

La maternidad como pasaje existencial

Arteterapia para una subjetividad en transformación



Anna Samsó Julia

La maternidad como pasaje existencial

Arteterapia para una subjetividad en transformación

Máster en Arteterapia Transdisciplinaria y Desarrollo Humano

ISPA (Institut de Sociologia i Psicologia Aplicades)

Formación afiliada a la European Graduate School (EGS)

Anna Samsó Julia

10ª promoción (2010-2012)

Barcelona, enero de 2013

Al meu fill, l'Aran

Meciendo:

*El mar sus millares de olas
mece, divino.*

*Oyendo a los mares amantes,
mezo a mi niño.*

*El viento errabundo en la noche
mece los trigos.*

*Oyendo a los vientos amantes,
mezo a mi niño.*

*Dios Padre sus miles de mundos
mece sin ruido.*

*Sintiendo su mano en la sombra
mezo a mi niño.*

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
PRESENTACION DEL TRABAJO.....	11
TEORÍA.....	12
Arteterapia y desarrollo humano.....	12
• Procesos de cambio y aprendizajes.....	12
• Arteterapia para crear las condiciones.....	13
La maternidad como proceso existencial.....	16
• La subjetividad en transformación.....	16
• Nuevos límites que impone la maternidad.....	16
• La maternidad como rito de pasaje.....	17
• El puerperio o la fusión emocional madre-bebé.....	18
El proceso: embarazo, parto y postparto.....	19
• Perspectiva histórica.....	19
• Situación actual.....	20
• La hegemonía médica controla e invisibiliza la mujer.....	22
• El abandono de la mujer después del parto.....	22
• Violencia hacia las mujeres en el proceso de la maternidad.....	23
• De la violencia al respeto en el proceso de maternidad.....	25
El lugar de la maternidad hoy en día.....	26
• Espacio público, espacio privado. La invisibilidad de las madres.....	26
• “Modelos” de madres.....	28
• Mitos sociales de la Maternidad.....	29
• Maternidad múltiple. Maternidades reales.....	31
El vínculo y el contacto corporal.....	32
• Necesidades para la creación del vínculo.....	32
• El distanciamiento corporal desde una perspectiva histórica.....	32
• La creación del vínculo con nuestros hijos en la sociedad actual.....	33
• El vínculo entre madre y bebé desde un punto de vista antropológico.....	34

PRÁCTICA.....	35
Presentación de las prácticas.....	35
• Mi recorrido por las prácticas.....	35
• Presentación de los grupos.....	36
Metodología y temas de estudio.....	37
a) La importancia del cuerpo.....	38
• La unidad es una “madre-bebé”	38
• El embarazo de 18 meses.....	39
• El centro es la madre.....	40
• El cuerpo “madre-bebé”	41
b) Maneras de llegar a la maternidad múltiple.....	42
• Descentramiento.....	42
• La transdisciplinariedad.....	43
• Acoger desde donde están.....	44
• Las polaridades.....	46
c) El encuadre.....	46
• Encuentro empático (resonancia).....	47
• Consignas flexibles.....	48
• Encuadre firme.....	49
d) El grupo.....	50
• Características del dispositivo grupal.....	50
• Estructura del dispositivo grupal.....	51
Diario de prácticas.....	53
• Primera etapa.....	53
• 3ª sesión en Titània (30/11/11).....	53
• 11 ^{ava} sesión en Titània (15/02/12).....	57
• 12 ^{ava} sesión en Titània (22/02/12).....	62
• Segunda etapa.....	67
• 1ª sesión en la Lleteria (26/04/12).....	67

• 2ª sesión en el 1 ^{er} grupo Pou de la Figuera (22/05/12).....	70
• 5ª sesión en el 1 ^{er} grupo CAP Poblenou (18/06/12).....	73
• 6ª sesión en el 1 ^{er} grupo CAP Poblenou (25/06/12).....	76
• Tercera etapa.....	80
• 3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (23/10/12).....	80
• 5ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (05/11/12).....	82
• 5ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (06/11/12).....	83
• 7ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (19/11/12).....	86
• 9ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (10/12/12).....	89
PROCESO PERSONAL.....	93
• Hacia la confianza en la tarea y en mí misma.....	93
• La multiplicidad y la vivencia estética.....	95
• El tema de los límites (y de las transferencias).....	96
• Acoger el imprevisto (Sesiones individuales).....	99
• La importancia del nombrar.....	105
• Escuchar los diálogos con mi misma.....	108
• Aprendiendo a ver mis capturas (y mis tendencias).....	112
• Ejerciendo mi autoridad.....	114
• La suavidad como herramienta.....	115
• Para el futuro.....	116
CONCLUSIONES.....	117
GRUPO DE MUJERES DE LA BARCELONETA.....	119
BIBLIOGRAFIA.....	122
AGRADECIMIENTOS.....	124

INTRODUCCIÓN

He realizado la mayor parte de mis prácticas con grupos de madres con bebés y embarazadas. Estas prácticas las he desarrollado en cuatro lugares diferentes: en *Titania-Tascó* –institución dedicada al parto domiciliario y al acompañamiento a la maternidad–, la *Lleteria del Poblesec* –tienda y espacio dedicado a la crianza–, el *Casal de Barri del Pou de la Figuera* y el *Centro de Atención Primaria (CAP) del Poblenou*. En estos espacios he constituido seis grupos, cada uno de ellos de diferente tamaño (entre 2 y 11 mujeres), de diferente proporción entre mujeres con bebé fuera o dentro de la barriga y también durante diferente duración temporal (entre 2 y 5 meses). En total han asistido a mis sesiones más de 50 mujeres embarazadas o púerperas. Se podría decir que he hecho una multiplicación sobre el tema, donde el tema han sido las mujeres que se convierten en madres durante el periodo que va desde el embarazo hasta los nueve primeros meses después del parto.

Por otro lado, también he realizado prácticas con un grupo de mujeres en el Centro Cívico de la Barceloneta, durante dos trimestres. Estas mujeres, de edades entre 30 y 40 años, no tenían bebés, con lo cual este grupo me ha proporcionado un punto de referencia, o de comparación, respecto a los otros grupos donde las mujeres estaban con sus bebés, además de significar para mí un punto de apoyo durante el proceso de mis prácticas. Hablaré brevemente de estas prácticas, muy importantes en mi aprendizaje, en el último apartado de esta tesina.

También he realizado otras prácticas en distintos ámbitos, que enumero a continuación: con grupos de niños acompañados de sus madres o padres en la guardería Donald de Barcelona, con mujeres inmigrantes en la asociación Saha y con un grupo de adolescentes en el Centro Cívico de la Barceloneta. Todas ellas han sido experiencias puntuales y no son objeto de estudio en esta tesina. No obstante, las prácticas en la guardería, realizadas en co-visión con una compañera de la formación, sí tuvieron su importancia en mi proceso de construcción como arteterapeuta y hablaré de ellas en el apartado que trata sobre mi experiencia personal.

Mi estudio de tesina está centrado en el trabajo hecho con madres y bebés (y embarazadas, aunque en menor importancia), pero mi proceso de aprendizaje se ha nutrido de todas las experiencias de prácticas citadas.

¿Por qué madres con bebés?

Cuando empecé a pensar en el colectivo donde podría hacer las prácticas, una de las ideas que me vino a la cabeza inmediatamente fue trabajar con mujeres que hubieran pasado recientemente la experiencia de la maternidad, trabajar con ellas y sus bebés. Por un lado, yo conocía muy bien el tema, y eso me daba seguridad, por otro lado, sabía que había una gran necesidad social en este ámbito.

Lo conocía por mi propia experiencia como madre, en la que me sumergí totalmente, y que me llevó también a hacer una formación como doula –las doulas son mujeres que acompañan a otras mujeres durante el proceso de la maternidad, desde el embarazo hasta el postparto–.

Yo tuve la suerte (o la busqué) de parir en Migjorn, una casa de nacimientos, un lugar cálido, acogedor, un hogar..., parí acompañada de personas (comadronas, ginecólogas...) que con las que tenía un vínculo emocional, las mismas que me acompañaron durante el embarazo. Era una casa y no un hospital. Parí, yo. Después del parto, me pude quedar los días que necesité, las comadronas venían diariamente a verme por si necesitaba algo, teníamos una bonita habitación, pequeña pero acogedora, con una ventana y una cama de matrimonio, donde pudimos estar con mi pareja y mi hijo, el tiempo que necesitamos, hasta que fuera el momento, para nosotros, de salir. Respetar el propio ritmo, como en el parto.

Al cabo de unos tres o cuatro días, nos fuimos a casa, y allí empezó otra etapa. Y al cabo de unas semanas, mi pareja retomó el trabajo y empezó aun otra etapa distinta. Yo, y el bebé. Yo sola con el bebé. Yo, que me tengo que ocupar de mí, y del bebé.

También tuve la suerte (o la busqué) de participar en un grupo de crianza, donde nos reuníamos una vez al mes, en la misma casa de nacimientos. Allí, con el acompañamiento de un terapeuta, aprendíamos a manejarnos como padres, a transitar por esos nuevos caminos, a tener confianza en la vida, en la vida del niño, en el saber del cuerpo, a identificar los propios miedos para poder separarlos de la realidad de la nueva vida del niño. Aprendimos a respetar los tiempos del bebé, a hablar su lenguaje y a entrar en su mundo, para comunicarnos con él. En este espacio encontré el sostén para atravesar esos nuevos territorios, sin desconectar de mi hijo ni desconectar de mi misma. Sosteniéndolo aun cuando lloraba, cuando no sabía qué tenía, cuando él no sabía qué tenía, cuando se desesperaba, cuando me desesperaba,... atravesar con él estas tormentas, para después reencontrar la calma, la paz, conmigo misma, con él, con la vida. Descubrí muchas cosas, sobre todo a sentirme a mí misma, a bailar, a cantar, a saltar... a hacer lo que yo necesitaba, porque así y sólo así se calmaba mi hijo. A veces fue muy difícil. Pero me parece ahora que él, tan pequeño y tan “nuevo” y por eso tan conectado a la vida y tan presente, me guiaba en el camino. Y yo lo seguí, no lo dejé al lado, no me desvinculé. Andamos por ese camino común y fuimos los dos los que crecimos.

Creo que es por mi experiencia en la maternidad que yo estoy ahora convirtiéndome en arteterapeuta, y no solamente porque cuando estaba embarazada participé en un grupo de prácticas de arteterapia que hacía Glòria, una alumna de ISPA de la tercera promoción, sino porque fue durante este periodo que empecé a experimentar muy fuertemente el poder terapéutico del arte. Recuerdo cuando, a veces, yo me sentía llena de “energía reprimida” y no lograba hacer dormir a mi hijo, y al no poder sacar este grito que sin duda le asustaría, se me ocurrió transformarlo en canto, dejando salir la voz desde mi interior, suave pero fuerte, a un volumen muy alto, como yo necesitaba... al momento, yo empezaba a sentirme mejor, al momento él se dormía. Como dice Luis Carlos Restrepo, quizás la madre canta la canción de cuna no tanto para el niño sino para ella misma, para conjurar su propia irritación y no hacerle daño al chico (Restrepo, 1994).

Esta es mi experiencia, y no es igual a la de todas las madres, pero lo importante es que el apoyo con el que yo pude contar posibilitó el que yo pudiera vivir la maternidad que quería, la que yo elegí. Hoy en día, en nuestra sociedad, la mayoría de mujeres no reciben el acompañamiento necesario ni la posibilidad de elegir la maternidad que desean.

Porque ¿cómo es la experiencia que atraviesan la mayoría de mujeres durante el embarazo, parto y crianza en nuestra sociedad?:

El acompañamiento a la maternidad se ha convertido en un acompañamiento únicamente médico, empezando por el embarazo, donde sólo importan el análisis de sangre, la tensión, el peso, pero no las vivencias de la mujer... resultando más bien un elemento de estrés y de miedo que un acompañamiento. Las mujeres van al médico temiendo; temiendo si habrán engordado demasiado, si la ecografía estará bien, si el análisis de sangre detectará algún problema, etc... parece que la mujer embarazada ha pasado a ser una enferma y no una mujer en buena salud que va a dar a luz. Por otro lado, de su estado emocional nadie no se ocupa.

Después llega el parto, donde la mujer, que debería ser la protagonista del proceso, se convierte en un ser pasivo que obedece indicaciones: se ve sometida a una serie de manipulaciones (dictadas por los protocolos hospitalarios) que la dejan en una posición de víctima pasiva, tanto es así, que parece que el parto ya no le pertenece a ella si no a los médicos. Las mujeres (y también el personal médico) han perdido la confianza y la sabiduría del propio cuerpo para parir, y es que, además, las condiciones en el hospital se alejan tanto de las condiciones fisiológicas necesarias para el parto, que realmente hacen casi imposible que se desarrolle el proceso espontáneamente. Porque ¿cuáles son las condiciones fisiológicas que necesitan los humanos y todos los mamíferos para parir? Según el médico obstetra Michel Odent la mujer tiene que sentirse en intimidad para que se pueda desencadenar el parto fisiológico. Esta necesidad de intimidad la observamos en todas las hembras de cualquier especie: veremos que se esconden, o se aíslan, para dar a luz. Solamente si se sienten en un ambiente de protección e intimidad podrán tener un nivel de adrenalina bajo y así segregar la hormona necesaria para desencadenar las contracciones que producirán la dilatación (la oxitocina, que es antagónica a la adrenalina) (Odent, 2007). Pero ¿cómo pueden las mujeres estar tranquilas cuando se encuentran en una sala desconocida y no acogedora como es un quirófano, con unas personas que las acompañaran en el parto a las que no conoce de nada, con unos procedimientos intrusivos (tactos vaginales, acciones destinadas a acelerar el parto...) y muchas veces innecesarios? ¿Cómo cuando no tienen libertad de respirar como quieren, de moverse como quieren, de gritar, de cantar, de ponerse en la posición que les pida el cuerpo? ¿Cómo cuando no pueden hacerse un nido en un rincón de la sala con unos cojines, o esconderse bajo una manta...? ¿Cómo cuando no se respeta su tiempo, su ritmo?

A causa de estos factores sucede que, aunque hoy en día ha desaparecido el dolor en el parto (gracias a la anestesia), en la mayoría de los casos se ha generado sufrimiento. El sufrimiento lo padece la mujer cuando se siente sola, desprotegida, desamparada, agredida, o siente que no está haciendo lo correcto. Este sufrimiento se queda en las mujeres en forma de malestar, de culpabilidad, de depresión post-parto también. Este sufrimiento está generado por una violencia que está invisibilizada en la sociedad, porque son las mismas mujeres que no hablan de ello una vez el parto ya ha pasado ya que, como en la mayoría de los casos el niño ya está aquí y está bien, eso “debe compensarlo todo” y “lo otro que pasó”, es necesario olvidarlo. Por si fuera poco, muchas veces las mujeres se culpabilizan de su mala experiencia de parto: “yo no dilataba”, o “yo tengo la pelvis demasiado estrecha”, o “el niño era demasiado grande”, “estaba mal colocado”, etc., pero, si eso fuera cierto en tantos casos, ¿qué porcentaje de niños

nacería en nuestra sociedad? ¡Estaríamos en peligro de extinción! Parece evidente que el problema no viene de ahí sino de las condiciones impuestas en los partos.

Con esta experiencia en nuestro cuerpo llegamos al postparto, al periodo del puerperio. Estamos contentas porque el bebé ya está aquí. Volvemos a casa. Retomamos nuestra vida. Pero junto con esta felicidad, llegan otras emociones. Ya no somos las mismas de antes ni nuestra vida es la de antes, nuestras estructuras internas se mueven y se genera una nueva identidad; nos encontramos sumergidas en un coctel de emociones. También aparecen los miedos. Miedos porque no sabemos cómo manejarnos en esta nueva situación, hoy en día ya no vivimos en grandes familias y es posible que nuestro primer hijo sea el primer niño que tenemos en brazos... Además el bebé no habla, no tiene manual de instrucciones, así que no sabemos en qué respaldarnos. A menudo no sabemos cómo guiarnos de la escucha de nuestro cuerpo y nuestras intuiciones, porque es bien posible que hasta el momento nunca hayamos tenido la necesidad de ello para vivir. Pero ahora sí.

Y ahí, justo en este momento, justo cuando parece que ya ha pasado todo, que “todos están muy felices” porque el hijo ya está aquí, parece que de repente hemos dejado de existir para la sociedad. Las madres se quedan a menudo en casa solas con el bebe.

Justo en este momento es cuando, a mi entender, la mujer más necesita un acompañamiento. Es por eso que dice Laura Gutman que la maternidad está en la sombra. Mientras que el embarazo es la luz, la parte que se ve y donde la mujer es el centro de atención, el puerperio es la sombra (Gutman, 2010).

Sobre este aspecto, dice Laura Gutman que las mujeres nos damos el lujo de tentarnos con la ingenuidad más absoluta durante los embarazos, hay una tendencia social a presentar a las embarazadas embelesadas con el vientre que asoma, recluidas a observar el mundo desde el propio ombligo, infantilizadas y rodeadas de pensamientos superfluos. La realidad es que acontece un choque brutal entre el estado de embelesamiento de la barriga y la apología del embarazo, y este ser real de carne y hueso que llora sin parar (Gutman, 2010). Por esa razón, mezclar la luz con la sombra: embarazadas con púerperas, es uno de los objetivos de mis grupos.

Pero el principal objetivo de mi proyecto es que la mujer-madre pueda encontrar este espacio de acompañamiento y contención que necesita para poder reencontrarse con ella misma y así acompañar y sostener a su bebé. Un espacio de seguridad y de libertad que ofrezca a la mujer la posibilidad de ser ella misma (con el bebé - a pesar del bebé). Un espacio donde se pueda visibilizar la maternidad real y particular de cada una, con la multiplicidad de emociones, sentimientos y estados que tiene.

PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

Considero la maternidad como un momento de creación; no solo por tratarse de la creación de un nuevo ser -el bebé-, sino porque también se produce la creación de la madre, que no deja de ser mujer, pero que añade una capa más a su subjetividad. Esta transformación de la subjetividad en que la mujer se ve envuelta cuando tiene un bebé, esta búsqueda de nuevos lugares donde situarse, de nuevos límites que descubrir, puede constituir para ella -como todos los momentos de cambio existenciales- una oportunidad única de aprendizaje, de autoconocimiento y de crecimiento.

Este es el punto de partida del presente trabajo. Pero también el hecho de que, para que este proceso se pueda dar satisfactoriamente para la mujer, es necesario que encuentre un espacio de acompañamiento respetuoso, donde pueda explorar, descubrir, interrogarse y reinventarse con libertad. Sin embargo, estas condiciones no se dan mayoritariamente en nuestra sociedad actual, como ya he apuntado antes y voy a analizar más profundamente a continuación.

Se produce, en primer lugar, una pérdida de protagonismo de la mujer en el embarazo, en el parto y en el posparto, que queda desplazada por el sistema médico, y que posibilita que se produzcan violencias hacia la mujer en este momento.

Existe también una invisibilidad de la madre, que no puede encontrar su lugar de participación en la sociedad con un bebé en brazos. Se desatienden y se infravaloran las necesidades reales de la mujer en ese momento. Por otro lado, el poder que tienen los mitos sobre la maternidad presentes hoy en día en nuestra sociedad, dificulta aún más a la mujer reencontrar su propia identidad en este momento.

Hablaré también de la creación del vínculo con el bebé y su relación con el contacto corporal.

A partir de ahí, expondré mi manera de enfocar el trabajo práctico con los grupos de mujeres y madres con bebés con el objetivo de que puedan encontrar un espacio apropiado para expresarse con libertad y seguridad, en un clima de contención y empatía que proporciona el grupo, utilizando el arteterapia para devolver el protagonismo a la mujer.

Completaré mis observaciones y aprendizajes con trozos de mi diario de prácticas.

También dedicaré un apartado a mi proceso de aprendizaje personal, provocado en gran parte por enfrentarme a la transformación de mi subjetividad: como las mujeres, yo también paso a tener una capa más en mi subjetividad al nacer una nueva parte de mí: yo-arteterapeuta.

El siguiente apartado será el de las conclusiones que he llegado a partir de mi trabajo.

Finalmente, he querido dedicar dos páginas a las prácticas realizadas con mujeres (sin bebés) en el Centro Cívico de la Barceloneta. Esta experiencia fue también muy importante para mí y me aportó muchos frutos, pero para su exposición y estudio necesitaría empezar otra tesina.

TEORÍA

ARTETERAPIA Y DESARROLLO HUMANO

Procesos de cambio y aprendizajes:

En la vida estamos constantemente atravesando procesos de cambio, o al menos estamos teniendo constantemente oportunidades para atravesarlos y aprender de ellos, aunque no siempre los asumamos.

Dice Mónica Sorín (en el segundo módulo de Psicología Evolutiva del máster) que el crecimiento consiste en sucesivos desprendimientos de partes de nuestra identidad, para ir armando así nuestra autonomía y poder convertirnos en el protagonista de nuestra propia existencia. Es la realidad misma la que se modifica en una permanente dialéctica entre lo nuevo y lo viejo. Cada vez que permitimos que eso pase, dejamos morir una parte y nos abrimos a un nuevo renacer. Así es comprensible que el aprendizaje no siempre sea un trayecto “placentero y plácido”, si tomamos en cuenta que el mismo se vincula estrechamente a nuestra identidad: qué y cómo aprendemos va estructurando y reestructurando nuestra subjetividad. La subjetividad es siempre cambiante.

El momento de la maternidad es para mí uno de esos momentos de cambio que la vida nos trae. La mujer que se convierte en madre tiene que transformarse, tiene que aprender a vivir una nueva realidad, en un nuevo orden, a un nuevo ritmo. Eso conlleva dejar morir una parte de su identidad y reconstruirla con nuevos elementos. Es un momento de mucha vulnerabilidad, y también de mucha creatividad. Podríamos decir que es un momento de crisis, teniendo en cuenta la manera de considerar *crisis* en japonés: se escribe con un ideograma formado por la combinación de otros dos: *oportunidad y peligro*.

