cuerpo. Imagina que esa vibración reverbera más allá de ti, más allá de las fronteras de la piel, y que genera una especie de aura que te envuelve y te protege.

Ahora dirige la atención a tu útero. Viaja hasta el interior de este órgano y déjate pasear por él reconociendo y acariciando sus contornos, descubriendo su forma redondeada y el ambiente cálido y acogedor que habita en él.

Utiliza tu respiración para imaginar que limpias el interior de esta casa de memorias pasadas como si libraras este sitio de todas las cargas y experiencias que ocupan espacio en él y que no le permiten estar totalmente disponible.

Es como si estuvieras reformando una casa —tu casa interna— y la estuvieras poniendo a tu gusto, haciéndola acogedora y apetecible para la llegada de una persona muy especial. Imagina cómo sería esa casa, cómo la decorarías, cómo prepararías el lugar para que fuera un hogar cálido y protector. Puedes visualizarte paseando por este espacio interno, acariciando, colocando, limpiando...

También puedes imaginar que de forma simbólica sueltas todas las cargas —lo que ya no quieres, los trastos viejos y pasados de moda...— mediante un drenaje a través del canal vaginal, tal como ocurre con la menstruación, aunque en este caso, el flujo es simbólico y

no físico. Puedes evocar el color rojo para este drenaje, que es el color de nuestro primer centro energético y es uno que ya tenemos asociado a la acción de drenar. Y a su vez, imagina también cómo incluyes nuevos colores, matices y cualidades a tu casa interna: remodelala, refórmala, prepárala para que esté plenamente disponible.

Piensa que sueltas todas esas cargas y que las devuelves a la tierra para que sean transformadas. Permítete liberar tu cuerpo y sentirte más ligera, como si tuvieras más espacio interno.

Date unos instantes para respirar en ese espacio interno, ahora más disponible y amplio.

Visualízate a ti misma dentro de tu útero sentada en la misma posición en la que estás externamente y respira con profundidad tal como lo estás haciendo.

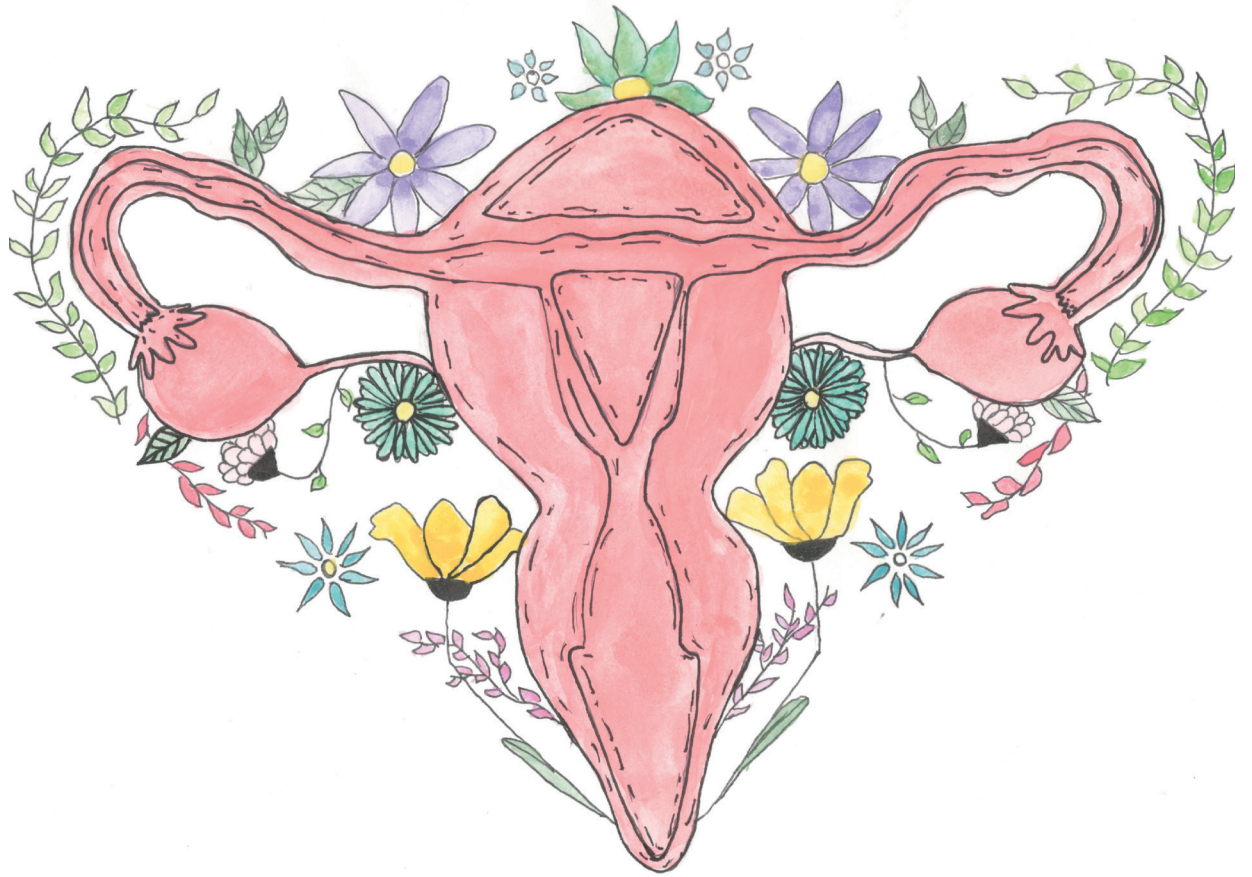
Desde ahí, haz consciente el primer acto de amor hacia tu hijo. Verbaliza en tu interior que estás preparada para acogerlo, que tu casa interna está disponible y con las puertas abiertas, y que deseas su llegada. Puedes añadir mensajes y frases propias, todo aquello que te parezca que puede encajar con tu individualidad y con tu manera de procesar este primer acto de amor.