Por otro lado, el espacio de la terapia es también un lugar donde se producen procesos de cambio y aprendizajes. En este espacio también se derrumban las viejas estructuras, y se construyen de nuevas. La creatividad en el proceso terapéutico depende de esa habilidad de tolerar el derrumbamiento de las viejas estructuras. (Levine, 2005). La creatividad está estrechamente vinculada al cambio.

En los dos casos hay un aprendizaje que se realiza, que va relacionado a nuestra capacidad de transformarnos.

Sucede que en todos los procesos de cambio, entre este destruir y construir hay un espacio “umbral” (Levine, 1997) donde reina el caos, que tanto el paciente como el terapeuta (Yalom, 1991), deben aprender a sostener. Todo aprendizaje efectivo resulta de la superación creativa de un momento –o etapa– de confusión y caos. Eso supone poder transitar el desasosiego, la ambigüedad, la incertidumbre, el caos aparente (que sólo siendo asumido podrá ir adquiriendo un orden y un sentido). Porque, como dice Mónica Sorín, buscar soluciones verdaderamente creativas requiere un espacio para la duda y para la pregunta.

Además, según Luis Carlos Restrepo, si estudiamos el cerebro veremos que funciona mediante un caos autoorganizado, que es el que permite generar nuevos patrones de actividad. Al reivindicar la multiplicidad de la experiencia optamos también por la diversificación del sujeto, preparado ahora para dejar atrás la pesada carcasa de su yo y aprender a convivir con amplias zonas de incertidumbre. Así podemos llegar al reencuentro con la gracia. A la gratuidad de la experiencia. Es imperioso para ello estar por completo abiertos al azar, livianos, dispuestos a tejer el compás de la vida, dejándonos atrapar por el ritmo que ella nos propone. La complejidad de lo vital solo se revela cuando nos explayamos en un juego de matices, alternancias de luz y sombra (Restrepo, 1994).

Así pues, el aprendizaje en el espacio de terapia, ya sea individual o en grupo, consistirá en gran medida en situarnos en esta zona de multiplicidad y caos donde es posible generar nuevas estructuras y poder actuar desde ahí. A este acto, de responder a lo que está dado, imaginando sus posibilidades y remodelándolo de acuerdo con lo que está surgiendo, le llamamos *poiesis* (Levine 2005). Las posibilidades no se dan antes, sólo llegan a través de una implicación activa en el mundo. La forma de ese encuentro es el juego, la experiencia. Poiesis sucede no conforme al intelecto y la voluntad, si no a través de la experiencia de entrega (rendición) a un proceso que no podemos entender ni controlar por adelantado (Levine 2005). Las posibilidades se dan en el terreno de juego.

Este juego implica la necesidad de ser creativo. Así, entendemos la terapia como acto creativo. Y la vida como acto creativo. Porque, como dice Winnicott, la única manera de vivir es vivir creativamente (Winnicott, 1972).

Arteterapia para crear las condiciones:

Podemos ver entonces el arteterapia como una manera de crear las condiciones necesarias para que el proceso de desarrollo, de cambio, pueda ocurrir en la persona. Esta es una forma muy personal de definir el arteterapia, es la que en este momento más resuena en mí.

Según Paolo Knill, la mayoría de personas que están sufriendo y piden ayuda en terapia, suelen expresarse diciendo que “han alcanzado el límite”, que “están al borde”, que se sienten “dándose golpes contra una pared”, en “un camino sin salida”, o “en un punto muerto”... metáforas todas que sugieren la existencia de límites o fronteras que restringen la posibilidad de encontrar el camino. Parece que transmiten la necesidad de ampliar el campo de juego (Knill, 2005) o, dicho de otra forma, parece que transmiten la necesidad de cambiar las viejas estructuras y construir otras nuevas, con otros límites que no restrinjan.

Para este fin, tiene el arteterapia unas características que, a mi entender, la hacen muy apropiada, porque:

- Utiliza el arte, y el arte es lenguaje del alma (Levine, 1997). Los acontecimientos que surgen se dan más allá del pensamiento racional y de las ideas preconcebidas que tenemos sobre las cosas. O dicho de otra forma, la actividad creadora sirve como disparador para desbloquear los sentimientos, y su expresión (Sorín, 1992).

- Se basa en la creatividad. Y el aprendizaje también se basa en la creatividad, porque aprender moviliza la resistencia al cambio, y poder vencer la resistencia al cambio exige de una alta capacidad creativa. Estar vivo es ser capaz de ser creativo (Winnicott, 1972).
- Envuelve el cuerpo: ya que cuando nuestra persona está creando, el cuerpo nos acompaña. A su vez, la libertad corporal y la posibilidad de dejar expresarse espontáneamente al cuerpo, crean un estado interno que facilita el pensamiento y la conducta creativos (Sorín, 1992).
- Utiliza el juego: porque, al articular la relación entre el “exterior” y el “interior”, el juego es un estimulador de las posibilidades vitales. El juego provee nuevas formas para explorar la realidad, y estrategias diferentes para operar sobre la misma. Crea un espacio para lo espontáneo y creativo, en un mundo en que casi todo está reglamentado (Sorín, 1992).
- Utiliza la imaginación. La terapia de artes expresivas tiene la premisa que la imaginación es la que sana, que animando el alma a hablar en su propia manera transforma oscuridad en luz, o lo escondido hacia lo abierto, y así provee comprensión y alivio (Levine, 1997). La vida psíquica es imaginativa; el espacio de experiencias en el que vivimos es de imaginación y juego (Winnicott, citado por Levine, 1997). La terapia puede ser entendida como una re-vitalización de la imaginación.
- Lleva al momento presente, porque las artes llevan al presente. El acto u obra (una pintura, una escultura, un poema, una improvisación musical...) está ahí para ser un testigo directo para el paciente y el terapeuta (Knill, 2005).
- Proporciona una ampliación del “terreno de juego”. Utilizamos la imaginación como entrada a un terreno de juego más amplio (porque la imaginación permite entradas sin límites). Además, la consumación de nuevos límites o capacitación en el “hacer arte” es una capacitación en sentido literal (Knill, 2005).
- Utiliza la transdisciplinariedad, y la imaginación es también transdisciplinaria: imaginamos imágenes, sonidos y ritmos, movimientos, actos, mensajes hablados o incluso sensaciones táctiles. El instinto humano es multisensorial (Knill, 2005).
- Nos acompaña a transitar el caos: porque pensamos las artes como originadoras de un juego de exploración, en el cual dejarse llevar del control lleva a resultados sorprendentes o inesperados, que no se pueden planificar, administrar, prever (Levine, 2005). Esta necesaria rendición del control significa que la persona entra en un campo caótico, en el cual no tiene completa comprensión o no domina completamente lo que está pasando.

Para que se creen las condiciones apropiadas son necesarias unas medidas concretas, diríamos que lo anterior sería el contenido, y lo que expongo a continuación el contenedor:

- Estructura de la sesión: la idea principal es que al entrar al espacio de terapia estamos pasando de una experiencia cotidiana del mundo a otra experiencia alternativa, donde otras reglas se establecen. La función del terapeuta es hacer entrar al paciente en este espacio. Eso se da con un marco espacial y temporal y con un encuadre. En la entrada el cliente deja atrás los problemas lógicos del día a día y entra en la lógica de la imaginación. Tiene que haber una entrada y una salida de este espacio.
- Encuadre: hemos dicho que la creatividad es una necesidad para el aprendizaje, no podemos enseñar a crear porque “crear” es una capacidad constitutiva pero sí es posible estimular el proceso que conduce a la creación. Para ello es necesario una acción dirigida simultáneamente a desarmar los bloqueos perturbadores, alimentar experiencias de entrenamiento sensorial, imaginativo, lúdico, etc., y enseñar “lenguajes” con los que el sujeto pueda desplegar su capacidad de idear y construir realidades nuevas (P.Stokoe y A. Sirkin, 1994, citados por Gysin, 2011). Esta es la tarea del encuadre.
- Lugar del terapeuta: según Winnicott el espacio de terapia es un espacio de experiencia y juego, donde el paciente y el analista están involucrados juntos; es el espacio transicional, de juego conjunto, es decir, no hay uno que quede dentro y otro fuera. Para Winnicott la presencia del otro es indispensable, porque considera que el sufrimiento del alma proviene del corte entre uno y el mundo (Winnicott, citado por Levine, 2005).

LA MATERNIDAD COMO PASAJE EXISTENCIAL

La subjetividad en transformación:

Dice Suely Rolnik que si, en vez de pensar nuestra subjetividad como el yo, pasamos a pensar nuestra subjetividad con el otro (donde el otro es todo aquello exterior a un yo), se rompe irreversiblemente el equilibrio de nuestra figura, tiemblan sus contornos, y pasamos a ser un permanente proceso de subjetivación, un permanente devenir-otro, en que cambian los contornos del campo en que nos reconocemos (Rolnik, 1995).

En el momento de la maternidad esa rotura del equilibrio de nuestra figura, ese temblar de sus contornos, esa desestabilización, estos estados inéditos, completamente extraños en relación a aquello de lo que estaba hecha nuestra consistencia subjetiva, es irremediable. Frente a este hecho, podemos escoger el camino de encarnar estas diferencias y tornarnos otras, o podemos resistirnos a ello, lo cual deviene imposible porque ésta es la nueva realidad en la que nos encontramos.

Esta apertura a devenir otra, implica soportar el caos, dejándonos desestabilizar por las diferencias, para verlas como el reclamo de una necesidad de crear, integrando estos nuevos elementos. El caos es el que permite generar nuevos patrones. Soportar este desasosiego trae la suavidad de poder deponer las armas. Así llegamos a la conquista de la libertad (Rolnik, 1995).

Nuevos límites que impone la maternidad:

Al pasar de ser una “mujer sola” a una “mujer con bebé” estamos pasando en un proceso de descomponer los viejos órdenes para componer nuevos, y dependerá de nuestra capacidad de adaptarnos a la nueva realidad, atravesando y sosteniendo el caos que este momento supone, para que podamos encontrar estos nuevos límites como un camino hacia la libertad.

¿Es una limitación o es un límite tener a un bebé en brazos? dependerá de la manera como nos pensamos a nosotras mismas, de nuestra capacidad para reinventarnos. Esta necesidad de “renovación” de nuestras estructuras, se puede encontrar con resistencias tanto a nivel personal (dependerá de la flexibilidad y de la adaptación al cambio de cada una) y también a nivel colectivo.

Rolnik distingue entre el “hombre de la moral”: vector de nuestra subjetividad que transita lo visible, que conoce los códigos (los valores y reglas vigentes en la sociedad en que vivimos) y guía nuestras acciones tomando como referencia tales códigos; y el “hombre de la ética”: el vector de nuestra subjetividad que transita en lo invisible, quien escucha las reverberaciones de las diferencias que se engendran en nuestro inconsciente y nos lleva tomar decisiones que permitan la encarnación de tales diferencias en un nuevo modo de existencia (Rolnik, 1995). Como el tema que estamos hablando trata sobre mujeres me parece más apropiado decir “mujer de la moral” y “mujer de la ética”, y así lo haré de ahora en adelante.

En nuestra sociedad se establece a menudo una hegemonía – a veces tiránica- de la mujer de la moral, en detrimento de la mujer de la ética (Rolnik, 1995). Cuando sólo estamos escuchando a la mujer de la moral, sólo estamos oyendo lo que dicen las reglas de la sociedad (y de una parte de nosotras mismas) sobre aquello que puede hacer o no, una mujer con un niño en brazos, y aquí aparecen limitaciones y censuras que nos ponemos a nosotras mismas.

Si prestamos más atención a la mujer de la ética que hay en nosotras, podremos integrar creativamente las nuevas vivencias que se están dando y poder dar lugar a los cambios en nuestra estructura que éstas suponen. Así una mujer con un bebé en brazos será capaz de transformar las limitaciones que le pueden suponer respecto a lo que podía hacer “antes”, o respecto a lo que era “antes”, en un nuevo territorio de libertad para explorar, caracterizado por unos nuevos límites.

La maternidad como rito de pasaje:

Según Van Gennep (citado por Levine, 2005) siempre se repite la misma estructura en los ritos de pasaje: hay un periodo inicial de separación de un grupo y rol social, seguido de un periodo donde uno está en el “margen”, entre dos estadios sociales diferentes, y finaliza con la integración a un nuevo grupo social con una nueva identidad reconocida por todos sus miembros.

Lo que sucede en un rito de pasaje es como un viaje, donde uno primero debe dejar su lugar, después viajar a través de una desconocida “tierra de nadie”, y finalmente llegar a la nueva destinación. La fase intermedia o del margen es también llamada “umbral” (Levine, 2005). En la condición de umbral todas las estructuras familiares a la persona se han hundido y las nuevas aun no han aparecido. Es entonces un momento de desestructuración, una experiencia caótica antes de que llegue una nueva estructura estable (se trata del mismo caos del que habla Rolnik).

Para Van Gennep los ritos de pasaje siempre implican una muerte y resurrección simbólica. En este sentido, la maternidad es también un duelo para la mujer, ya muere una parte de su subjetividad, y es al mismo tiempo la construcción de la nueva.

Estar en este espacio transicional o umbral es estar en un estado de vulnerabilidad. Por eso, en los ritos de pasaje, es necesaria la contención del grupo – al que Levine llama “communitas”- para poder atravesar este umbral. Y al mismo tiempo, estar en este espacio umbral es también estar un estado de potencia, de capacidad para convertirse en más de lo que uno era. La persona en este estado está “desnuda”, está sin defensas aun, tiene lo que Turner llama “los poderes del vulnerable” (Levine, 2005). Eso lo convierte en un momento de gran creatividad, en el cual cada uno es libre de inventar nuevas formas de significado para sí mismo y para el grupo al que pertenece (ver ejemplo en diario: [3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera, 23/10/12](#)), página 80).

En el caso de las mujeres que se convierten en madres el estado de vulnerabilidad en que se encuentran es evidente -y reconocido por ellas mismas en los talleres-. El espacio de seguridad

que se crea en los grupos en las sesiones significa la “communitas” donde pueden transitar este “pasaje” hacia la maternidad.

Muchas veces he tenido la sensación que lo que sucede en las sesiones es como si fuera un “entrenamiento” en un lugar seguro, para aprender a conocerse y a construirse vivencialmente como mujeres-madres, para poder ir ganando la confianza y así “lanzarse al mundo exterior” con más seguridad. Por eso también los grupos no duran más que unos pocos meses, es el tiempo que necesitan las mujeres para acompañar este tránsito hacia la nueva subjetividad, llega un momento en que ya no es una necesidad para ellas el continuar viniendo.

El puerperio o la *fusión emocional* madre-bebé:

Dice Laura Gutman que la separación de los cuerpos que se produce entre madre y bebé con el nacimiento sólo es ‘visual’, porque más allá de la separación física, persiste una unión que pertenece a otro orden: el bebé y la madre siguen fusionados en el mundo emocional. Por lo tanto, en lugar de hablar de bebé o de mamá, nos tendríamos que referir a “mamá-bebé” (Gutman 2010).

Este período de *fusión emocional* entre el bebé y su madre se extiende casi sin cambios los primeros nueve meses, y va disminuyendo con el transcurso de los años, en la medida en que la identidad del bebé va madurando en su interior psíquico y emocional, dando “el gran salto” alrededor de los dos años o incluso dos años y medio. Entenderemos por *puerperio* al período transitado por la madre entre el nacimiento del bebé y los dos primeros años -durante el cual ocurre la fusión emocional- diferenciándolo de los cuarenta días a los que normalmente es referido.

Esto significa que todo lo que la madre siente, lo que recuerda, lo que le preocupa, lo que rechaza... el bebé lo vive como propio, sobre todo lo que ella no puede reconocer, lo que no reside en su conciencia, lo que ha relegado a la sombra.

Es como si la madre atravesara este período “desdoblada” en el campo emocional, ya que su alma se manifiesta tanto en su propio cuerpo como en el cuerpo del bebé. Al tener el alma expuesta en el cuerpo del bebé, es posible ver más claramente las crisis que quedaron guardadas, los sentimientos que no nos atrevimos a reconocer, los nudos que siguen enredando nuestra vida, lo que está pendiente de resolver, lo que desechamos, lo que resulta inoportuno. Eso nos lleva a que, si un bebé llora mucho, si no es posible calmarlo ni amamantándolo ni acunándolo, en fin, después de cubrir sus necesidades básicas, la pregunta sería “¿Por qué llora tanto su mamá?”. En la medida en que la mujer se cuestiona a sí misma, al instante libera al bebé. En este sentido, cada bebé es una oportunidad para su madre -o persona que ocupe su lugar- para avanzar en el camino de conocimiento personal.

Dice Laura Gutman que el parto se asemeja a un inmenso quiebre, como un volcán que despierta violentamente de su interior. Con la explosión, todo aquello que residía en la sombra, es decir, que permanecía oculto -visto desde la cima de la montaña-, aparece sorpresivamente desde las profundidades del océano y se cuela a través de los poros abiertos del horizonte. El

puerperio es una caída al submundo oceánico, con sus tesoros y sus peligros innatos. La sensación de dejar de ser una misma, es decir, de despersonalizarse, quedándose “fuera del tiempo y del espacio real” forma parte de los tiempos fusionales.

Según Laura Gutman el desdoblamiento del alma femenina o la fusión emocional en el alma del bebé es indefectible, aunque este proceso sea inconsciente. La decisión de llevarla a la conciencia es personal.

La exposición de este capítulo ha sido basada en la obra de la psicóloga argentina Laura Gutman (Gutman, 2004 y 2010).

EL PROCESO: EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

Perspectiva histórica:

Hasta hace 200 años la atención al nacimiento en el mundo era brindada por parteras que mantenían a la mujer en el centro, y en general, respetaban la naturaleza y la cultura. La palabra *midwife* viene del inglés antiguo y significa "con mujer", en francés la palabra *sage femme*, que significa mujer sabia, se remonta a miles de años, al igual que los nombres en danés, *jordmor* (madre tierra) y en islándico, *ljosmodir* (madre de luz). Sin embargo, en la mayoría de las sociedades occidentales, a partir de mediados del siglo pasado, el embarazo, parto y puerperio dejaron de ser atendidos por mujeres, parteras y comadronas sin formación médica, fuera del ámbito sanitario, para pasar a ser atendidas en el hospital. Así, la maternidad entró dentro de la mirada médica, y así ingresó en el campo de los saberes médicos con absoluto estatuto de enfermedad (Fernández, 1993).

En la mayoría de países las parteras fueron prohibidas en aquel momento, y durante años pasaron a no estar reconocidas y a no tener derecho a asistir los partos –aunque en muchos países del llamado tercer mundo siguieron y siguen atendiéndolos–. A partir de ahí, poco a poco, las comadronas pudieron acceder a la formación necesaria y llegaron a convertirse en profesionales reconocidas e independientes. Pero sucedió que fueron integradas en el sistema hospitalario y así su formación tradicional se perdió, ya que fueron los médicos los que se encargaron de su enseñanza. Además fueron relegadas a una posición jerárquica inferior a la del médico, su papel era –y en muchos casos continúa siendo– el de “ayudante” del médico.

Hoy en día, la formación y el lugar que debe tener la comadrona en el parto empiezan tímidamente a recuperar este rol de la partera tradicional, para poder caminar hacia un nacimiento más humanizado o, como dice Michel Odent, más mamíferado (Odent, 1990).

¿Cuál sería la diferencia fundamental que existe entre la atención durante el nacimiento en la partera tradicional y en el médico?

Según Odent lo primero que haría falta comprender es que el parto es un proceso involuntario que pone en juego estructuras arcaicas, primitivas, mamíferas del cerebro humano, y esto nos lleva a rechazar esta idea preconcebida según la cual la mujer puede aprender a dar a luz. No

se puede ayudar a un proceso involuntario; sólo se puede procurar no perturbarlo demasiado (Odent, 1990). Así pues ¿cómo sería una buena comadrona? Odent nos dice que debería seguir el mismo consejo que un granjero daba a su hija para que se ocupara del nacimiento de los lechones: *“Procura que no te vean nunca. Debes pasar desapercibida. Si la hembra se sintiera observada el parto sería más largo, más difícil y más peligroso. No obstante, tienes que procurar saber siempre lo que sucede y al mismo tiempo ser invisible.”* Para poder intervenir si hacía falta, este debería ser el papel de la tecnología: ponerse al servicio de la mujer, y no al revés.

Dice Sheila Kitzinger que el problema se creó cuando los obstetras, al descubrir formas de controlar un proceso que en el pasado se había dejado a la naturaleza, llegaron a un punto en que se preguntaron: “¿Por qué limitarse a mirar e intervenir ‘sólo’ cuando algo va mal?” y creyeron que el parto debía ser manipulado desde el inicio hasta el final. Consecuentemente, para poder hacerlo de forma efectiva, precisaron controlar exactamente lo que sucedía en el útero y en el feto a cada segundo, e intervenir en los momentos necesarios para que la dilatación del cuello uterino, la intensidad de las contracciones y el estado bioquímico de la madre y del feto estuvieran de acuerdo con una norma predeterminada. Esto es lo que se denomina *control activo del parto* (Kitzinger, 2004).

Así, mientras que los elementos clave en el modelo de nacimiento de la partería tradicional son la facilitación del proceso natural con mínima intervención y el otorgamiento de poder a la mujer que está dando a luz, los obstetras, por el contrario, típicamente tratan de tener el parto bajo su propio control –haciendo caso omiso de los procesos naturales– con medicamentos, procedimientos médicos y órdenes. Los doctores "traen al mundo" bebés y creen que tener un bebé es algo que ‘le sucede’ a una mujer. Las parteras tradicionales asisten durante el parto y creen que dar a luz es algo que una mujer ‘hace’. Dos paradigmas diferentes (Odent, 2007).

Situación actual:

Actualmente, en nuestro país, la única opción existente de dar a luz en el seno de la cobertura pública, es en el hospital. Esto no es así en todos los países europeos, por ejemplo en Holanda y en Inglaterra el parto en casa es una opción que se ofrece a las mujeres que lo deseen, y está cubierto por la seguridad social.

Un parto en el hospital, en las actuales condiciones de los hospitales de nuestro país, no contempla las condiciones necesarias para un parto fisiológico normal: básicamente necesidad de intimidad y necesidad de seguridad de la mujer (Odent, 1990).

Algunos de los factores causantes son:

- El ambiente hospitalario no es adecuado para la intimidad (¡solo necesitamos darnos cuenta que una sala de partos es un quirófano!).
- Muchas prácticas médicas rutinarias y protocolarias suponen una agresión a la integridad y la libertad de las mujeres.

- La mujer que va a dar a luz se encuentra con la incertidumbre de no conocer las personas que la asistirán en su parto.
- En muchas ocasiones la mujer no encuentra la atención individualizada requerida, ya sea debido a carencia de personal (por acumulación de partos), o debido a cambios de turno de las comadronas que pueden comportar un estrés para la parturienta.
- Los protocolos hospitalarios nos llevan a la idea de “nacimientos en serie” al decirnos qué acción emprender según una serie de variables que se consideran “normales” y que a menudo no respetan las características individuales de cada caso, por ejemplo: respecto a una duración “normal” del embarazo, un ritmo de dilatación “normal” durante el parto, unas demandas de la mujer “normales”, etc.

Además muchos de los protocolos hospitalarios están más enfocados al buen funcionamiento del hospital que no al respeto del proceso de nacimiento. Es importante saber que los protocolos de atención al parto no son iguales en todos los hospitales ni en todos los países. En Inglaterra, por ejemplo, cuando el bebé nace en el hospital, no le cortan el cordón umbilical hasta que ha dejado de latir, y además lo dejan encima de la madre, cuerpo contra cuerpo, durante la primera hora, sin molestarlos con ninguna “prueba” médica. Eso, desgraciadamente no es así en la mayoría de hospitales de nuestro país.

Esta excesiva intervención médica en el parto, traducida en la manipulación innecesaria del cuerpo de las mujeres, ha sido criticada desde diferentes ámbitos. Para proporcionar al nacimiento una atención más digna, las recomendaciones que se han propuesto desde diferentes ámbitos, van dirigidas, además de reducir la medicalización, a contemplar a las mujeres como sujetos de propio derecho (García D. y Díaz Z., 2010).

El parto de mejor calidad y la mejor bienvenida del recién nacido en ese mundo debe incluir tanto aspectos emocionales como médicos. El hecho de que aceptemos ayuda médica no significa que tengamos que renunciar automáticamente a las dimensiones psicológicas de la experiencia. La tecnología no necesita ni debe estropear la experiencia personal del parto (Kitzinger, 2004).

A partir de la revisión de las investigaciones sobre la asistencia a partos normales, la OMS plantea la convicción de las prácticas que deberían ser eliminadas por considerarlas perjudiciales o ineficaces, y aquellas que se deberían promover, entre las que se encuentran: respeto a la elección informada de la mujer del lugar del parto (...) respeto del derecho de la mujer a su intimidad (...) a la elección de los acompañantes (...) libertad de posición y movimientos durante todo el parto (...) apoyo afectivo de los asistentes (García D. y Díaz Z., 2010).

Pero en la realidad estas consideraciones no se están aplicando en términos generales.

La hegemonía médica controla e invisibiliza la mujer:

La llegada de un nuevo ser, además de un hecho biológico, es sobre todo un acontecimiento cargado de significado cultural. En las sociedades occidentales el qué, cómo, quién y por qué cuidar los procesos relacionados con el nacimiento, se ha modificado con el tiempo y conforme a la evolución social. De ser un suceso que transcurría en el interior del grupo con la ayuda y el apoyo general de las mujeres, se convirtió progresivamente en un acto de interés social con un importante valor político y económico, que debe ser controlado.

Con la transición de lo privado a lo público este proceso deja de ser un fenómeno compartido por la mujer con sus redes sociales, para pasar a ser el personal médico, principalmente obstetras, quienes dirigen, deciden y están presentes; se concibe como un acontecimiento aislado de su entorno, igual y uniforme para todas las gestantes.

Esta propensión ha significado que el parto se haya transformado en un problema médico aislado, separado del resto de las experiencias de vida de la mujer y por ello, que la mujer gestante se conciba como una pasiva y dependiente paciente.

Por otro lado, el empleo de sofisticada tecnología utilizada de forma rutinaria, como la ecografía, supone un aumento de control de la profesión médica. De esta manera, las vivencias y juicios de las embarazadas sobre su estado, son descartados mediante criterios "científicos", de modo que viven el embarazo a través de sus médicos/as, sus percepciones no tienen valor, ocurre una alienación de los sentidos propios, que pasan al profesional que se supone conocedor/a de "las cosas como deben ser". Lo que refieren dota de autonomía y personalidad al feto, y la mujer se convierte en el entorno, lo que conduce a su invisibilización.

Se reconoce al sistema médico hegemónico y se desautoriza el saber de las mujeres. Consecuentemente no se deja a las mujeres confiar en sus vivencias y juicios. Se traslada el control al "exterior". Y eso conduce al miedo.

Como ejemplos: la mujer embarazada que se siente bien, pero tiene miedo de que su médico o los análisis digan que no está bien, la mujer que va a dar a luz, pero tiene miedo de no saber parir, y la mujer que ya tiene el bebé pero tiene miedo de no saberlo amamantar o de no saber hacer lo que "tiene que hacer" (desarrollaré esta idea en el apartado 5).

Para la exposición de este capítulo me he basado en el artículo "Perspectiva antropológica y de género en el análisis de la atención al embarazo, parto y puerperio" (García D. y Díaz Z., 2010).

El abandono de la mujer después del parto:

Hemos dicho hasta ahora que el único acompañamiento que tiene la mujer en el embarazo y el parto es solamente médico y, aun más que eso: solamente en tanto a que "portadora del bebé" (García D. y Díaz Z., 2010). Para comprobar la veracidad de esta afirmación, podemos fijarnos en cuál es el acompañamiento a la mujer después del parto, y encontraremos que éste es completamente inexistente. Aunque en realidad esto no debería extrañarnos ya que, si

hasta ahora el acompañamiento era sólo médico, ¿para qué iba a continuar una vez el bebé ya ha salido? A partir de ahora, lo que sucederá es que el control médico al que estaba sometida la mujer, pasará a tener como objeto al niño o niña.

Para observar este “abandonamiento” de la mujer, fijémonos en un aspecto concreto, como es la lactancia natural. Hoy en día, desde todos los medios nos dicen lo importante que es amamantar a los hijos. Sin embargo, no existen aun mecanismos institucionales para un acompañamiento dirigido a que la lactancia se desarrolle satisfactoriamente. Debido a las condiciones de nacimiento en los hospitales –que no respetan la atmosfera de intimidad y espontaneidad necesaria para que la lactancia se produzca de manera espontánea (Odent, 1990)– la lactancia materna tiene a menudo inicios muy difíciles y necesita de acompañamiento e información que se dé en el momento preciso, es decir en las primeras horas (y días) del encuentro entre madre y bebé. Pero, en términos generales, eso no se contempla ni se ofrece en los hospitales de nuestro país; así, hay miles de mujeres desesperadas los primeros días, con dolor, solas, en sus casas, aguantando porque les han dicho que es lo mejor para el bebé, pero sin recibir ayuda alguna. Me parece una gran hipocresía.

Quiero puntualizar que, en otros países, como Inglaterra, Holanda o los países escandinavos, la comadrona, o la doula, visita a la mujer puérpera en su casa durante las primeras semanas para acompañarla y resolver (o escuchar) sus dudas y temores.

El tema de la lactancia es utilizado aquí para ilustrar el abandono de las madres en este momento, pero quiero clarificar que, más allá de este aspecto concreto, las madres carecen de acompañamiento de manera global en este momento.

Violencia hacia las mujeres en el proceso de la maternidad:

En el relato hecho hasta ahora, y en que expondré en el apartado siguiente, las manifestaciones de violencia hacia las mujeres son constantes, aunque a veces invisibilizadas, por ser naturalizadas por la sociedad.

De entre los mecanismos por los que se opera la violencia simbólica (Sorín, 2004), los que me parecen más presentes hacia las mujeres en el proceso de la maternidad, son los expuestos a continuación. Algunos están relacionados con la pérdida de autonomía y de protagonismo de la mujer, con su consecuente invisibilidad y posicionamiento como víctima, otros están relacionados con la idea de maternidad que existe en el imaginario social y que resulta castradora para las mujeres.

- *La sobreprotección*: la sobreprotección a las embarazadas es un tema muy presente en nuestra sociedad. Cuando la mujer se asume en el rol de “sobreprotegida” por los otros, implica que cede autonomía, implica que no se asume ella misma como la protagonista de su propio proceso y de sus elecciones.

- *Ocultamiento de la información*: la mayoría de mujeres que van a dar a luz desconocen las condiciones necesarias para un proceso de nacimiento, así como las condiciones reales con las que se van a encontrar. Este desconocimiento sitúa a las mujeres, una vez más, en una situación de pérdida de autonomía y de sumisión a las condiciones externas.
- *La manipulación de conflictos de lealtad*: se trata de una manipulación muy cruel a la que se ven sometidas las mujeres en este momento vulnerable, cuando se utiliza el miedo para ejercer un control sobre la mujer. Por ejemplo en la idea de que: “si quieres parir y que todo salga bien, tienes que acatar los protocolos médicos”.
- *La sustitución de las necesidades de la mujer por las de otra persona*, en este caso, el personal médico: este hecho es muy flagrante en el parto, solo hace falta observar cómo es la posición en la que se ven obligadas a parir las mujeres en los hospitales, totalmente antinaturales para la mujer pero cómodas para el personal hospitalario.
- *Imponer cosas diciendo “lo hago por tu bien”*. Esta estrategia de control es claramente y mayoritariamente utilizada por el sistema médico. Transfiere al médico el protagonismo, que debería estar en la mujer.
- *La indiferencia hacia las sensaciones, voluntades, deseos de la mujer*: la mujer está situada en una posición de invisibilidad, donde lo que ella sienta o quiera no tiene ninguna importancia.
- *La burla y la desvalorización*: cuando no se reconoce (y no se respeta) la maternidad como un proceso de dimensión global –con su dimensión fisiológica, psicológica, emocional, existencial–, aparece frecuentemente la burla y desvalorización por conductas naturales que sin embargo aparecen como inapropiadas, por ejemplo en los partos si la mujer grita “demasiado” o hace cosas “extrañas”.
- *La culpa, culpabilizar*: la culpa aparece mucho, tanto en las embarazadas (por ejemplo si “has engordado demasiado, o demasiado poco”), como durante el parto (por ejemplo “no dilatas”, o “yo no dilataba” en vez de reconocer que las condiciones no eran las apropiadas)-, y en el puerperio (por ejemplo “deberías ser feliz de tener a tu hijo y ya está”). La culpa la han manifestado las mujeres de mis grupos en muchísimas ocasiones, relacionada también con la idealización y mitificación de la maternidad.
- *La comparación*: por un lado, relacionado con la idea que tiene la sociedad de cómo tiene que ser una “buena madre”. Por otro lado, la comparación se ejerce también mucho desde el ámbito médico -basado en una extracción de datos científicos en gráficos y tablas que permiten ver la mediana de la población, que acaban diciendo qué está considerado “normal” y “bueno”, y qué no- y sirve para ejercer una estrategia de control.
- *Los mitos*: hablaré de eso en el próximo apartado.

De la violencia al respeto en el proceso de maternidad:

Si nos fijamos en qué mecanismos operan hacia la violencia, podemos ver hacia dónde necesitamos ir para transitar el camino inverso, un camino que vaya:

De la agresión hacia la mujer ----- Al respeto de sus necesidades y voluntades

De la maternidad construida por otros ----- A la mujer como protagonista

Del control externo ----- Al control interno

De: el exterior sabe y decide ----- A: la madre sabe y decide

De la desinformación de la mujer ----- A la toma de las riendas de su vida

Del miedo ----- A la seguridad

De la pasividad ----- A la toma activa de responsabilidades

Del parto público ----- Al parto en la intimidad

Del acompañamiento únicamente médico ----- Al acompañamiento global

De la soledad ----- A la comunidad

De la maternidad marcada por la moral ----- A la maternidad ética

Pienso que para ello es necesario que las mujeres encuentren un espacio de acompañamiento apropiado que les permita poder transitar su proceso con seguridad, respeto y libertad.

Históricamente las mujeres contaban con otras mujeres para la asistencia en sus embarazos, partos y puerperios, había una red de apoyo en su entorno femenino más próximo: madre, abuela, hermanas, amigas o vecinas, capaces de contenerlas afectiva, emocional y prácticamente. Pero en la sociedad actual, las redes de apoyo entre mujeres se han perdido en gran medida. Hoy en día, con la familia nuclear, es la pareja sola la que afronta la etapa de maternidad, sin referentes cercanos; a menudo, el único referente con el que cuentan las mujeres son las revistas especializadas, en las que se suele ofrecer una imagen idílica e infantilizada de las embarazadas y puérperas.

Sin embargo empiezan a aparecer algunos espacios y recursos, surgidos de la iniciativa de las propias mujeres que han pasado –o están pasando– este proceso, para proporcionar esta red de apoyo y referencia. Hablaré por un lado de las *doulas*, que realizan normalmente acompañamiento individual, y por otro, de los grupos de soporte a la maternidad, a la crianza, a la lactancia, etc.

Doulas:

Las doulas vienen a intentar minimizar el vacío existente en las condiciones actuales, aparecen como una forma actualizada de estas figuras femeninas que tradicionalmente estaban al lado de la mujer y que, con su presencia amorosa, facilitaban protección y acompañamiento durante el proceso de embarazo, parto y crianza. Proporcionan un acompañamiento continuo en todas las fases de la maternidad. En nuestro país no es una profesión certificada por las autoridades, aunque sí lo es en otros países como Holanda (donde las doulas forman parte de la seguridad social), y su presencia es también muy importante en países como Inglaterra o Estados Unidos.

Grupos de soporte:

Dice un refrán africano que hace falta toda una tribu para criar a un niño. Ya no vivimos en tribus, ya no vivimos en familias extensas, ahora vivimos en pequeñas familias, donde hay como máximo el padre, la madre y a veces algún otro hijo. No es la sociedad más adecuada para criar niños. No es fácil en estas condiciones. Pero existen grupos que han surgido para retomar esta red de apoyo, son grupos de soporte a la maternidad, a la crianza, a lactancia, etc. Su estructura es variada en cada caso: a veces es un espacio autogestionado de mujeres para compartir experiencias y conocimientos entre personas que se encuentran en la misma situación, otras veces hay una persona más experimentada que ayuda a las otras (por ejemplo en la mayoría de grupos de soporte a la lactancia).

Personalmente pienso que a partir de la creación de lugares de encuentro éticos entre mujeres, en donde podamos redescubrir y reconocer nuestras necesidades, será posible llegar al cambio social e institucional legítimo y necesario sobre el paradigma de la maternidad.

EL LUGAR DE LA MATERNIDAD HOY EN DÍA

Espacio público, espacio privado. La invisibilidad de las madres:

Tradicionalmente el espacio público ha sido ocupado por los hombres, y el espacio privado por las mujeres. Esto es así desde el inicio de nuestra civilización: ya en la antigua Grecia los hombres (libres) eran ciudadanos de la polis, mientras que las mujeres no lo eran (Fernández, 1993).

A partir de los años 60 las mujeres fuimos ganando espacio en el mundo público, y disfrutando en mayor o menor grado de autonomía laboral, económica, sexual, etc. Estos grandes avances nos dieron un poder de participación en la sociedad que no habíamos tenido hasta el momento. Fueron, y son, muchos los derechos que conseguimos, pero podríamos, hoy en día, preguntarnos cuáles nos falta aun conseguir.

Para eso podemos analizar en qué condiciones ingresamos en el espacio público: accedimos a la educación, accedimos al trabajo remunerado fuera de casa, y teóricamente accedimos a la igualdad de derechos. Pero hay algo más que estas palabras no muestran, y es que no basta estar en posesión de un certificado educacional para encontrar un trabajo, se requiere, además, estar libre de las ataduras que impone la dedicación al trabajo familiar, (como ya decía A.M.Fernández en el año 1993). Y la situación no ha cambiado mucho en los últimos 20 años: fijémonos en las mujeres embarazadas que temen decirlo en el trabajo por miedo a que no le renueven sus contratos; fijémonos en mujeres con títulos y con experiencia profesional que encuentran dificultades para encontrar un trabajo cuando dicen que tienen hijos pequeños. Fijémonos en que las mujeres (o los hombres) no pueden llevar un niño al trabajo un día que tienen necesidad. O, más allá del trabajo, fijémonos en los cursos de lengua, de yoga, de danza, de cocina... donde casi siempre está prohibido ir con bebés porque son cursos dirigidos a adultos.

Entonces, ¿qué sucede cuando decides tener un hijo?

Sucede que, en cierto punto, eso se tiene que “esconder”. Esconder o, dicho con otras palabras, relegar la maternidad al interior de las casas, ser madres sólo de puertas adentro pero no hacer visible esta realidad en la sociedad. Esta afirmación, que puede parecer transgresora, la comprendemos mejor si nos fijamos en lo que tenemos que hacer para participar en el mundo, ya sea en el trabajo, en la profesión, en el deporte, en la política, en los ámbitos sociales,... Porque nos daremos cuenta entonces de que la única opción que tenemos en la mayoría de los casos es dejar a nuestro bebé en una institución o con otra persona, entonces sí, como mujeres, podremos volver a hacer lo que queramos.

Es decir, tenemos que dejar el bebé en los “sitios de bebés”, para poder ir como mujeres en los “sitios de individuos adultos”. Estamos tan acostumbrados a estas “reglas y clasificaciones” que pensamos que es normal. Pero si observamos otras culturas y otros momentos de nuestra historia, veremos que no es la única opción: en la mayoría de éstas, los bebés, y los niños, están presentes en la vida social, están mezclados con los adultos, las madres pueden ir a trabajar con su hijo en la espalda. Es verdad que muchas de estas mujeres no tienen la opción de hacerlo de otra manera, pero nosotras tampoco tenemos todas las opciones. Las guarderías han supuesto una gran libertad para las mujeres, pero ahora falta la libertad de poder escoger y decidir lo más conveniente para cada mujer.

Es interesante aquí notar que esa compartimentación existente entre mujeres y mujeres-con-bebés, la encontramos en muchos otros espacios en nuestra sociedad, nos hemos acostumbrado a separarnos según sean: actividades para adultos, actividades para niños (a su vez divididos según las edades), actividades para gente mayor, para personas discapacitadas, etc. Dividir en cajitas, y estandarizar. Estandarización que provoca problemas de integración, que es inflexible, excluyente, restrictiva. Y por lo tanto es violenta.

Me parece que la palabra flexibilidad (encuadre flexible para que se pueda adaptar a la realidad madre-bebé, y a tantas otras) y la palabra visibilidad (en este caso de esta realidad de madres con bebé) deberían ser mucho más presentes en la manera como está organizada la sociedad.

Actualmente, en nuestra sociedad, la madre se encuentra con el “dilema” de: o dejar al bebé y volver a ser ella misma con todos sus “derechos y libertades”, o estar con el bebé pero entonces no poder hacer nada más que “ocuparse de él” (ir al parque, ir al pediatra, etc...).

¿Ésta es la libertad de las mujeres? ¿Nos damos cuenta las mujeres hasta qué punto estamos privadas de ella? ¿Cómo podríamos continuar teniendo nuestros derechos como mujeres (ciudadanas del espacio público) junto con los derechos de vivir nuestra maternidad?

Si una de las consecuencias de este “dilema” es la falta de libertad, el otro es la soledad que sienten las mujeres en durante el periodo de baja maternal. Se encuentran, en gran medida, desconectadas de la sociedad. Aisladas en sus casas. Ya que, como “ente madre-bebé” que son en este momento, no encuentran su lugar en las actividades en que participaban antes.

“Modelos” de madres:

Para un abordaje abarcativo de la maternidad es necesario incluir los aspectos subjetivos que constituyen una poderosa fuerza, de acción o inhibición, de las prácticas maternas: todo lo que hace que una mujer se “vea” como una buena o mala madre. Entran aquí en juego fuerzas sociales que operan en la subjetividad de las mujeres y que podrían ser analizadas a través de lo que aquí se denomina “mitos” sociales de la maternidad (Fernández, 1993).

Los mitos son cristalizaciones de sentido, narrativas que tienden a capturar dentro de un orden instituido. La repetición insistente de una narrativa, de un mito, actúa como violencia simbólica, invisibilizando e impidiendo la emergencia de lo diferente (Sorín, 2004).

Para analizar los mitos sociales de la maternidad, vamos primero a observar cuáles son los modelos de madre que tenemos las mujeres hoy en día, ya que cada uno creará a su alrededor diferentes imaginarios.

En mi opinión hay dos referentes, que se encuentran en dos extremos distintos:

- El proveniente de la estructura patriarcal de los últimos cinco mil años: mujer sometida al varón, sin autonomía ni libertad personal y solamente madre. Madre abnegada, que renuncia a todo para cuidar a su hijo.
- El proveniente del feminismo de los años 60, la mujer que ha ido ganando su lugar en la sociedad, con la anticoncepción, la libertad, la autonomía y el dinero. Mujer que no renuncia a nada para mantener su lugar en el espacio público.