PREGUNTAS

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN Y EL TRABAJO PERSONAL

- » ¿Qué sensación global tienes de la experiencia?
- » ¿Tu útero es un lugar cómodo y acogedor? ¿Te recuerda a algún sitio que ya conoces? Y si es así, ¿cuál es y qué tipo de experiencias has vivido o vives en él?
- » Puedes tomarte un espacio para dibujar lo que has visualizado utilizando los colores que más encajen con tu experiencia.

TUS
DIBUJOS





CONTENIDO

| | |
|--|-----|
| Agradecimientos | 9 |
| Introducción | 13 |
| MÓDULO 1 - Preparación a la maternidad | 17 |
| 1 Visualización de preparación uterina. Generar espacio, sanar y transformar | 18 |
| 2 Proyección nutricia y creativa del útero | 26 |
| MÓDULO 2 - Embarazo y proceso de gestación | 17 |
| 3 Visualización: el aura uterina | 36 |
| 4 Visualización: los tres cordones energéticos | 44 |
| 5 Visualización: dar espacio | 54 |
| 6 Visualización: cuidando el vínculo con la Niña interior | 62 |
| MÓDULO 3 - El concepto de tránsito | 17 |
| 7 Visualización para el trabajo con la primera matriz perinatal: el útero de la gran madre | 72 |
| 8 Ejercicios de tránsito postural en la pelota terapéutica: significado y beneficios de las posturas endodérmicas, ectodérmicas y mesodérmicas | 80 |
| 9 Ejercicio: trabajo psicocorporal con las matrices perinatales | 104 |
| 10 Intervención psico-corporal: la despedida de la mujer, la llegada de la mamá | 114 |
| MÓDULO 4 - El parto | 125 |
| 11 Visualización: la exploradora curiosa | 126 |
| 12 Visualización: abrir el canal y florecer | 134 |
| MÓDULO 5 - Postparto e improntas tempranas | 143 |
| 13 Recuperar el movimiento interrumpido | 148 |
| Bibliografía | 159 |