Uno es la polaridad de otro. Si el primero sería más bien la generación de nuestras abuelas, el segundo puede ser el de nuestras madres, pero los dos se encuentran todavía hoy en día vivos en nuestro imaginario social.

¿Cómo y por qué pasamos de uno a otro extremo? Quizás porque aprendimos la salida al mundo exterior en un “modo masculino”, y entendimos que conservar la independencia y la autonomía eran las bases de nuestra libertad (Gutman, 2010).

Así, si hace unos años, las mujeres necesitaron hacer una crítica al uso de las características de la maternidad basadas en la naturalidad utilizadas para justificar su sometimiento a la estructura patriarcal (Fernández, 1993), hoy en día parece que no tenemos la posibilidad de considerarlas. Así hemos perdido la opción de considerar que el vínculo del bebé con la madre es muy importante durante los primeros meses, de asumir que las necesidades naturales del bebé implican una pérdida de independencia de la madre, y de asumir que *padre* no es igual a *madre*, así como *hombre* no es lo mismo que *mujer*.

Las mujeres hemos quedado atrapadas entre dos mundos: por un lado, la maternidad entendida desde la perspectiva patriarcal encerrada en el sometimiento y, por otra parte, una falsa autonomía o libertad en términos masculinos, con la obligación implícita de abandonar a nuestros hijos –si los tenemos– (Gutman, 2010).

La cuestión es: ¿Cómo hacer para encontrar un modelo integrado de ser mujeres, con derecho a vivir la maternidad a pleno, y al mismo tiempo poder continuar con los proyectos personales y laborales con autonomía, libertad y manejo del dinero?

Según Laura Gutman este es el desafío de las próximas generaciones. Y ahí quiero recordar que este no es un tema solamente de las mujeres, sino también de los hombres, y de las empresas, del estado, de toda la sociedad.

Mitos sociales de la maternidad:

En este apartado hablaré por un lado de los mitos provenientes del modelo de madre existente en la sociedad patriarcal: “la madre abnegada”, y, por otro lado, de las consecuencias del modelo de madre proveniente de la mujer ‘moderna’: “la madre independiente”. No es mi pretensión hacer una exposición exhaustiva del tema, que merecería de un estudio mucho más amplio, pero sí apuntar algunas reflexiones que he hecho a partir de las observaciones en mis grupos de prácticas.

a) Mitos provenientes del modelo de “madre abnegada”:

El modelo de madre abnegada –madre que se dedica sólo a sus hijos y que no tiene proyectos personales– proviene del Renacimiento, momento en el que la Mujer obtiene un lugar de reconocimiento en la sociedad en tanto que Madre. Es en este periodo que se va perfilando la imagen de la mujer como frágil, emotiva, dependiente, sexualmente pasiva y predestinada a la maternidad (Fernández, 1993).

De esta narrativa, todavía hoy en día presente en el subconsciente de la sociedad, provienen algunos de los mitos que he podido observar en mis prácticas. Por un lado:

- “La maternidad de color rosa”, manera como describió esta idea una de las madres de un grupo refiriéndose a la idea de que ‘todo es fantástico cuando tienes un bebé’ (ver en el diario la [12^{ava} sesión en Titània el 22/02/12](#), pág. 62). Hay la idea de que la mujer tiene que sentirse “feliz y realizada” por el hecho

de tener a su hijo. Tiene que ver con la infantilización de la maternidad, con la imagen edulcorada de ‘lacitos y olor a Nenuco’ (Gutman, 2010).

Como consecuencia de lo anterior, solo las emociones “positivas” –ternura, alegría, etc– tienen cabida, y se niegan las otras –el enfado, la rabia, etc–. Esto lo he observado constantemente en las prácticas, sobre todo en las primeras sesiones cuando el clima de seguridad de grupo aun está en proceso de creación.

- La madre ya no es mujer: se “reduce” la mujer, es decir, por el hecho de tener un bebé en brazos parece que la mujer pierda la posibilidad de bailar, de ser sensual, de jugar, de reír, de tener otros intereses más allá su hijo, etc. Ver, por ejemplo el comentario de Eva en la [5ª sesión en el 2º grupo Pou Figuera \(06/11/12\)](#) (página 83).
- La maternidad implica pasividad. Esta idea ya empieza en el embarazo y continúa en el parto y el puerperio. Hay la creencia de que una mujer con un bebé en brazos no puede “hacer nada”. Podemos ver ejemplos en la [3ª sesión en Titània \(30/11/11\)](#) (página 53) y [12ª sesión en Titània \(22/02/12\)](#) (página 62) entre tantos otros.

b) Mitos provenientes del modelo de mujer independiente:

De la narrativa proveniente del modelo de madre que surge de las mujeres feministas de los años 60, donde se perfila la imagen de la mujer autónoma, independiente, activa, con proyectos laborales y personales, provienen otros mitos, que en cierto punto se convierten en antagónicos de los anteriores:

Si antes las madres sólo vivían para sus hijos y no tenían más intereses ni ocupaciones, ahora el mito es:

- La mujer-madre independiente y autónoma que no necesita ayuda, o las “superwoman” como describieron algunas de las mujeres en una sesión (ver en el diario la [12ª sesión en Titània el 22/02/12](#), página 62), mujeres que pueden con todo: el bebé, el trabajo,... siempre radiantes, perfectas y con un “cuerpo diez”.

Si la ternura era el sentimiento por antonomasia que debía tener la madre abnegada, ahora el mito es:

- La ternura es cursi. Avergüenza mostrar sentimientos de ternura. Las mujeres “modernas”, autosuficientes, autónomas, independientes... no quieren asumir públicamente la ternura. Quizás porque, como dice Restrepo, la ternura enuncia su fuerza desde la fractura, responde a una ética de la debilidad, y esto que está en contradicción con la ideología de la mujer independiente, y en general, con la ideología del guerrero que manda en nuestra sociedad (Restrepo, 1994). Esto lo he

visto en numerosas ocasiones en las sesiones cuando, por ejemplo, al momento de hacer las presentaciones con la obra las mujeres se “excusan” si han dibujado un corazón, por ejemplo.

Maternidad múltiple. Maternidades reales:

Nos podemos preguntar de nuevo cuáles serían los elementos necesarios para poder transitar el camino en sentido inverso, es decir, desde lo letal hacia lo vital:

De la invisibilidad de las madres ----- A la visibilidad

Del puerperio en el lugar doméstico --- Al puerperio en el lugar social

De las limitaciones asociadas a las mujeres con bebé ----- A la libertad de conquistar nuevos territorios

De la maternidad mitificada ----- A la maternidad real

De la represión de las emociones ----- A la expresión

De la reducción de los sentimientos y emociones----- A la multiplicidad

Una salida a la reducción a la que nos llevan los mitos, es la mirada a la multiplicidad. La maternidad real es una maternidad múltiple. Múltiple porque hay tantas maternidades como madres. Y múltiple porque en una misma mujer existen infinitas maneras de expresarse, y esto es lo que está haciendo en cada momento. La mujer es madre y es mujer y es tierna y es sensual y está alegre y está triste y da amor y se enfada y...

Personalmente, tantas madres diferentes, tantos grupos diferentes –grandes, pequeños, parejas, individuales, en diferentes instituciones, en diferentes condiciones– que han sufrido también diferentes evoluciones –personales y grupales–, me han servido para ver la multiplicidad de maternidades, más allá de mi propia experiencia.

Dice Kesselman que no se puede pensar en términos de totalidad centralizadora cuando se multiplica. La multiplicidad es caótica, desordenada y azarosa, y por eso, rigurosa, seriada y explicativa de la heterogeneidad real. Multiplicación es opuesto a reducción, multiplicación es crecimiento versus reducción (Kesselman y Pavlosvsky, 1991).

Las mujeres de los grupos, y yo (hablaré de ello en el apartado personal), tenemos la posibilidad de ser más libres a partir de esta multiplicación de maternidades.

EL VÍNCULO Y EL CONTACTO CORPORAL

Necesidades para la creación del vínculo:

Sin una adecuada estimulación táctil, el cachorro humano no puede sobrevivir (Restrepo, 1994).

Existe una relación directa entre la creación del vínculo y el contacto corporal afectivo.

Dice Laura Gutman que si los bebés permanecen alejados del cuerpo materno, la madre van perdiendo también la urgente necesidad de cobijarlos que tienen todos los mamíferos (Gutman, 2010).

Así pues, el vínculo entre madre y bebé se crea básicamente en las distancias cortas, pero esto es justamente lo que ha ido desapareciendo en nuestra sociedad. Según Luis Carlos Restrepo en nuestra época la experiencia sensorial mediada por el olfato, el tacto y el gusto se ha desestimado y hasta estorba, en contraposición a la cultura viso-auditiva que utiliza los receptores a distancia (Restrepo, 1994). Esta manera mayoritaria de relacionarnos a través de los receptores a distancia, es decir lejos de los cuerpos, la encontramos en todos los ámbitos de la sociedad, y también en la relación con nuestros hijos.

El distanciamiento corporal desde una perspectiva histórica:

Hoy en día casi nadie duda de la importancia crucial que el afecto y el contacto físico entre la madre y el bebé tienen para el desarrollo físico y emocional de los niños, pero esta visión contemporánea no siempre ha sido la dominante.

Durante los siglos XVIII, XIX y hasta la primera mitad del siglo XX, la idea imperante en los círculos médicos occidentales era que un excesivo contacto físico con el bebé resultaría perjudicial para su desarrollo. La opinión más extendida era que el cariño y el afecto producirían niños *débiles*, sin *voluntad* y *enfermizos*. En realidad esta doctrina se sustentaba en las normas sociales victorianas y en la moral religiosa cristiana, ambas sumamente patriarcales y represivas con el afecto y la intimidad física.

Siguiendo esta ideología, la educación y crianza de los niños se desligó de cualquier aspecto emocional o afectivo. Las instituciones de enseñanza, los hospicios o los pabellones pediátricos de los hospitales se diseñaron para cubrir las necesidades de alimento, higiene, disciplina e instrucción de los pequeños. Socialmente se reprobaba dar muestras de cariño a los bebés y entre las clases acomodadas era frecuente que los padres y madres jamás tocaran a sus hijos y encargaran todas las tareas de cuidado a las amas de cría. Éstas eran aleccionadas para *no echar a perder* a los niños, con demasiadas caricias o atenciones.

(Este apartado ha estado desarrollado a partir de la información del blog www.despiertaterapias.com).

La creación del vínculo con nuestros hijos en la sociedad actual:

En mi opinión, la sociedad en que vivimos actualmente interfiere en la creación del vínculo con nuestros hijos. Para sustentar esta afirmación hablaré a continuación de las etapas que van desde el embarazo hasta la crianza de la niña o niño, y de las interferencias que se producen en cada una de estas etapas.

Considero que el vínculo entre madre y bebé empieza a crearse en el embarazo, y que se da de manera espontánea, sin embargo, la manera como son acompañadas las embarazadas hoy en día, a partir de pruebas y resultados médicos, descartando sus percepciones, vivencias y juicios, produce en ellas una separación respecto su propio cuerpo y respecto al bebé (García D. y Díaz Z., 2010).

El parto es la siguiente etapa importante para la creación del vínculo y, una vez más, las condiciones que se dan actualmente en los partos hospitalarios con el monitoreo del bebé, la anestesia y la posición de la madre, implican una desconexión de la mujer respecto al propio proceso y con el bebé. El parto se vive como un proceso mecánico controlado por el exterior. Según Sheila Kitzinger “el modelo médico del nacimiento presenta una imagen mecánica del mismo en el que el útero es el motor del parto, el feto el objeto del mismo y la pelvis el canal que debe cruzar. Se presenta como una pugna del motor empujando al pasajero, como un objeto inerte que progresa a través del esqueleto y la musculatura femenina” (Kitzinger, 2004).

El momento justo después del nacimiento es crucial para el establecimiento del vínculo (Odent, 2007). Si justo después del parto no existe la posibilidad de que la madre y el hijo estén a solas, en contacto piel con piel, en un ambiente relajado, su vinculación inicial es más difícil. A pesar de ello, los hospitales de nuestro país dedican aún las horas posteriormente inmediatas al parto a pruebas y controles médicos, tanto a la madre como al hijo, pruebas que, en el caso general, podrían esperar unas horas a realizarse (Kitzinger, 2004).

A partir de este momento, una vez la mujer ya y el bebé ya han ido a su casa, tendrán las revisiones pediátricas. Más allá de su función médica –y quizás porque las madres no tienen otro lugar para resolver sus dudas– los pediatras han pasado a tener también el papel de consejeros sobre aspectos generales de crianza. Y resulta que los consejos que dan la mayoría de los médicos van en la dirección de la separación con el bebé, especialmente separación entre los cuerpos: “no cogerlo en brazos si llora”, “acostumbrarlo a dormir solo”, “darle la comida cada tres horas y en la cantidad estipulada”, etc. Según mi opinión, esta separación del cuerpo y esta manera de educar siguiendo “instrucciones” externas provoca también una rotura del vínculo, porque implica una desconexión con nosotros mismos y con el bebé, porque ya no confiaremos en que el hijo/a nos mostrará cuando tiene hambre, o cuando tiene sueño, o cuando necesita contacto físico; así dejaremos de confiar no solo en él, sino también en nuestra escucha y intuición.

He expuesto hasta aquí cómo en el embarazo, el parto, el postparto inmediato y en los consejos de crianza, entorpecen la creación del vínculo, pero ese entorpecimiento continúa también en la educación de los niños y niñas, tanto en la forma como en el contenido de las escuelas y guarderías, pero este ya sería otro tema para otra tesina.

El vínculo entre madre y bebé desde un punto de vista antropológico:

Dice Michel Odent que si nos fijamos, las culturas que muestran mayor respeto por la vida, por la Madre Tierra, como los Maoríes, los Pigmeos, los Huicholes, veremos que son también las que perturban menos la relación madre-bebé. Dicho en otras palabras, parece que existe una correlación entre la naturaleza de la relación entre el hombre y la Madre Tierra y la naturaleza de la relación entre el bebé y su madre (Odent, 2007).

Según Odent todas las creencias y rituales que perturban los procesos fisiológicos en el período que rodea el nacimiento han supuesto una ventaja desde el punto de vista evolutivo porque han conseguido frenar el desarrollo de la capacidad de amar –incluido el respeto por la Madre Tierra– y han desarrollado la capacidad de destruir la vida. Eso se explica porque hasta ahora las sociedades que han triunfado han sido las que han sabido desarrollar el potencial de agresividad del ser humano. Ha sido así durante todo el tiempo en el que las estrategias de supervivencia se han basado en dominar la naturaleza y en la competición entre distintos grupos humanos (Odent, 2007).

De la misma manera, Restrepo dice que, cuando el mundo se presenta como un objeto de conquista, el lenguaje de la ternura se convierte en indeseable. En esta la *ideología del guerrero* presente en nuestras expresiones cotidianas, existe una defensa de la autonomía ligada a la ambición de libertad, porque depender de otros resulta peligroso (para el guerrero), porque amar nos liga a los seres y a los espacios (Restrepo, 1994).

PRÁCTICA

PRESENTACIÓN DE LAS PRÁCTICAS:

Mi recorrido en las prácticas:

En Titània-Tascó, institución donde hacen preparación a la maternidad, acompañamiento al parto domiciliario y acompañamiento a la crianza, me abrieron las puertas para empezar mi proyecto. Allí empecé las prácticas con un grupo de madres con bebés y embarazadas en noviembre de 2011. Me ofrecieron la sala y la posibilidad de ir a divulgar mi proyecto entre los grupos de maternidad existentes. La divulgación del taller se convirtió desde el inicio en un trabajo de importancia mayor de la que yo había imaginado. Así, preparar el folleto explicativo fue el primer reto que me encontré, primero tuve que clarificar en mi interior lo que yo quería ofrecer, y además reflexionar sobre la manera de transmitirlo, para que el mensaje llegara no sólo a la cabeza sino también al corazón. Este folleto fue modificándose a lo largo del año, según mi propio trabajo fue evolucionando (hablaré de ello más adelante).

En esta institución empecé el 16 de noviembre con un grupo de seis mujeres: tres madres con bebés, y tres embarazadas. A lo largo de los meses, el grupo fue cambiando en composición y en número.

Cuando llevaba unos meses con estas prácticas empecé, en febrero de 2012, otro grupo: un grupo de mujeres del barrio de la Barceloneta en el Centro Cívico de la Barceloneta. En este centro habíamos planeado inicialmente cuatro sesiones, pero finalmente, debido al buen funcionamiento del grupo, lo alargamos todo el trimestre y el trimestre siguiente también. Comencé estas prácticas con mucha más seguridad de cómo comencé en Titania, en primer lugar porque, al no ser mi primer grupo, yo tenía un poco experiencia; en segundo lugar porque, al ser mujeres sin bebés, me resultaba en cierto modo más “fácil” que el grupo de Titania; y en tercer lugar porque, por edades y intereses, me pareció un grupo parecido al que yo formaba parte en el máster.

Con estos dos grupos de prácticas fui transitando, durante los siguientes meses, mi proceso: mis aprendizajes, mis descubrimientos, mis miedos, mis gozos, mis inseguridades,..., un recorrido de altos y bajos, como una montaña rusa. El grupo de mujeres de la Barceloneta, sin embargo, siempre resultó para mi un lugar de apoyo donde poner el pie, cuando atravesé grandes crisis de confianza, manifestadas sobretodo en los grupos de madres y bebés.

Si dividiera mi proceso de prácticas en etapas, ésta sería la primera etapa: desde noviembre hasta abril, la etapa inicial, un periodo de aprendizaje intenso y a veces duro, en que mi proceso personal estuvo muy entramado con mi objeto de estudio.

Durante el mes abril atravesé una gran crisis, relacionada con problemas de encuadre (hablaré de ella en el apartado personal). El poder transitar el malestar, interrogarme y aprender de él, me supuso poder dar un paso adelante.

A partir de ese momento tuve la oportunidad, y capacidad, de ampliar mi trabajo, y empecé cuatro nuevos grupos de prácticas a parte de los dos que ya tenía. Esto sucedió a partir del mes de abril y hasta julio, aunque algunos grupos terminaron antes. De entre los nuevos grupos, tres fueron también de madres con bebés y embarazadas en tres lugares diferentes: la Lleteria del Poblessec, el CAP de Poblenou, y el Casal de Barri Pou de la Figuera. El otro grupo fue en la guardería Donald con grupos de niños entre 1 y 2 años acompañados de sus madres o padres. Esta etapa de prácticas fue una época de experimentación y multiplicación, en la que también empecé a utilizar más la interdisciplinariedad y a probar más cosas en los talleres. Estos meses forman una segunda etapa en mi camino de prácticas.

Con las vacaciones de verano terminaron todos los grupos y, después de esta pausa, empecé el trimestre de otoño con el propósito de escribir la tesina y continuar con algunas prácticas que, aparte de completar las horas que me faltaban, resultaron muy provechosas para seguir experimentando con mi tema de estudio. Durante este período he tenido otros dos grupos de madres con bebés y embarazadas, uno en el CAP de Poblenou, y otro en el Casal del Pou de la Figuera. Esta sería la tercera etapa de mi proceso de prácticas. Es la etapa del presente y del futuro, me está permitiendo ver dónde estoy yo ahora como terapeuta y hacia donde me dirijo. Enfrento estas prácticas con más seguridad en mí misma y con más precisión en mis objetivos con las mujeres, así como con mayor escucha para ir afinando en el trabajo e ir creciendo cada vez un poco más.

Presentación de los grupos:

He tenido grupos pequeños (de dos mujeres) y grandes (de diez o doce mujeres), grupos donde solo hay madres con bebés, grupos donde sólo hay embarazadas, o grupos mixtos de mamás con bebés y embarazadas. Grupos que se deshacen y se rehacen de nuevo, dónde algunos miembros se van y otros se añaden. Esta variabilidad tiene que ver con la realidad de la situación de las mujeres: es un periodo de cambio y dura un tiempo limitado: el momento de embarazo, el periodo de baja maternal, los 9 meses del bebé, son limitados en el tiempo. Es también un momento de reorganizaciones de vida, como lo muestran la proporción de mudanzas que han tenido lugar, o mujeres en que se aprovechan los meses de baja para ir de vacaciones, para visitar la familia que está fuera, etc.

Otra característica de estos grupos ha sido el número elevado de retrasos y ausencias imprevistas en las sesiones, debidas a una dificultad de las mujeres en adaptar su ritmo de vida con el bebé (sin horarios ni reglas fijas) a un ritmo externo más rígido (como mínimo en cuestión de horarios). Así, ha sucedido a menudo que a veces las mujeres no venían, o llegaban tarde, porque: habían pasado mala noche, o se habían quedado dormidas, o justo al momento de salir el bebé lloraba mucho, o había vomitado, etc. Este hecho hizo que me encontrara, a veces, con sesiones individuales cuando esperaba grupo, a veces con dos mujeres cuando esperaba a ocho, o incluso en algunas ocasiones, a ocho cuando esperaba a dos. Este fue otro camino de aprendizaje, por un lado aprender a transitar lo imprevisto, por otro lado, y aun más importante, a darme cuenta de la necesidad de fijar un encuadre más firme para limitar esta situación.

Otra consecuencia de esta realidad fue que me encontré con la tarea constante de tener que ir a divulgar mi trabajo a posibles interesadas, es decir, en grupos de preparación a la maternidad, de lactancia, o de crianza, en guarderías, en centros médicos, etc. Pero poco a poco aprendí donde “ir a buscar” las mujeres y qué maneras de transmitir el mensaje les llegaban más. Me di cuenta también del poder que tiene la institución médica, ya que cuando tenía la oportunidad de explicar mi proyecto en los centros médicos –o cuando era la comadrona directamente la que les explicaba a las mujeres en su consulta– la confianza en la propuesta y la respuesta de las mujeres era mucho mayor. Otra vía importante ha sido el “boca-oreja” entre las mujeres mismas.

A veces, me desanimaba cuando el grupo se había reducido demasiado (o era demasiado pequeño para empezar), y dudaba de la necesidad social de mi trabajo, de la tarea, pero finalmente me daba cuenta de que la dificultad residía únicamente en poder llegar a las necesitadas. A continuación transcribo una parte de mi diario donde se refleja uno de estos momentos.

08/05/12:

Hoy empiezo un nuevo grupo en el Casal del Pou de la Figuera. He colgados muchos carteles, he ido a hablar con una comadrona del CAP del Rec Comtal y con la directora de una guardería para poder dejar un cartel en esos lugares también (los dos sitios muy cercanos al Casal donde haré las prácticas). Pero llega el día y solo aparece una mujer... Me pregunto ¿porqué será tan difícil que la gente venga?

Al día siguiente tengo la respuesta: he tenido la oportunidad de ir a hablar en el espacio que se llama “Ja tenim un fill” del CAP, se trata de unas reuniones semanales de madres y padres que acaban de tener un bebé con el acompañamiento de una persona del “Departament d’Educació”. Esto no existe en todos los CAPs pero sí en algunos, los más sensibles con el tema, y la verdad es que tiene mucha demanda porque normalmente hay lista de espera.

En este lugar me dejaron ir y explicar yo misma mi propuesta (y no sólo dejar un cartel), y resultó ¡¡que se apuntaron todas!! Había este día entre ocho y diez mujeres en el espacio, y todas se interesaron para venir a mi grupo. Esto me anima y me confirma que ¡la necesidad está! Solo falta encontrar la manera de llegar a las mujeres, pero si esto lo consigo... ¡el éxito está casi asegurado! Me doy cuenta de que, a las mujeres, el hecho de poder oír mi propuesta en un centro médico, con el respaldo de la responsable del lugar, les da seguridad; seguridad que necesitan en este momento de vulnerabilidad.

METODOLOGÍA Y TEMAS DE ESTUDIO

A continuación pasaré a explicar, apoyándome en trozos del diario de prácticas, la metodología utilizada en las sesiones y los temas de estudio que pude extraer.

Para empezar voy a partir de las ideas iniciales que apunté en mi diario de prácticas antes de mi primera sesión en Titania, con madres y bebés y embarazadas, y que me he sorprendido en

recuperar en el momento de escribir la tesina, porque muchas de las cosas que apunté han sido durante estos meses mis ejes de trabajo, aunque también he ido añadiendo otras cosas. En todo caso, este es mi punto de partida:

1ª sesión en Titània (16/11/11):

Ideas en general que me planteo, cosas importantes:

- *Sacar peso al sentido de la vista, explorar otros sentidos (olfato, tacto, oído, gusto).*
- *Trabajar con la resonancia desde el principio, para que, al ver un sistema de trabajo en que no se juzga, puedan sentirse más libres para expresarse.*
- *El movimiento.*
- *Ejercicios de percepción y escucha del cuerpo.*
- *Sacar sonido.*
- *El contacto.*
- *La seguridad emocional y la contención.*
- *El placer. Vivir el presente, sentirse, expresar una emoción libremente. Liberar las emociones. El deseo.*
- *Integrar la sombra.*
- *Cuidar y cuidarse.*
- *Cada madre con su bebé forman una burbuja emocional, son dos y al mismo tiempo son una. Espacio compartido con el bebé.*
- *Interacción con las otras: burbujas que interaccionan.*
- *“Interrupciones” de los bebés: escucharlas, integrarlas, hacerlas fluir.*
- *Recuperar la sensación de libertad (la madre que tiene el bebé), de movimientos, pero manteniendo el vínculo con el bebé.*

De entre todos esos puntos, se pueden ver ya esbozados muchos de los temas de mi trabajo, que clasifico en los siguientes apartados:

- a) La importancia del cuerpo.
- b) Maneras de llegar a la maternidad múltiple.
- c) El encuadre.
- d) El grupo.

y que voy a pasar a analizar a continuación.

a) LA IMPORTANCIA DEL CUERPO

La unidad es una “madre-bebé”:

En el máster hemos trabajado con individuos, que a veces hacen trabajo con parejas, o en grupo, o solos. Mi primera interrogación es ¿a qué considero yo individuo? O, dicho de otra manera ¿a qué considero yo “la unidad” que se relaciona con otras unidades?

Me parece evidente que en este caso la unidad será el “pack madre-bebe”, que se podrá relacionar, en trabajo de parejas, con otra “madre-bebe”, o también en grupo. En principio, no es mi intención hacer actividades entre madre y bebé (como masaje al bebé, etc.) porque no es este el enfoque de mi tarea.

A partir de aquí, cuando preparo las sesiones lo hago pensando en que cada unidad es una “madre-bebe”, centrada en la madre. A continuación escribo un extracto de mi diario cuando estoy pensando la preparación para la primera sesión en Titania:

1ª sesión en Titània (16/11/11):

Otra cosa a tener en cuenta: no olvidar que son 2, y al mismo tiempo una. ¿Cómo encontrar su propia libertad (la madre) sin desvincularse del bebé? La solución me parece que es llevarlo con ella. El punto de partida es la madre, y no el bebé. Porque si la madre está bien, el bebé estará bien. La madre es quien se tiene que contener a ella misma y al bebé. Entonces si propongo empezar tumbadas, no podrán cerrar los ojos y relajarse, estarán pendientes del bebé. La única manera que no estén pendientes es que lo lleven atado a ellas, con una tela, con un foulard. Así pues, empiezan de pie, en movimiento, con el bebé (¡más adelante me daré cuenta de que no es necesario que estén de pie todo el rato!).

Embarazo de 18 meses:

Eso nos lleva al concepto de embarazo de 18 meses –que yo ya había leído y experimentado vivencialmente hace unos años, cuando mi hijo nació– y que explico a continuación:

Si nos fijamos en la mayoría de especies animales, los recién nacidos, al poco tiempo de nacer, ya pueden levantarse, comer, o desplazarse por sí mismos; pero eso no es así en el bebé humano que, al nacer, no tiene todavía sus capacidades desarrolladas a un nivel equivalente. Según muchos antropólogos, debido a la limitación de espacio del canal pélvico que nos otorga la evolución, el nacimiento del recién nacido humano se produce a una edad prematura y su desarrollo debe proseguir en el exterior, como si se tratara aun, en ciertos aspectos, de un feto. Hay algunos animales, como los canguros, que nacen muy diminutos, y continúan su crecimiento fuera de su madre en la bolsa marsupial. Muchos científicos consideran que los humanos tenemos un comportamiento similar y, por este motivo, como dice el médico obstetra Michel Odent, el embarazo dura en realidad 18 meses: 9 meses dentro y 9 meses fuera (Odent, 2007). ¿Por qué 9 meses? Porque es a ésta edad que el niño empieza a desplazarse solo, gateando, teniendo por primera vez la posibilidad de alejarse más allá del cuerpo de su madre, hasta este momento (aproximadamente) había dependido totalmente del cuerpo de su madre u otro adulto para ir de un lugar a otro. Podríamos decir entonces que no es hasta los 9 meses que el bebé alcanza el desarrollo al que otros mamíferos acceden a los pocos días de nacer.

Tener en cuenta esta reflexión, nos ayuda a entender lo que esperan encontrar los bebés cuando han salido del cuerpo de la madre: el contacto, la sensación de estar apretaditos, el

movimiento, el balanceo, los ruidos que escuchaban en el útero materno, la posición fetal, recogiditos en sí mismos como una bolita.

Al llevar la madre el bebé en el foulard, es para el bebé (y también para ella) como si estuviera otra vez en la barriga. Ver ejemplo en la [3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera \(23/10/12\)](#) (página 80). Hay ahí entonces un punto de encuentro entre las madres con bebés y las embarazadas. Las dos llevan en bebé en ellas: embarazo dentro y embarazo fuera (evidentemente ese punto de encuentro no niega que sea muy distinto en otras cosas).

El centro es la madre:

Otra ventaja de trabajar de este modo (con los bebés a cuestas de las madres) es que las mujeres pueden estar con su hijo o hija, al mismo tiempo que realizan las actividades con libertad de movimientos.

En nuestra sociedad nos hemos acostumbrado en general a dos comportamientos: los adultos dejamos al bebé cuando tenemos que “hacer cosas” (ya sean de obligación, de ocio, etc.), o cogemos al bebé cuando queremos “estar por él”. Si nos fijamos, estas dos opciones nos llevan las dos a la separación, la primera es evidente, porque cuando la madre quiere hacer algo para ella lo hace sola, la segunda también, porque “estar por el niño”, mirarlo, contemplarlo, implica también una distancia y, por lo tanto, separación de los cuerpos. Estos dos comportamientos son posibles y beneficiosos en determinados momentos, el problema está en poder hacerlo *solamente* de esta manera.

Porque ¿qué pasa con la otra combinación posible que es: “hacer cosas y al mismo tiempo estar con el bebé”? Según Jean Liedloff esto es básicamente lo que el bebé espera: estar en brazos de alguien que esté físicamente activo, para poder aprender sobre el mundo recibiendo estímulos a la vez que descargando la tensión excesiva que puede acumular debido a estos estímulos. La madre a su vez se puede sentir mucho más activa y centrada en ella (Liedloff, 2010).

Esa afirmación la han transmitido en numerosas ocasiones las mujeres en las sesiones. Extractos del diario:

[1ª sesión en el CAP Poblenou \(14/05/12\) en el sharing final:](#)

Gina (con su hija Mar, de 2 meses): “Me ha gustado poder hacer cosas con ella y sentirme libre al mismo tiempo, porque estos días he estado muy enfocada a la niña y ahora he sentido la libertad”.

[5ª sesión en el 2º grupo Pou Figuera \(06/11/12\) en el sharing final::](#)

Eva: “Me he dado cuenta que al principio parecía que yo dependía mucho de él, de su ritmo, en cambio ahora me parece que es al revés, que él se adapta a lo que yo hago, o más bien, que encontramos un ritmo común”.

Yo misma he comprobado en mis sesiones que, cuando las mamás dejaban a sus hijos al lado (en un colchoncito etc.), no podían concentrarse en ellas mismas porque estaban todo el rato pendientes de ellos. En cambio, cuando los llevaban con ellas el foulard, sucedió en muchísimas ocasiones que las mujeres de repente decían sorprendidas: “¡Me olvidé de que él estaba!”

Quiero aclarar que en los talleres no era ninguna “obligación” llevar al bebé en el foulard, sí era una sugerencia, pero siempre flexible, dependía del momento y de la actividad, así como, por supuesto, de la voluntad de la mujer. A veces ellas lo llevaban en brazos, a veces lo dejaban en un colchoncito o en el carrito, o algunas veces yo lo sostenía (hablaré de eso más adelante). Normalmente había en la sesión momentos para todo.

Por otro lado, he observado en muchísimos casos mujeres que empezaron diciéndome que a sus bebés no les gustaba estar dentro del foulard y que después, al probarlo un poquito más, al dejar pasar este primer momento, al relajarse, los bebés se quedaban muy a gusto.

Ver, por ejemplo, María en la [1ª sesión en la Lleteria \(26/04/12\)](#) (página 67) o Bruna en la [3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera \(23/10/12\)](#) (página 80), algunos ejemplos entre tantos otros.

El cuerpo “madre-bebé”:

Pero ¿por qué cuando la madre se relaja el bebé también? Y ¿por qué cuando la madre está inquieta el bebé llora? Esta “comunicación” o “conexión” entre el estado emocional de la madre y estado emocional del bebé, que forma parte de la sabiduría popular y del que habla Laura Gutman a partir del concepto de fusión emocional (Gutman, 2010), observé que se daba en las sesiones en mucha más medida cuando la madre llevaba al bebé con ella. El contacto de los cuerpos hacía que los bebés fueran mucho más sensibles al estado de su madre, como si el bebé fuera el “sensor” del estado de la madre, que respondía dando un “señal” amplificado.

Según mi opinión, esto tiene que ver con las emociones retenidas sin expresar que “acumulamos” en forma de tensión en el cuerpo. El ser consciente de estas tensiones corporales y dejarlas fluir ha sido uno de los ejes de mi trabajo tanto en las sesiones con las mujeres como en mi propio proceso personal.

Todos tenemos, quien más y quien menos, momentos en que estas tensiones se manifiestan el cuerpo, pero quiero hacer notar que, en el caso de una madre con bebé, la mujer cuenta con una “ayuda” suplementaria para darse cuenta de ellas, porque el “bebé-sensor” le “obliga” a estar en contacto con ella misma, porque él se da cuenta incluso cuando la madre no es consciente de ello. Esto es equivalente a lo que dice Laura Gutman cuando expone que el bebé manifiesta la sombra de la madre (Gutman, 2010).

El cuerpo es nuestro primer lenguaje. Todo el vínculo con el afuera se da en el bebé a través del cuerpo. Y cuando somos adultos, el único que no puede “mentir” es el cuerpo: las palabras pueden enmascarar, silenciar, fingir... pero nuestro cuerpo nos delata (Sorín, 1992). A veces no

somos conscientes de ello, o queremos quizás esconderlo, pero el bebé amplifica hasta tal modo ese lenguaje del cuerpo que resulta imposible no oírlo. Cada día, en cada sesión, me he encontrado con situaciones que ejemplifican esta afirmación.

b) MANERAS DE LLEGAR A LA MATERNIDAD MULTIPLE

Mi propuesta para las mujeres ha sido también que multiplicaran su manera de reconocerse como madres. Si bien éste no fue uno de los objetivos que pensé inicialmente, me fui dando cuenta de que la necesidad de trabajar la ampliación del registro de lo que entendemos por maternidad al observar, en numerosos casos, la autolimitación que existía en algunas mujeres de reconocer ciertos estados, emociones o actitudes.

Para ese fin he utilizado diferentes caminos, que explico a continuación.

Descentramiento:

Por descentramiento entendemos el abandono de la lógica estrecha de pensar y actuar en que nos encontramos cuando estamos en una situación que nos restringe, hacia la apertura de lo inesperado sorprendente impredecible, la experiencia dentro de la lógica de la imaginación (Knill, 2005).

Ejemplo del diario donde una mujer expresa la apertura a lo impredecible:

4ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (30/10/12):

Les propongo pintar el baile que han hecho:

Rosa: “ en mi dibujo he empezado a dibujar puntos y puntos sin saber por qué ni para qué, pero el ir haciendo me ha llevado a ver en él el baile de las manos que hemos hecho antes. Ha sido como en los ejercicios: empezar sin saber dónde va a llevarnos, descubrir a cada vez que nos lleva por caminos que se van construyendo al movernos”.

Para que eso suceda, es necesario que entren en un espacio donde el intelecto no mande y el cuerpo exprese, para así poder “hacer” más allá de lo que nos digan nuestras propias limitaciones y, “haciendo”, podernos redescubrirnos diferentes, múltiples.

El juego o el proceso artístico proporcionan multiplicidad y una oportunidad de explorar lo impensable. Ofrecen un espacio más allá de la moralidad o de las distinciones tradicionales entre luz y sombra (Knill, 2005).

A partir de las actividades, propuestas con el propósito de hacerlas vivir situaciones diferentes, se produce en ellas una ampliación del registro. Como ejemplos escribo a continuación algunos comentarios de las mujeres durante las sesiones, extraídos de mi diario de prácticas:

4ª Sesión en el 2º grupo CAP (29/10/12):

(Después de unas actividades en movimiento de danza/ juego con telas, por parejas, en diálogo):

Mónica: “empiezas haciendo cosas para el niño: acunar, etc, pero después se te disparan las otras cosas que no son de mamá”. “Te olvidas de él, de que eres una madre”.

Raquel: “se ha dormido (con tanto movimiento), ¿es normal?”

5ª sesión en el 2º grupo Pou Figuera (06/11/12):

Eva: “ver a las madres bailando música africana con sus bebés, me parecía tan ‘raro’ y al mismo tiempo, tan natural”.

La transdisciplinariedad:

Si desde el primer momento consideré la importancia fundamental del cuerpo, como eje de las sesiones y del caldeamiento, poco a poco me fui dando cuenta de cómo un dibujo, una obra en arcilla, etc., eran también una forma de caldeamiento, aunque no a través del trabajo específico con cuerpo. Así, la transdisciplinariedad fue tomando más relieve en mi trabajo a medida que fueron avanzando las sesiones.

Una observación con la que me encontré por sorpresa fue comprobar que trabajar de manera transdisciplinar era una manera muy efectiva de “burlar” la censura, o, dicho de otra forma, de descentrar.

La censura: aquello que las mujeres no se dejan ver o decir a ellas mismas porque entraría en contradicción con la idea tienen (y que tiene la sociedad) sobre lo que cabe o no cabe en la realidad de una mamá con bebé. El querer acallar la voz de la ética para escuchar sólo la voz de la moral. Y si bien es cierto que esto ocurre en muchos de los aspectos de nuestra vida, pienso que en el caso de la maternidad es extremadamente presente. Por esta razón este tema se ha convertido en una parte muy importante de mis prácticas. Una de mis tareas era, siempre, intentar burlar la censura, ir más allá, despistarla.

Fui comprobando, a medida que ganaba experiencia, que podía ser relativamente fácil que las mujeres salieran de este lugar limitador a través de los juegos corporales, pero entonces, al verbalizar ellas lo que había sucedido en la actividad, era muy difícil restar en lo fenomenológico y volvían de nuevo los clichés y los discursos morales. Si bien es verdad que esto fue disminuyendo al ir avanzando las sesiones, con la confianza que se tejía en el grupo, descubrí también que, al añadir la transdisciplinariedad, resultaba que con el cambio de disciplina era más fácil, como si así las “cogiera por sorpresa”.

Ver, por ejemplo la *5ª sesión en el 1º grupo CAP Poblenou (18/06/12)* (página 73).

Además, me fui dando cuenta de que, cuando las mujeres no sabían muy bien a qué venía un ejercicio, para qué era, qué significaba, entonces la libertad con la que actuaban era mucho

mayor. Así que yo debía vigilar en no pedirles cosas muy literales, muy próximas a su realidad, etc., sino más bien utilizar lo que Knill llama “descentramiento lejos del foco” (Knill, 2005).

Acoger desde donde están:

Las madres a veces llegaban medio dormidas, relajadas,... o llegaban inquietas, nerviosas,... algunas de ellas llegaban con necesidad de sacar, de moverse,... otras con necesidad de calma y cuidados suaves.... Algunos bebés lloraban, otros estaban dormidos. Toda esa variedad también forma parte de la multiplicidad de su realidad.

Ha sido muy importante en las sesiones acoger las mujeres desde donde estaban, teniendo en cuenta su estado actual -cómo llegan hoy-, para acompañarlas desde ahí, suavemente, quizás, hacia otros lugares.

Es verdad que también sucede lo mismo, en menor o mayor grado, en cualquier otro tipo de grupo, pero en un grupo de madres con bebés me parece que es más patente. Porque, si la madre no puede encontrar en el ejercicio propuesto lo que ella necesita, si justamente ella necesita lo contrario, es muy posible que el bebé se ponga a llorar, a gritar y, ni ella podrá seguir, ni el grupo en general. Como ya he dicho anteriormente, el bebé es un “amplificador del estado de la madre”, y es muy “exigente” en el sentido de que es muy sincero, porque solo conoce el instante presente, y no puede poner fuerza de voluntad, o paciencia, o ir haciendo poco a poco para ir caldeando aunque no esté convencido del todo, como puede pasar con los adultos.

Eso implica que yo me sentía con la necesidad de ajustar mucho el inicio de la sesión al estado en que venían las mujeres. Para eso, también yo me valía de las señales de los bebés, junto con mi percepción de los cuerpos de las madres. Así, en mis primeras sesiones, yo en casa trataba de imaginar cómo llegarían las mujeres y cuáles serían sus necesidades – a partir de mi propia experiencia como madre y a partir del conocimiento del grupo en concreto –, pero claro, muchas veces no estaban tal como yo lo había imaginado. Llegó un punto en que me empecé a bloquear al preparar las sesiones porque ¡no sabía imaginarme cómo estarían! Tomar conciencia de esto me sirvió para poder enfrentar la situación desde otro lugar. A continuación escribo un trozo de diario de la primera etapa de las prácticas, momento en que tomé conciencia del “problema”:

Preparando la 16 sesión en Titània (28/03/12):

Estoy bloqueada. El bloqueo lo he encontrado a la hora de escoger las músicas, ¡porque no sé como vendrán! ¿Necesitarán una música tranquila para relajarse y dejarse sostener? ¿Necesitarán una música tribal para soltar todo lo que traen sin expresar? ¿Necesitarán una música divertida para jugar y compartir con las otras? ¿Cómo decido yo qué músicas y cuándo?

¿Qué puedo hacer?: se me acuden dos soluciones: o propongo cosas sin músicas, o decido en el momento qué música pongo, o, también puedo poner varias músicas y que exploren qué les

pasa con cada una. O aun puedo hacer otra cosa, que es trabajar con la voz, así seguro que saldrá la expresión de cómo están.

Una de las soluciones que más buen resultado me ha dado, y que he estado utilizando más –sobre todo a partir de la tercera etapa de mis prácticas–, ha sido empezar la sesión partiendo de una actividad de “expresar”, intentando que el ejercicio tenga mucha libertad para que pueda caber todo, sin condicionantes como la música, y que permita expresarse a través del cuerpo, sin “censuras”, para eso utilizo a menudo el juego corporal, aunque también la expresión plástica.

Por otro lado, hay otro factor a tener en cuenta y es que, si bien puede pasar que exista en el grupo un estado de ánimo predominante, también en muchas ocasiones las madres llegan en distintos estados entre ellas y, buscar un punto común de partida, parece a veces tarea imposible de tan dispares como son sus estados. Para eso, a la actividad de “expresar” sin condicionantes que acabo de exponer, añado otra característica: es aconsejable que permita un diálogo entre distintos miembros del grupo, un diálogo entre cuerpos. Así, partiendo cada una de su estado, pueden llegar a un punto de encuentro común, punto de partida de grupo. Otras maneras de encontrar ese punto de encuentro es a través de una puesta en común después de una obra plástica personal, y a través de las resonancias.

A continuación escribo un trozo de diario del inicio de una sesión de prácticas donde dos mujeres, que llegan en estados muy dispares, pueden sentirse acogidas desde donde están y al mismo tiempo, llegar un punto de encuentro común:

4ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (30/10/12):

Cuando vienen las chicas, cada una viene navegando en un mar distinto, algunos son mares calmos, otros agitados, otros parecen calmos pero están agitados en las profundidades. Mi primera tarea es que las aguas se encuentren en un movimiento común. Si no llego a eso, es difícil seguir la tarea. A veces es muy fácil porque todas llegan más o menos igual, pero a veces no, a veces hay algunas personas en el grupo que están totalmente a otro ritmo.

Hoy ha sido así, han venido 4 mujeres, en estados muy distintos. Se han puesto por parejas, una de las parejas, Bruna y Jordina, me parecían la noche y el día. Jordina estaba relajada, con su bebé de dos meses dormido en la mochila, se los veía a los muy tranquilos, con necesidad de ritmo suave. Bruna ha llegado y ha entrado a la sala como un terremoto, intentaba hacer dormir a su hijo con la música del móvil. Al final, como no lo conseguía, lo ha dejado de intentar y se lo ha puesto en la mochilita. Para que no llorara, ha empezado a saltar y a moverse, ya que según ella, es así como su hijo se relaja. Ellas dos han formado pareja. Yo he visto que sería imposible las actividades con el orden y las músicas que yo había pensado, y he decidido cambiar y comenzar con actividades de diálogo sin música: primero han hecho el juego del espejo y después un juego de “acción-respuesta” con el cuerpo, a partir de unas pautas que yo iba dando. Y, lo que parecía imposible sucedió: a partir de dónde estaba una y de dónde estaba la otra, encontraron, un baile común: una mezcla de movimiento, suavidad, juego, una pequeña coreografía espontánea, un dueto. Lo titularon “Fred Aster y Ginger Rogers”.

Las polaridades:

Otra manera de trabajar la multiplicidad de la maternidad ha sido a través de las polaridades.

Los seres humanos no sólo estamos ligados a la polaridad como condición básica en nuestra percepción del mundo a través de nuestros sentidos – ligero/pesado, claro/oscurο, ... – sino también en nuestro pensamiento – sujeto/objeto, reconocer/ser reconocido, veraz/falso – y en nuestra sensibilidad moral – bueno/malo – (Hess y Hess-Cabalar, 2008).

Un polo inicialmente puede parecer el contrario del otro, pero es tan sólo un aspecto complementario de la realidad única, indivisible, que no siempre se reconoce de inmediato en su totalidad (Hess y Hess-Cabalar, 2008).

Hemos visto anteriormente el papel importante que tienen los mitos sobre la idea de la maternidad. Y los mitos, tienden a exaltar una parte de la verdad y negar la otra, lo que equivale a decir, en muchos casos, a quedarse en un polo y negar el otro.

Así, trabajar la polaridad, es una manera de que las madres pudieran reconocer en ellas los aspectos de su realidad que quizás eran excluidos. Ver por ejemplo la [9ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou \(10/12/12\)](#) en la página 89.

Uno de los polos que más ha salido en las sesiones es el de en un lado: “contener, estar recogido, estar dentro del nido”, y al otro lado: “liberar, expresar, sacar hacia fuera, mover”. Los dos resultan ser estados en los que las madres con bebés se encuentran frecuentemente. Normalmente es más “aceptado” el primero (¿quizás por ser más pasivo?, ¿quizás porque se corresponde más con la idea de la madre resguardando y protegiendo a su hijo?) que el segundo. Pero la realidad es que las mujeres se pueden encontrar en cualquiera de los dos según el momento, y que la libertad la encuentran en poder expresarse desde dónde están, así como poder fluir de uno al otro. Ver, por ejemplo, la [5ª sesión en el 1º grupo CAP Poblenou \(18/06/12\)](#) en la página 73, o la [6ª sesión en el 1º grupo CAP Poblenou \(25-06-12\)](#) en la página 76.

c) EL ENCUADRE

Encuadre, límites, seguridad, libertad: todos ellos conceptos relacionados, ya sea porque se asemejan, porque parecen opuestos, o porque pueden ser unos consecuencia de otros...

Si miramos en el diccionario la palabra “encuadre” encontramos: “acción o efecto de encuadrar”, y para “encuadrar”: “determinar los límites de algo, incluyéndolo en un esquema u organización”. Y de ahí podemos apreciar una diferencia entre *encuadre* y *límites*: el encuadre proporciona, gracias a los límites, un esquema, una organización, o dicho de otra forma, un ambiente, un entorno. Es decir, los límites son una condición necesaria, pero no suficiente.

Consecuentemente, no bastará con marcar unos límites sino que estos límites tienen que posibilitar un entorno adecuado (Wild, 2006). Eso nos lleva a la necesidad de hacer una primera reflexión sobre cuál es un entorno adecuado, en cada caso.

Rebeca Wild, hablando sobre los niños, nos dice que éstos, al estar atravesando un periodo de desarrollo, necesitan un entorno protegido para que sus estructuras vitales, provisionalmente aún frágiles y fáciles de dañar, puedan madurar plenamente desde su interior. Y que un entorno adecuado será aquel que respete sus procesos de vida y de desarrollo. Según ella, entre las características que debe tener el entorno están: que sea relajado, sin exigencias, sin expectativas, que no sea directivo, y que cuente con una presencia atenta, respetuosa y amorosa (Wild, 2006).

Si consideramos las madres recientes como individuos que están reestructurando su subjetividad, y por lo tanto también atravesando un momento de fragilidad y vulnerabilidad, nos damos cuenta de que tienen la misma necesidad de un entorno protegido y respetuoso que permita que se puedan dar los procesos de desarrollo y de crecimiento en que se encuentran. Eso es así también en el espacio terapéutico en general.

Así pues, la primera interrogación que podemos hacernos es ¿cómo es un entorno adecuado para un grupo de madres con bebés y mujeres embarazadas? ¿cómo es un entorno que respete sus necesidades? Según mi punto de vista, entre las características más importantes, destaco las siguientes:

Que se produzca un encuentro empático:

Tiene que ser un lugar de confianza, donde las mujeres-madres sientan que se pueden expresar con libertad sin sentirse juzgadas, que sientan a las otras mujeres –madres recientes y futuras madres– como integrantes del mismo “barco”, es decir con inquietudes, emociones y situaciones similares, y sin embargo cada una a su manera. Una manera óptima de conseguir este ambiente es trabajando desde el primer día con la resonancia, porque en la resonancia no hay juicio, pero si hay involucración hacia la otra persona.

Puede comprobar en muchas ocasiones el efecto que tenían las resonancias entre las integrantes del grupo: las recibían como regalos, era como si se sintieran vistas y tocadas literalmente por las otras personas, a veces se emocionaban. A continuación transcribo una parte del diario de una sesión en que esto sucedió con las resonancias hechas a partir de las presentaciones del grupo:

1ª sesión en Titània (16/11/11):

Para las presentaciones propongo que cada una haga un dibujo que las represente a ellas y a sus bebés. Después se presentan con la obra, y las otras resuenan en una pequeña cartulina.

Maribel (con su hija Aina, de 8 meses): una chica alta, con una media melena, con una mirada dulce. Hace un dibujo donde se ve una niña (que es ella) y que lleva de la mano a su hija, hay una casita, hay también un corazón. Comparte que está contenta de poder venir y de poder hacer algo así con su hija. Cuando le dan las resonancias, se emociona, le salen unas lágrimas.

Que las consignas sean flexibles en la forma:

Tiene que ser un lugar adaptado a sus posibilidades y necesidades, es decir, que tenga en cuenta que son mujeres con bebés, algunas madres muy recientes, que a veces están cansadas de no haber dormido, o tienen que atender el bebé, etc., todo esto debe formar parte del encuadre para que ellas se puedan sentir cómodas.

Para eso, es de vital importancia plantearse la siguiente pregunta: “¿qué puede y qué no puede hacer una mujer con un niño en brazos?”. Algunas mujeres –en realidad prácticamente todas ellas durante las primeras semanas, si es el primer hijo– dirán que no pueden hacer “nada”. Y es una realidad que una mujer con un bebé no puede hacer todas las cosas que hacía antes de la manera en que las hacía antes, pero más allá de estas limitaciones, observé que se producía en las sesiones una vivencia de libertad por parte de las mujeres en darse cuenta de todo lo que podían hacer. Y es que, mediante la creación del encuadre apropiado, se crea un entorno donde las mujeres pueden descubrir y experimentar, y eso es una vivencia de libertad porque es la conquista de un nuevo territorio.

Ese encuadre apropiado, en este caso, es un encuadre donde las “interrupciones” debidas al bebé están incluidas y, por lo tanto, no son interrupciones. Es decir, la madre puede darle el pecho, retirarse un momento si él le pide atención, reincorporarse después, o hacer el ejercicio de pie, o sentada, o quizás solo con una mano, o solo con la cabeza, con el niño mamando en el pecho, todo eso “vale”, porque todo eso está dentro del encuadre. Es, en este sentido, un encuadre flexible para que cada *mamá-bebé* pueda encontrar su manera de participar con libertad.

Hay numerosos ejemplos en las sesiones sobre este aspecto, como por ejemplo la [11ª sesión en Titània \(15/02/12\)](#) en la página 57.

O el comentario de una mujer en la [5ª sesión en el 2º grupo Pou Figuera \(06/11/12\)](#):

Iris: “a mí me da mucha pereza ir a muchos sitios, pero aquí no, porque sé que aquí podré ir al ritmo del bebé, que le podré dar el pecho, que no pasa nada si llora,... es como si estuviera en casa. Eso no me pasa en los otros sitios donde voy.”

Dándome cuenta de eso, pude entender, vivencialmente, dos frases que había leído pero que no acababa de sentir más. La primera es “los límites crean un espacio de libertad”: lo comprobé.

La segunda “los límites nos potencian”, porque vi en numerosas ocasiones la sensación de fortaleza que sentían las mujeres al final de la sesión, al ver todo lo que podían hacer. Es decir, cuando las madres veían que podían bailar, pintar, jugar, interaccionar, sentirse,..., ellas, con el bebé. Estaban pasando de una situación de “no puedo” a una “habilitación” que iba más allá del espacio de la sesión para hacer notar los efectos en la vida exterior (Knill, 2005).

Ejemplos del diario donde se ve la potenciación:

3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (23/10/12):

Mercedes: el dibujo representa el fluir, que es lo que he sentido, las líneas rojas son de fuerza, que también he sentido. El resultado del dibujo cuando lo miro es ¡una alfombra voladora!

Y la capacitación:

5ª sesión en el 2º grupo Pou Figuera (06/11/12):

Rosa: “desde que vengo aquí me he dado cuenta de que me atrevo a hacer muchas más cosas con el bebé (en casa, etc.), porque antes, al principio, me parecía que no podía hacer nada.”

Que el encuadre sea firme:

Por otro lado, más allá de esta flexibilidad, me fui dando cuenta a lo largo de las prácticas de lo necesario que es marcar un encuadre firme en otros aspectos. Porque gracias a los límites podemos sentir cierto “orden”. De este modo, por ejemplo, no nos sentimos delimitados por las paredes de nuestra casa, más bien al contrario, nos aportan un sentimiento de seguridad y recogimiento. Crear un espacio de seguridad es pues, es una de las consecuencias de poner límites y es una de las tareas a resguardar.

Los primeros límites que tuve que enfatizar, para resguardarme a mí misma, al mismo tiempo que a la tarea, fue el de la puntualidad y la asiduidad (o el avisar con antelación), pero hablaré de este tema en el apartado de proceso personal.

Más allá de este aspecto, me fui dando cuenta de que era necesario, para que las mujeres pudieran dejar fuera la realidad cotidiana y entrar en otra realidad (Knill, 2005), que no hubiera interrupciones. E hizo falta entonces clarificar –primero a mi misma y a después a las participantes– que era y qué no era una interrupción, diferenciar entre: el tener que atender al bebé (que no es una interrupción) o el sonido de un móvil (que sí lo es). E ir dándome cuenta de otros comportamientos más sutiles que también eran interrupciones, como cuando dos mujeres están hablando en medio de un ejercicio, o como cuando una madre utilizaba el bebé como “acting-out”, es decir cuando, por ejemplo, en un ejercicio de diálogo entre dos *madre-bebés* en vez de prestar atención al diálogo con la otra madre, una mujer estaba prestando atención al otro bebé, y así se desvinculaba de la otra mujer y se salía de la tarea. El tomar conciencia de este hecho me permitió detectarlo cada vez más (aunque al principio yo no osaba decir nada) y a partir de un cierto momento (en la tercera etapa de las prácticas) corregirlo (con un comentario hacia la mujer) cada vez que sucedía.

Observé que el ir marcando el encuadre, poco a poco, sesión a sesión, nos permitió poder adentrarnos en terrenos más profundos.

d) EL GRUPO:

Características del dispositivo grupal:

Lo grupal engendra otro tejido social, que des-naturaliza gran parte de los instituidos que forman parte de los imaginarios sociales actuales (Sorín, 2011), teniendo en cuenta de que dependiendo del dispositivo instaurado se crearán diferentes efectos grupales.

Características de este dispositivo grupal:

- Incluye la realidad (y el ritmo) de mujeres con bebés, mediante un encuadre donde estas características han sido tenidas en cuenta para que pueda haber un fluir de las actividades respetando sus necesidades.
- Incluye las emociones. A diferencia del acompañamiento que reciben las mujeres embarazadas y con bebés, que hemos dicho que es únicamente médico, aquí se considera básico tener en cuenta la dimensión emocional y psíquica, y poder acompañarla.
- Espacio de cuidado, de acompañamiento, de empatía, de complicidad. Se crea un lugar de contención y compañía para las mujeres que les permite salir del aislamiento en que se encuentran frecuentemente.
- Espacio de libertad, la libertad que da el poder expresarse sin censuras. Mediante las resonancias y mediante las actividades se busca poder salir de las limitaciones que nos impone la sociedad (y nos imponemos) acerca de las cosas permitidas por las madres con bebés o por las mujeres embarazadas.
- Espacio de mujeres, entre mujeres. El hecho que sea un espacio femenino no es casual, ya que el embarazo, el parto y el puerperio son cosas que pasan a las mujeres, y estar entre mujeres crea un clima de empatía y intimidad que no se podría crear de igual manera en un entorno con hombres y mujeres.
- Vivencial. Aprenden mediante la vivencia. Si en la mayoría de grupos existentes de apoyo a la lactancia, a la crianza o a la maternidad, se basan en el hablar y compartir, en este espacio las mujeres pueden aprender “haciendo”, y así tienen la oportunidad de escuchar y aprender también el lenguaje del cuerpo.
- Aprenden mediante lo lúdico, lo vital (el juego, el baile...). Para alejarse de la queja del “estoy cansada”, “no duermo suficiente”, “no tengo tiempo para nada”, etc.
- Enfocado al recurso: no partimos de lo que no podemos hacer sino de lo que sí podemos hacer. Esto se consigue adaptando las actividades y el encuadre a la realidad de mujeres con bebés.
- Multiplicidad de miradas: el trabajo en grupo permite por un lado poder compartir vivencias, ya que son mujeres que se encuentran viviendo la misma situación, y por otro ampliar la mirada respecto a otras maternidades posibles.

- Mi tarea: consiste en crear la existencia de este espacio de contención y de libertad, donde las mujeres puedan tener la posibilidad de verse, interrogarse, y aprender su propia manera de vivir la maternidad.

Estructura del dispositivo grupal:

Una característica de la realidad de las madres con bebés es que se encuentran generalmente en una situación de soledad y aislamiento. Es importante tener en cuenta este hecho al pensar el caldeamiento, el orden de las actividades, en las sesiones. Las mujeres tienen más necesidad de compartir que de introspección; teniendo en cuenta este hecho, el camino está más dirigido en la dirección de transitar de la soledad a la comunidad (y al mismo tiempo, desde ahí poder afirmarse individualmente también).

En las sesiones ha sido muy importante, por un lado, el trabajo en parejas, y por otro, el trabajo en grupo, por diferentes razones que explico a continuación:

Las actividades en parejas han tenido un papel primordial para crear un clima de intimidad de las mujeres con sus hijos, y también entre ellas. Tengamos en cuenta que, en este momento de su vida, las madres están viviendo con sus bebés en un espacio muy íntimo, muy cercano al cuerpo, también en el sentido de orgánico o primario porque en su realidad del día a día (y durante las sesiones) hay leche, eructos, vómitos, deposiciones, etc., y porque llevan a sus bebés en casi permanente contacto con su cuerpo (al menos en las sesiones). Así, toma en este periodo más importancia la experiencia sensorial mediada por el olfato, el tacto y el gusto, en comparación con los receptores a distancia (los viso-auditivos) a los que, como dice Restrepo, estamos más acostumbrados a utilizar en nuestra sociedad (Restrepo, 1994). Por lo tanto, conseguir que todas ellas se sintieran en confianza e intimidad para poder vivir cómodamente esta realidad fue para mí un objetivo primordial.



*17^{ava} sesión en
Titània (11/04/12)*

En los ejercicios de parejas, aparecen frecuentemente en las mujeres movimientos de vaivén, de mecerse. Parece que tienen en este momento la necesidad de mecerse a ellas mismas, y unas a otras. Sostener la madre para que pueda sostener el bebé, como diría Laura Gutman (Gutman, 2010), o mecer la madre para que pueda mecer el bebé.

El dibujo que realizó Mónica en la [2ª sesión del 1º grupo del CAP Poblenou](#) así lo muestra:



Por otro lado, a parte del trabajo en parejas, me fui dando cuenta cada vez más, de la importancia de los momentos de compartir en grupo; las mujeres mismas, con sus respuestas, me fueron mostrando su necesidad de hacer este tipo de actividades. Era una necesidad para ellas, y un placer, el sentir que formaban parte de la misma comunidad, de que, como dijo una participante: “cualquiera puede coger el bebé de cualquiera, todas somos de la misma tribu”. Un espacio de complicidad entre mujeres, que se daban protección y ayuda mutua, así como diversión.

Ver ejemplos del diario en la [12ª sesión en Titània \(22/02/12\)](#) en la página 62, los comentarios de las mujeres en la [3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera \(23/10/12\)](#) en la página 80 o la obra de Roser de la [6ª sesión en el 1º grupo CAP Poblenou \(25-06-12\)](#) en la página 76.

Yo misma me encontré cogiendo algún bebé en determinados momentos. Esto me supuso al principio una interrogación sobre si estaba interfiriendo en la tarea, pero finalmente me di cuenta de que esa flexibilidad entraba dentro el encuadre, porque yo también me incluía como una mujer de esta tribu (aunque con un rol diferente) y también podía hacer cosas con un bebé en brazos.

Finalmente, a parte del trabajo en parejas y en grupo, también había en las sesiones momentos de trabajo individual, momentos de mostrar lo individual al grupo, ya fuera en el encontrarnos y en el clausurar, o en otras actividades durante la sesión.

Entre otros, podemos ver un ejemplo en la [11ª sesión en Titània \(15/02/12\)](#) en la página 57 donde empezamos con un trabajo de parejas, continuamos en grupo y después hubo un momento para el espacio individual (madre-bebé) antes de la clausura.

DIARIO DE PRÁCTICAS:

A continuación he escrito algunas sesiones de mi diario de prácticas con los grupos con mujeres embarazadas y madres con bebés. Las he separado en las tres etapas de mi proceso de prácticas. También hay otras sesiones del diario que he escrito en el apartado de proceso personal porque tienen más que ver con mi construcción como terapeuta.

El texto del diario de prácticas, escrito el mismo día de la sesión cuando llegaba a casa, está escrito en cursiva y de color azul; las palabras en color negro han sido añadidas en el momento de escribir la tesina, y remiten a observaciones, ratificaciones o conclusiones de mi estudio.

Primera etapa:

Durante esta primera etapa, y a partir de las experiencias que fui viviendo en las sesiones, hice un trabajo de permanente búsqueda y transformación para ir definiendo y concretando cada vez más los objetivos y el encuadre.

Pertenecen también a esta primera etapa la mayoría de trozos de diario que hablan de mi proceso personal, y que están en el siguiente apartado.

[3ª sesión en Titània \(30/11/11\):](#)

Me planteo los objetivos de la sesión: por un lado continuar enfocando hacia la creación de vínculo en el grupo, como en la sesión anterior, por otro lado, me viene la palabra "sostén". Observé en la última sesión cómo se transformaron sus cuerpos después del ejercicio de darse

un pequeño masaje en la espalda, observé cómo cuando di la consigna de dar impulsos para hacer bailar a la compañera, en realidad dejaban las manos en sus hombros y la movían suavemente, como si la mecieran. Y vi que este sostén le daba seguridad a la otra persona. En el ejercicio de las estatuas, la mayoría escogió ser de arcilla, para sentir el contacto en su cuerpo cuando se las moldeaba. Además, recuerdo en mi propia experiencia (y de los libros de Laura Gutman) que es básico que la madre se sienta sostenida (o contenida) para que pueda sostener al bebé (y a ella misma). (necesidad de las madres de ser mecidas, o contenidas)

Hoy tengo la idea de poner dos telas (las mismas que compré para que pudieran utilizar para llevar los bebés) colgadas del techo, en los ganchos que hay para eso en esta sala. Así que llego un poco antes y cuelgo las telas, haciendo como dos columpios, o hamacas, o cunas; las pongo muy bajitas para que no dé miedo. Quiero que sean un sostén para las madres, que puedan dejar su peso ahí. A las 4 y 10 llega Ágata, embarazada de 5 meses, automáticamente se sienta en una tela. Al cabo de unos minutos llegan las otras mujeres: Sara, embarazada de 8 meses, y Astrid, con su hija de 2 meses. Sienten curiosidad hacia las telas.

El caldeamiento consta de actividades pensadas con la idea de dejar peso y de sostén: empiezan tocándose como tierra, desde la parte de arriba del cuerpo hacia el suelo, haciendo presión con las manos, dando contención en el cuerpo. Sólo son 5 minutos pero observo que les relaja mucho. Después un ejercicio que consiste en apoyarse a la pared para dejar peso y moverse danzando con la pared, con una música, finalmente se trata de hacerlo en parejas, espalda contra espalda. Sara me comenta que ella tiene problemas de espalda y que le da miedo. Recuerdo ahora que hoy ya me ha hablado de miedo en otra ocasión: cuando ha llegado me ha “avisado” de que había tenido un susto esta noche y que no quería nada muy “fuerte”. Le digo, tanto al principio de la clase como ahora, que ella escoge hasta el punto que quiere llegar, que yo le propongo probar pero que en todo momento es ella quien manda. Acepta probarlo, después comenta que le ha gustado mucho. “¿Te ha dolido la espalda?”, le pregunto, “No, en realidad ni me he acordado de eso”. (idea de pasividad y embarazadas)

Ahora propongo que se pongan dentro de las “hamacas” hechas con las telas de la siguiente manera: una se pone, ya sea sentada dentro o sentada en el suelo con la cabeza en la tela, y la otra persona vigila que no se haga daño y mueve la tela suavemente, meciéndola. Astrid, con su bebé, se sienta en una tela y le da el pecho. Las otras dos mujeres, embarazadas, se ponen juntas. Pongo una música que es una nana. Las invito a cerrar los ojos y dejarse llevar. Cuando se acaba están muy relajadas.

Después paso a la actividad de la semilla; como son tres la haremos de la siguiente manera: una está encogida y las otras dos le tocan el cuerpo en distintos lugares para hacerla crecer de la manera que ella escoja. Con música. Sara me hace notar sus reservas de nuevo, porque no se siente ágil con el cuerpo, tiene miedo. Le repito que es ella quien marca el ritmo y la amplitud de movimientos, que puede ser como ella quiera. Accede a probar, empieza como una bola y termina de rodillas con los brazos extendidos, dice que se ha sentido bien, y que no le ha apetecido ponerse de pie. También remarca que el hecho de que hubiera dos personas tocándola en sitios y ritmos diferentes la desconcentraba al principio pero que le gustó porque le obligó a dejar la cabeza a un lado y a ir haciendo sin pensar, más fluidamente.

Después lo hace Ágata, la descubro moviéndose como en una danza, no solo se mueve allí donde la tocan sino que deja mover su cuerpo suave y armónicamente, aunque le toquen un brazo, se mueve el otro también, también se queda de rodillas, nos dice que no le apetecía el movimiento brusco de levantarse.

Finalmente es el turno de Astrid. Astrid es hoy la única que viene con bebé, y a ratos tiene que darle el pecho y estar por él. A veces él llora, pero observo que cuando hay música se relaja, escucha, y no llora, especialmente cuando la música le gusta a su madre: ella confiesa que le gusta mucho la música soul y blues –que es la canción que he puesto para dejar peso en la pared– y que en aquel momento sintió que se relajaban los dos (cuerpo mamá-bebé o fusión emocional). Ahora, para hacer el ejercicio de la semilla, le pregunto si quiere que sostenga yo el bebé, me parece que necesita un momento para sentirse ella sola, la veo desbordada. Ella lo agradece. Al principio del taller he escuchado que le decía a Ágata que ella también era madre sola, aunque no lo había escogido (como Ágata) sino que las cosas habían ido así.

Observo que cierra los ojos y se mete mucho en el ejercicio. Yo sostengo al bebé. Hasta este momento yo había sido bastante reticente a proponer cogerlo porque dudaba si estaba interfiriendo en la tarea, pero no lo siento así ahora. Dice un refrán africano que hace falta toda una tribu para criar a un bebé. ¿Por qué pues nosotros tenemos que funcionar de manera tan individualista, es decir, cada uno su bebé?

Cuando acaba el ejercicio les propongo volver cada una en su rincón –que han preparado antes– y les doy un bol para hacer una mezcla de harina, sal y agua (pasta de sal). Antes lo he probado en casa, me ha servido para decidir que la mezcla la harían y la amasarían allí ellas mismas, es una sensación como de hacer pan, una pasta agradable de moldear, más blanda que la argila, cálida porque toma el calor de nuestras manos en amasarla. La consigna es moldear alguna sensación, momento, imagen de la sesión, pueden escoger el que quieran.

Ágata enseguida pone a punto su masa y empieza a hacer churros largos, parece muy enfrascada. Sara empieza con más reservas, primero con la tarea misma de preparar la pasta, después con la figura: empieza a hacer algo, lo destruye... después, se gira un poco hacia la pared, escoge una posición más íntima, más reservada, escondiendo con su cuerpo lo que está haciendo, y siento que empieza a fluir. Astrid está dándole el pecho a su niña que, después del ejercicio anterior –cuando yo lo sostuve–, ha reclamado a su mamá. Ella, relajada, la da el pecho y, esta vez, el bebé se duerme, (cuerpo mamá-bebé o fusión emocional) así que le improviso una cama con cojines para que lo pueda dejar y se pone a moldear. Les doy una hoja para poner la figura encima, como un zócalo.

Se nos acaba el tiempo, les indico de ir acabando, y después mirar su obra y pensar un título. Nos ponemos en círculo para compartir.



Empieza Astrid, ha hecho un árbol con hojas que caen, es una figura más bien plana sobre el papel. Lo muestra apresuradamente, y nos dice el título también rápido: "Arbolito", parece que quiere pasar rápido por eso, me pregunto ahora si será por miedo a mostrarse o porque desvaloriza su trabajo. Sobre su árbol nos cuenta que representa la última actividad de la semilla donde se dejaba crecer como un árbol, y que había un movimiento que hacía que hubiera hojas que caían del árbol y se movían con el viento alrededor. Ha sentido ligereza. (necesidad de "sacar")



Ágata nos enseña su obra "Apertura en do mayor", nos explica que quería hacer una figura que se erguía sobre el papel, más densa y pesada en la parte de abajo y mucho más suave, móvil, ligera en la parte de arriba, y hay también unas bolas que se desprenden cuando esta parte superior se está abriendo. Bolas de movimiento, de alegría, de vida. El título, nos dice, hace referencia a la apertura y también a la música, que la ha atravesado en las actividades. (vitalización)

Mirando ahora la obra ve también un abrazo.



Sara nos muestra su obra, se titula "Cuna para un adulto" se ve una figurita pequeña envuelta por una tela, todo muy pequeñito. Nos dice que representa a ella mecida por la tela. Se ha sentido muy bien cuando estaba allí escuchando la nana. (contención para la madre)

Una vez ya clausuramos y empezamos a recoger, les comento que se pueden llevar sus obras. Astrid no se quiere llevar nada, no le gusta lo que ha hecho, aunque ahora mirando la obra de hoy juntamente con la del día anterior (los trazos hechos con pintura el otro día y la figura con masa de sal de hoy) se da cuenta de que tienen algo que las une: en las dos hay hojas o puntos que se mueven, que vuelan, que se ventilan. En las dos hay esta necesidad de "sacar" me parece a mí, de "aligerarse".

11ª sesión en Titània (15/02/12):

En la esta sesión hubo un gran cambio en el grupo ya que, después de ir a explicar mi propuesta en un grupo de *Preparación a la maternidad* de Titània, muchas de las mujeres, que acaban de parir hacía pocas semanas, se apuntaron a venir.

Van llegando las madres con sus bebés muy pequeñitos (de pocas semanas): llegan dos, y dos más, y otra, y otra... una le da el pecho, la otra se sienta, dos más enseñan a poner el foulard a otra. Llega también Gemma, embarazada de 3 meses, y Ágata, embarazada de 6 meses; y empezamos.

Propongo ponernos en círculo y decir con un sonido cómo estamos. Salen muchos suspiros: de cansancio, de estar aguantando, de soltar... Les gusta ver que todas están más o menos en el mismo punto. ("communitas")

Les propongo para empezar, estirar o mover el cuerpo con música, en parejas, una ayuda a la otra. Cuesta un poquito: algunas mamás quieren estar sentadas, otras dan el pecho y se quedan a parte, y las que se dejan tocar y ayudar están tensas... Algunos bebés lloran. Demasiado ruido, paro la música. Me pongo un poco tensa también, pero decido observar y esperar un poquito, ¡esto resulta ser clave!

Observo. Veo mucha contención. Les digo que, las que se dejan tocar, tienen la libertad de moverse cómo y cuánto quieran (o como necesiten para el bebé). Las invito también a sacar sonido. Les digo a las que están sentadas que pueden hacerlo sentadas, incluso dando el pecho, a su manera, como puedan, sin esfuerzo. De repente, cuando las mujeres se dan permiso para moverse libremente, algo empieza a cambiar... (el encuadre da la libertad)

Poco a poco el ambiente se va relajando, ahora hay algo que fluye, y automáticamente los bebés han dejado de llorar. Se crea un momento de paz y calma. Las mujeres se dejan llevar. Pongo la música ¡Qué interesante notar cómo los bebés han sido un indicador, o amplificador, del estado de sus madres! (cuerpo "madre- bebé" o fusión emocional)

Entretanto hay otra madre que llega con su bebé llorando, la invito a pasar, ella se sienta a un lado a darle el pecho.

Para irse conociendo y para ir soltando el cuerpo, propongo ahora el ejercicio en que dos mujeres (con bebés) se mueven como si fueran una el espejo de otra. Casi ninguna tiene ganas o energía para estar de pie. Dudo un poco... ¿¡quieren hacerlo también sentadas!?¿con este ejercicio?? y me digo que... ¡claro que sí! Empiezan pues sentadas, muchas con el bebé en el pecho, o en brazos, medio apoyadas, hay alguno que llora... pero no focalizamos en eso..., yo voy insistiendo en que prueben, siempre sin esfuerzo, a su manera y a la intensidad que quieran. Y poco a poco van entrando otra vez en el juego. Algunas deciden que se levantan. Hay dos chicas que se han levantado y que de repente estallan en un ataque de risa... otra vez la tensión va decreciendo. El bebé que entró llorando, se ha calmado. Las mamás que están en el suelo cada vez se mueven más y se retuerzan y se tumban y se estiran, ¡hacen movimientos que no me parecen de alguien con poca energía! (el encuadre da libertad).

Continuo con una música africana, dudo en ponerla, ¿será demasiado agresiva? Pero me parece que hay algo ahí que con la música calmada no está pudiendo salir del todo. Siento aun energía contenida. Así que pruebo, les digo que lo probamos. Se trata de bailar por parejas pero no las dos a la vez, sino en diálogo: una baila, y cuando para, congela, la otra hace una estatua complementaria y después baila ella, y así sucesivamente. Pongo la música. Y resulta que se empiezan a mover como si no pudieran parar, la que baila se expresa con todo el tiempo y movimiento que necesita antes de parar y dar el turno a la otra, ¡cómo lo disfrutan! ¡Cómo lo necesitaban! ¿Y los bebés? Continúan relajados, dormidos, o se duermen ahora. No hay ni uno solo que se asuste con los tambores... (necesidad de "sacar")

La siguiente actividad que propongo es hacer estatuas colectivas, tengo una serie de palabras que he colgado en la pared, escogidas con la intención de que cubran un amplio rango de lo que puede vivir una madre con su bebé (reconocer la multiplicidad). La que quiere, escoge una palabra y la representa con una estatua en el escenario, después se van añadiendo las otras personas una a una, formándose la estatua colectiva. Cuando está formada, a mi aviso, empiezan a moverse y a sacar sonido.

Empieza Sandra con la palabra “abatimiento”. Parece que le urge, la coge rápidamente. Sale ella, y se van añadiendo las otras, con sus bebés, abatidas. Cuando hago el señal van saliendo suspiros y lamentos, y dura y dura..., no quiero pararla porque he dicho que se paraba sola, pero no sé si me he explicado bien, al final les recuerdo que se parará cuando ellas quieran, y se para un poco, aunque quizás alguna chica aun seguiría ahí más tiempo.

Propongo representar otra palabra, Carmen elige “ternura”. Se forma la estatua colectiva. Cuando ponen movimiento y voz empiezan a sonar melodías, nanas, murmullos,... es hermoso, y me sorprende la facilidad con la que han dejado salir la voz.

Hacen una tercera palabra, Anabel escoge “entusiasmo”. He visto en Anabel un cambio muy grande durante la hora: al principio sentada sin querer moverse, después empezó a moverse desde el suelo, después de pie, finalmente acabó bailando con toda su energía. Anabel coge la palabra y sale con una estatua de entusiasmo, las otras se van añadiendo. Hago la señal y empiezan a hacer gritos, a sacar voz, a expresarse, cada vez más..., cuando Sonia comenta que aun nota contención en este entusiasmo, la manifestación de la expresión aumenta aun más y más.(vitalización al expresar)

Ahora, que han explorado estos distintos estados de ánimo, las invito a danzar cada una con su bebé, con la idea de que puedan bailar juntos estas diferentes emociones.

Cuando acaban pintan su danza con ceras (en dos colores). Después nos sentamos en círculo y compartimos.



Anabel:

“Venía cansada pero me ha hecho mucho bien poder sacar el movimiento hacia fuera, y al mismo tiempo ir hacia mí y hacia el bebé. Gracias”.(necesidad de “sacar”)



Sonia:

“Me ha gustado volver a bailar (y bailar por primera vez con mi bebe). Reencontrar la danza y reencontrar la sonrisa”.



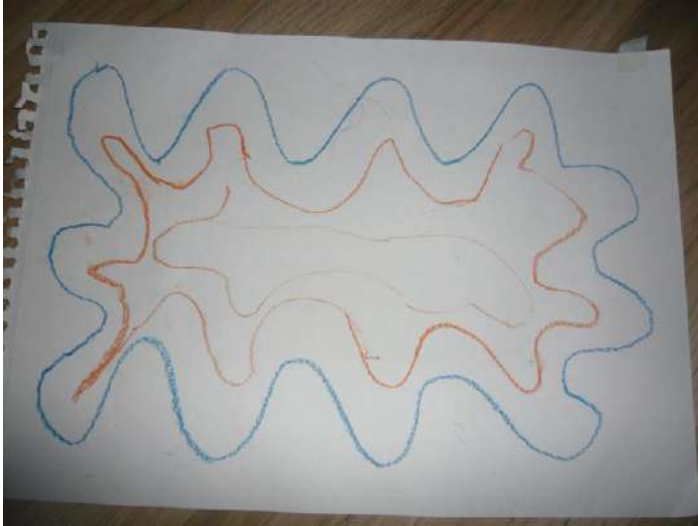
Joana:

“Lo mejor ha sido cuando he empezado a reírme tanto, y también la danza africana. El dibujo refleja como el bebé ocupa mucho de mi vida: he empezado a pintar y a pintar... (necesidad de “sacar”)



Agata (embarazada):

“Me ha gustado encontrar muchas madres y muchos bebés. Me doy cuenta de que la sesión ha sido muy espontánea”. (comunidad)



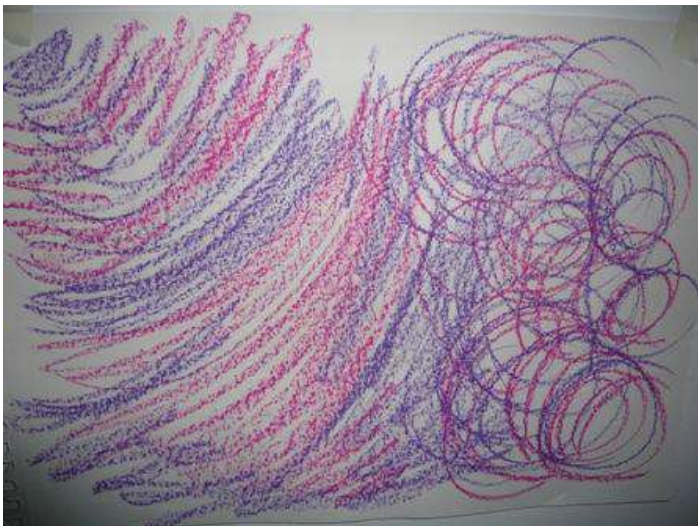
Carmen:

“He venido muy agobiada de una visita con el pediatra donde mi hijo no ha hecho más que llorar y ha sido horrible. Lo que me más me ha gustado es ver cómo podía hacer fluir el llanto del bebé dentro de lo que estaba pasando, sin sentirme presionada o agobiada. Y cómo esto ha fluido hacia otros estados”. (el encuadre da la libertad)



Gemma (embarazada):

“Estoy muy contenta de estar con tantas mamás y bebés. Siento mucha gratitud”. (comunidad)



Sandra:

*“Me doy cuenta de que es la primera vez que me encuentro yo y mi hijo fuera de mi casa, en un espacio con otra gente. Sobre cómo me siento, necesito sentir la ligereza. El momento más bueno ha sido el reírme tanto con Joana”. (comunidad)
(necesitar de “sacar” o aligerar)*

Mi resonancia sobre la sesión:

Mujeres que bailan con sus bebés, mujeres que se sientan, ahora se levantan, ahora juegan, ahora se ríen, bebés que lloran, bebés que maman, bebés que se duermen sostenidos por sus madres, que se relajan, que se inquietan, que se relajan de nuevo, que se hacen caca, que los cambian, que los ponen en el foulard, que los sacan, que prueban otra posición, ... ¡Increíble que con todo eso haya podido haber un fluir y que se hayan podido meter en los ejercicios propuestos! Ha sido todo un poco vertiginoso y da un poco de miedo, pero me gusta, ¿por qué? Porque es así como pasa en la vida real, ¡no trataremos pues de hacer que sea otra cosa!(el encuadre da la libertad)

12ª sesión en Titània (22/02/12):

Van llegando las mujeres con sus bebés, llega Diana con su cuñada Carme, que viene por primera vez, con una niña de 10 meses. Llega Sandra, y Gemma. Después llega Joana, Anabel. Más tarde llega Sonia, son 7. No empezamos inmediatamente, las dejo aterrizar, Diana cambia el pañal de su bebé, Sandra llega con el bebé dormido y lo pasea por la sala con el cochecito, inquieta, sin parar, para que no se despierte, Sonia llega y se pone a darle el pecho. Hacemos un pequeño círculo y compartimos cómo están, varias de ellas dicen que sienten que están mejor y que su cuerpo está mejor, que ya ha pasado una semana más después del parto y eso se nota, algunas justo han llegado a la “cuarentena” y dicen que sí se sienten un poco mejor y más descansadas. Al cabo de unos minutos propongo empezar y que, las que no puedan, se vayan incorporando cuando puedan de la manera que puedan.

El primer ejercicio que había pensado es ponerse espalda contra espalda y darse apoyo y masajitos mutuos. Como el otro día, hoy tampoco no les apetece nada levantarse, así que lo hacen sentadas. (acoger desde donde están).Tendré que tenerlo en cuenta para las siguientes sesiones, claro que el suelo se puede hacer todo, aunque no tiene las mismas cualidades, es menos grande el movimiento y es menos fácil la movilidad para cambiar de pareja. Pero... ¿y qué?! si es lo que necesitan... Así pues, se quedan sentadas, y se dejan ir, cierran los ojos, se balancean suavemente, como meciéndose, sin hacer grandes movimientos. (necesidad de mecerse)

El segundo ejercicio que propongo es el de la semilla y el sol, también sentadas si quieren. Pero siento que algunas no quieren ir abriéndose como la semilla que se abre, están recogiditas sobre ellas mismas y sobre el bebé que llevan colgado en la barriga, así que cambio la consigna sobre la marcha y les digo que no hace falta hacer la semilla si no les apetece sino ir moviéndose como quieran con los ojos cerrados y la compañera está allá para acompañarla. (necesidad de contención) Empiezan sentadas, poco a poco se van dejando, se van relajando y se van levantando también. Los bebés hacen silencio, aunque a ratos lloran un poco. (el encuadre da la libertad)

Diana se pone de pie, su hijo llora y llora, es obvio que no pueden hacer la actividad de la semilla, pero al dar la nueva consigna Sandra se pone detrás de ella y le pone las manos en los

hombros, le hace caricias, le da sostén y se mueven las dos juntas, se balancean, el bebé para de llorar. (necesidad de contención).

Mientras tanto Joana y Gemma están el suelo, veo que sí hacen la semilla. La otra pareja, Anabel y Carme, se mueven cada una más por su lado. Después cambian los roles, Diana y Sandra no pueden hacerlo porque el bebé de Diana se pone a llorar otra vez, así que ella intenta calmarlo, y Sandra se mueve sola. Las otras continúan, se cuidan las unas a las otras, se relajan, a ratos se oye algún bebé llorando, a ratos se callan, aunque el llanto del bebé de Diana continúa.

Poco a poco parece que las mamás se han ido levantando (algunas) y siento que necesitan una música más animada, que tanta calma está empezando a cargar el ambiente, o quizás es la música calmada combinada con el llanto del bebé, o quizás son mis sensaciones porque siento en mi esta misma necesidad de sacar movimiento. Les pongo una música animada y les propongo hacer un baile con las manos que empiezan cerradas, se van abriendo y se encuentran con alguien. La música empieza muy calmada por unos segundos y ellas no se mueven, no responden, pero rápidamente la música se anima y empiezan a moverse. Como veo que se ponen cada una sola y en círculo les pido que hagan parejas, ahí empieza el diálogo y empieza también el juego, los movimientos empiezan a hacerse más libres y más amplios. Y salen las sonrisas. Especialmente Sandra se pone con muchas ganas en el baile. (necesidad de expresar)

Sonia, que ha estado todo este rato dándole el pecho a su bebé y observando, en este momento veo que tiene muchas ganas de incorporarse al grupo, como su bebé ya está, lo deja dormidito en el colchón y se pone a bailar, aunque ya la canción está acabándose.

Quiero continuar con otro juego-baile, así que les pongo la música africana del otro día y les digo que por parejas una siga a la otra y copie los movimientos y de vez en cuando se gira y la sorprende. Esta música también les gusta mucho, y los bebés están todos calladitos y tranquilitos (como con la música y ejercicio anterior). Juegan, bailan, se sueltan. Observo claramente que cuándo más se sueltan las madres, más calmados se quedan los bebés, y la música que más les gusta para soltarse es música animada, así que podríamos deducir que la música que más les gusta a los bebés (en este momento) es también este tipo de música, o sea, no solamente Mozart, música Barroca y todos estos clichés que hacen creernos (mito de pasividad de madres y bebés). Aquí es un ejemplo de que para que el bebé esté bien necesita que su madre esté bien, porque como dice Laura Gutman, el bebé vive en el mismo espacio emocional que la madre. (cuerpo madre-bebé)

En este ejercicio de la música africana, se crea al final de la canción espontáneamente un círculo donde todas bailan con sus bebés, parece una tribu africana. Interesante cómo han pasado de la pareja al grupo, parece que se visualiza la comunidad que son. (necesidad de comunidad)

Propongo ahora andar por la sala (ahora ya están todas de pie!) y escenificar las escenas que he pensado, la primera que propongo es “niños en el parque jugando”, primero son niños muy silenciosos, pero cuando lo comento me sorprende cómo en seguida se ponen a gritar y a sacar.

Hay varias escenas: “están en una discoteca”, hay comentarios de que esto ya forma parte del pasado o de que cuándo podrán volver ellas a poder hacer estas cosas. (mitos sobre las madres). Anabel comenta que en el centro donde ella trabaja se hacen fiestas para madres con bebés y eso les encanta a todas! ¿Porqué no? ¿Porqué en esta sociedad no existen lugares donde las madres puedan también ir a bailar? Ya hemos visto que a los bebés les encanta la música animada. Parece que ésta es otra de estas cosas que cuando eres mamá ya “no tocan”, pero eso no es así en muchas otras culturas. Hay en nuestra sociedad muchas privaciones para las madres.

A partir de este ejercicio les hablo de lo que son los mitos, y de que hay muchos alrededor de la maternidad, de cómo es la maternidad, de cómo es una buena madre, etc. Les propongo que cada uno piense un mito que le rodee especialmente y lo escriba. Los mitos que salen son:

- 1. Superwomans: las madres pueden con todo (Joana).*
- 2. La maternidad es de color de rosa y maravillosa (Sandra).*
- 3. Los niños duermen en la cuna toda la noche (Diana).*
- 4. A los 35 se te pasa el tren (Gemma).*
- 5. Hay que proteger los bebés de las enfermedades (Anabel)*
- 6. Coger los bebés cuando lloran es malcriarlos (Sonia)*
- 7. Las abuelas lo saben todo, mucho más que la madre (Carme)*

Me doy cuenta ahora que debería haber concretado mi consigna: que eran mitos sobre la maternidad y sobre las madres, y ¡no sobre los bebés! ya que es lo que quería trabajar... (mi diálogo interno) Sobre las madres han salido el 1, 2 y 7.

Les propongo hacer dos grupos según los temas: cada grupo hará una representación teatral, en clave de humor si sale, donde salgan las frases escritas.

Hay un grupo de 3 y otro de 4. En realidad el de 4 se queda de 3 porque observo que Anabel se queda fuera. Está cambiando en pañal a su hijo, el bebé llora un poco, siento que ella toma mucho tiempo, siento que le incomoda la actividad propuesta y me parece que se esconde detrás del bebé. ¡Me doy cuenta de que es algo que a las madres les ocurre a menudo! Ya lo he observado en otras ocasiones, sobretodo en el momento de bailar y jugar, si hay un niño parece que es más fácil porque las miradas van hacia allí. Ha pasado hoy entre Anabel y Carme cuando bailaban, ya que la hija de Carme es más mayor, tiene 10 meses, y como interactúa puede pasar a ser un centro de atención. Es muy sutil este movimiento de esconderse detrás del niño, y creo que en mayor o menor medida, más o menos inconscientemente, a todas las mamás les debe haber pasado alguna vez. (utilizar el hijo como “acting-out”). A parte de Anabel, las otras se animan rápidamente con la preparación de la obra. Y hacen las representaciones:

Primero salen el grupo de Sandra, Joana y Diana, representan una presentadora de un programa de televisión que se llama “La maternidad es de color de rosa” con dos invitadas “superwomans” a las que entrevistan y que nos cuentan que tienen tiempo de todo: del bebé, de estar guapísimas y estupendas, de hacer los trabajos de la casa y con unas ganas locas de ir a trabajar de nuevo, tienen incluso más tiempo que antes y están mucho más guapas, además

explican que el bebé tampoco no necesita tanta atención, le das la comida cada tres horas, lo pones a dormir toda la noche, y ya está... !!! (mitos sobre las madres) El otro grupo, de Sonia, Carme y Joana, representa a una abuela con sus dos hijas, una que tiene un hijo y otra no, la abuela les dice a sus hijas lo que tienen y lo que no tienen que hacer, porque ella es la quién sabe, y no sus hijas... ("el exterior es quien sabe")

Me doy cuenta que ya hace rato que los niños no se oyen, están con sus madres, participan en las obras, pero no lloran y no requieren especial atención. Parece que no estén. (la madre centrada en ella)

Después de las representaciones hacemos un sharing final donde cada una comparte lo que quiere. Hoy tenemos tiempo, 20 minutos, me doy cuenta que en este grupo de madres con bebés no estamos todo el rato en actividad sino que también estoy dando más momentos de charlar y compartir, que creo que los necesitan también. (necesidad de compartir: grupo, comunidad). El momento de preparar la representación ha sido un momento de estos. Siento que está bien así, y no ir saltando de un ejercicio a otro. El ritmo aquí es más lento, aparte de que hay esta gran necesidad de compartir vivencias. (mi diálogo interno)

Sharing:

Gemma (embarazada): "Me he sorprendido de tantas cosas que hacen las mujeres cuando tienen hijos, la representación teatral me ha hecho darme cuenta un poco de cómo es la vida de las mamás, y siento un gran reconocimiento por todo lo que hacen".

Sonia:

Habla indignada de cómo la sociedad en que vivimos está todo el rato dando mensajes de madres "superwomans", empezando con las mujeres que tienen cargos políticos, que se las ve, después de las 16 semanas de baja, en forma, retomando el trabajo como antes, como si nada hubiera pasado. Ni siquiera se las ve en algún momento con su hijo, satisfaciendo sus necesidades, integrándolo a su nueva vida. Parece que no existiera. (¿maternidades reales?)

Después habla también de los momentos en que tiene el niño enganchado a la teta y se pone a leer y se siente culpable por no dedicarle toda la atención. Le digo que me parece que quizás está hablando de lo mismo, de las superwomans que tienen que estar siempre al 100% y dándole atención a su hijo siempre al 100%. (culpabilización: mito de madre abnegada)

Comenta también hoy ha sentido un poco de frustración por haberse perdido el momento baile, que le gusta tanto, por tener que estar amamantando.

Joana: "He disfrutado mucho del ejercicio de la semilla, porque era muy hermoso ir tocando a su compañera y ver cómo se iba abriendo a partir de esa acción.

Diana: "Me he sentido bien, aunque mi hijo ha llorado bastante, a diferencia del otro día en que estuvo muy tranquilito". Nos confiesa que durante la semana ha sido así, que ha llorado mucho y que aquí ha pasado lo mismo que lo que ha vivido esta semana. Que cuando llora a

veces se siente que estorba y siente que la gente la mirará mal, como si estuvieran esperando que hiciera otra cosa, que hiciera la cosa, la magia, para que dejara de llorar. (culpabilización).

Anabel: "Me ha sentido más bien, más tranquila que el último día".

Yo siento que aquí quizás yo debería haberle hecho algunas preguntas sobre cómo sintió cada ejercicio, o hacerle más de espejo. No la he visto muy dentro hoy. (mi diálogo interno)

Carme: "He estado a gusto, aunque como mi hija ya es un poco mayor necesitaba distraerla"

También en ese caso, o quizás en todos, yo podría haber resonado más de lo que he visto yo. Me parece que la manera es hacerles preguntas, así ellas mismas van más profundo y cuentan más cosas y se dan cuenta de más cosas; el próximo día intentaré hacerlo más.

Sandra: "Me he sentido muy cómoda haciendo teatro, ¡me ha gustado mucho poder reírme de la maternidad de color rosa!"(humor saludable).

Acabamos el sharing. Les propongo terminar bailando, les entusiasma la idea y se levantan enseguida (¡con lo que les costaba levantarse al principio de la sesión!). Así que pongo una música animada y nos ponemos a bailar en círculo, espontáneamente las chicas van saliendo al interior del círculo.

Reflexión de la sesión: me marchó con un buen sabor de boca, pero quiero recordar también cómo empezamos hoy, me sentí un poco insegura de cuándo empezar y cómo para introducir la sesión fluidamente, con este colectivo siento que no se puede ser brusca. Esperé un poco, me acerqué a ellas, les pregunté cómo llegaban hoy, pero al cabo de poco, para no eternizarnos, propuse empezar aunque todas no pudieran. Segundo momento de inseguridad fue cuando me dí cuenta de que no se querían levantar y de que casi ni se querían mover (ahora recuerdo que el primer día fue así también), que al principio cuesta, que los primeros minutos de hacer el ejercicio cuesta. Pero aguanté este malestar, esperé un poco, di tiempo y oportunidad para que algo pudiera cambiar, y sí, poco a poco fue cambiando, fue tomando forma. Les propuse un ejercicio concreto, para tener una guía, pero automáticamente les dije que podían hacerlo más libre, a su manera, y en algunas personas todo empezó a partir de ahí. Me doy cuenta ahora de que necesitan poder expresarse libremente, que a veces seguir una consigna las constriñe. (diálogo conmigo misma).

Qué bonito haber podido guiar el grupo poco a poco para pasar del cansancio inicial al juego, risas y baile del final, todo de manera fluida sin forzar. Quiero recordarme de esto la próxima vez cuando esté atravesando momentos un poco más difíciles, sobre todo al principio de la sesión.

Segunda etapa:

A continuación transcribo algunas sesiones de la segunda etapa de las prácticas, que corresponden a diferentes grupos de madres con bebés, ya sea en la Lleteria del Poblessec, en el Casal de Barri del Pou de la Figuera o en el CAP de Poblenou. Durante esta etapa pude definir un encuadre más firme y también utilicé más la transdisciplinariedad.

1ª sesión en la Lleteria (26/04/12):

Llego y me espero a la salita contigua a la sala, esperando que acabe la clase de yoga, hay en la sala muchas mujeres, algunas tienen hijos grandecitos (un año y pico), que corren y juegan por ahí, ni se me pasa por la cabeza que vengan a mi sesión. Llego Ágata también, la chica que estuvo viniendo en Titània cuando estaba embarazada; Ágata empezó con en el grupo de Titània desde el primer día, con 5 meses de embarazo, ¡y no faltó ni a una sola sesión! Ahora, que ya ha tenido el bebé (hace un par de meses), vendrá en este grupo porque le queda más cercano a su casa.

Primera cosa a darme cuenta: ¡antes de la hora ya están todas ahí! así que ¿hasta qué punto una madre con un bebé no puede llegar a la hora? Si lo han hecho hoy ellas, lo pueden hacer siempre (o casi siempre) tanto ellas como otras. Me doy cuenta de hasta qué punto ¡la cuestión del retraso ha sido por mi propia responsabilidad más que por el hecho de que vengan con bebés! Esta flexibilidad que he dado ha sido innecesaria, y contraproducente. (diálogo interno)

Paso a la sala, y pasan TODAS las madres, de repente hablando con el responsable de la Lleteria me dice que ha habido una confusión porque no había recordado el límite de 9 meses y por eso hay las mujeres con bebés grandes. Ahí me siento presionada, yo misma. Me sabe mal que se vayan, ahora que ya han venido, pero no puedo hacer una sesión para todas juntas porque las necesidades y las condiciones son totalmente distintas. Con los bebés trabajamos sobretodo con la madre, en cambio con los niños de esta edad ya se les tiene que tener muy en cuenta de otra manera, porque son activos. Finalmente encuentro mi firmeza (aunque no en la manera de decirlo, porque me doy cuenta de que aun estoy excusándome mucho y no es ni tan siquiera mi culpa!) (diálogo interno) y les digo que no puedo hacer una sesión para todas juntas porque se trabaja de manera muy distinta. Así que se lo explico, y quedamos de hacer una sesión el día siguiente con ellas. (límites para resguardar la tarea)

Empezamos pues, con tres madres, las que tienen los bebés de menos de 9 meses. Y empezamos con retraso. Pero no pasa nada, me digo a mí misma, esto no es lo más importante. Les pregunto cómo están, hacemos una pequeña presentación de quienes somos.

A partir de ahí empezamos. Les propongo el primer ejercicio de tocarse con la música, pongo una nana. Isabel deja la niña en el suelo, tiene 7 meses y es movidita, pero le propongo que se la ponga cuando se lo hagan a ella (otro límite que pongo! Bien! Me fío de mi intuición y lo propongo, aunque quizás a ella no le apetecía tanto), (límites para resguardar la tarea) me parece interesante que aproveche del bienestar que sentirá la madre. Y sí, se relajan las dos, la

niña ni se mueve. ¡Qué cambio tan instantáneo y fuerte veo en Isabel! Ella nos cuenta que al sentirse tocada ha tomado consciencia de la rigidez que tenía en las piernas y en todo el cuerpo, y ha pensado que podía estar sosteniendo a la niña pero sin tanto esfuerzo, aflojando, y lo ha hecho. (necesidad de contención de la madre).

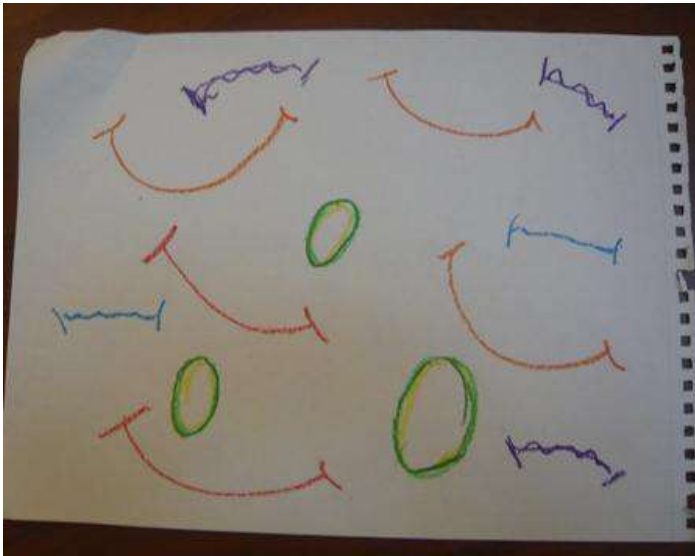
María se agobia un poco cuando le toca hacerlo por tener la niña encima y verla que se inquieta. Nos cuenta que a la niña no le gusta estar ahí porque está muy pegada y se agobia (la niña). Después es el turno de Ágata. Nos cuenta que le ha costado más dejarse y relajarse que cuando estaba embarazada y sólo se tenía que ocupar de ella, porque ahora está pendiente del bebé. (aprendizaje ritmo “madre-bebé”). Dice que le ha encantado, como siempre, porque le gusta que le toquen, pero que esta vez le ha gustado más tocar que ser tocada! Porque no conseguía relajarse cuando se lo hacían a ella.

En el segundo ejercicio propongo que muevan el cuerpo, y hacen el ejercicio del espejo, pero una hace y las otras copian. Interesante cómo se atreven a ir probando movimientos diferentes a partir del que ven en sus compañeras (con el bebé en el foulard), primero con timidez (“ay si se caerá”) y después cada vez con más confianza. María abre los brazos como si fuera a volar, transmite una sensación de libertad. Durante el ejercicio los bebés ni se oyen. La hija de Isabel, de 7 meses está relajada y disfrutando y mirando, volcando la cabeza. El de Ágata duerme seguramente. Y la hija de María está muy a gusto, “no se le ve nada agobiada dentro del foulard!” dice la madre, sorprendida. Después comentan: les ha gustado también ver otros tipos de movimientos al imitar a otras personas, han descubierto otras maneras, ha sido muy rico. (probando nuevos territorios)

Comparten que se llevan también el placer de bailar con su hijo, en casa a veces lo hacen pero es más cuando el niño llora y para consolarlo, no así desde el placer.

[...]

No queda mucho más tiempo pero siento que ha habido un cambio profundo en esta hora de sesión. Les propongo dibujar como se sienten ellas ahora. Después con la obra hacemos un sharing final, donde les propongo que digan con una metáfora cómo llegaron y cómo se van.



María nos muestra su dibujo con muchas bocas de colores y formas distintas, hay de alegría, de amor y también de angustia y de miedo, todo forma parte de su relación con su hija. (multiplicidad).

Metáfora: "Llegué como una habitación a oscuras, me voy como una habitación con luz, por haber descubierto tantas cosas, y de esta manera no racional, yo que soy tan racional".



Isabel: "Llegué como una tetera con agua dentro y me voy como un chorro de agua".

Nos cuenta su dibujo: ella bailando con la niña, con movimiento y energía hacia fuera y hacia arriba. (necesidad de "sacar")



Ágata:

“Llegué como una piscina olímpica con los carriles marcados, me voy como una playa donde las olas hacen más o menos lo que quieren”.

Nos muestra su dibujo, donde hay: Aide (el punto), ella y más trazos como de un movimiento con un poco de descontrol.

(probando nuevos territorios de libertad)

Resuenan con cartulinas. Me dicen que sí quieren continuar (esta era una sesión de prueba). Les marco el encuadre (¡ahora sí, desde el principio!). Una de ellas se tiene que ir durante unas semanas, yo les digo que yo puedo hacerlo con dos personas, pero que entonces hace falta un compromiso de asistencia y regularidad, y de avisar con antelación. ¡Bien! (límites para resguardar la tarea)

2ª sesión en el 1º grupo Pou de la Figuera (22/05/12):

Llegan 5, llegan tarde 2 más y, tarde, una más, y otra; al final son 9.

Hoy haremos una sesión con las telas que he traído, esta vez no son las telas de sostener a los bebés sino que son telas ligeras, vaporosas, de diferentes tamaños y colores.

Les propongo, para empezar, elegir una tela cada una y hacer un movimiento con ella para expresar cómo están, las otras observan: muchas se tapan un poco, se envuelven, están cansadas, están dormidas, no han pasado buena noche. Otras están en otro punto: mueven la tela con energía.

A continuación les digo de empezar caminando por la sala, saludándose con el pañuelo, comparten su movimiento del círculo de bienvenida, se imitan, se responden con otro, etc. (voy

pautando), se van animando. Hay interrupciones de las que llegan tarde. Ahora la consigna es que, cuando se saluden comparten unas frases: lo que les gusta, y lo que no, a ellas, y al bebé, etc, se animan, les gusta compartir.

Después de este juego de presentaciones dinámicas les propongo ponerse por parejas y hacerse un “baño de pañuelo”: como un masaje con el pañuelo, tocarse, pero a través de la tela. ¿Qué pasa? Observo momentos de recogimiento bajo el pañuelo, de suavidad, de tocar suave, de acompañar, de color. El hijo de Carmen, Ferran, se duerme al instante cuando le pasan el pañuelo azul marino por encima. Se crea un ambiente de silencio y de intimidad. (necesidad de recogimiento)

Comparten. Después les digo que cada una se piense qué es lo que más le ha gustado, qué es lo que necesita y que se lo diga a la compañera para hacer una segunda toma. Puede ser tocar con el pañuelo pero de otra manera, puede ser con las manos (como el otro día) puede ser con más movimiento o no. Pueden escoger el color del pañuelo. (trabajar la autoescucha en la mujer)

Elena se ha dado cuenta que prefiere el amarillo (el anterior que era azul) porque es más cálido y quiere estar tapadita con el pañuelo. Patricia y Carmen prefieren tocarse con las manos. Yolanda prefiere que el pañuelo le invite a mover el cuerpo.

Ahí se dejan, se relajan, disfrutan. Sólo una pareja: Núria y Marina, están pendientes de los niños, y parece que hacen la actividad para los niños, y no para ellas. (niños para el acting-out) Ellas hablan después, en el intercambio, del cansancio que les produce levantar los brazos al hacer el ejercicio. Yo les digo que no hace falta que levanten los brazos, que busquen otras maneras, aunque mi intervención podría haber estado mejor haciendo una pregunta. (diálogo interno)

Después pasamos a ejercicios de diálogo entre ellas, con el pañuelo. Pongo música más animada. Las hago trabajar con la misma pareja hoy, para profundizar el vínculo (el otro día fui cambiando). Hay un baile de colores, de pañuelos que se mueven, los niños (los que están despiertos) se quedan embelesados, absorbidos, es estéticamente precioso. Relaja a todos, niños y madres.

El siguiente ejercicio se trata de que una madre baile con su bebé y la otra de la pareja sólo mira y le resuena con una estatua o un movimiento. Da un poco de vergüenza pero lo hacen. El hecho de tener un pañuelo hace que sea más fácil.

A partir de esta danza les pido que escriban 3 palabras, y que hagan un dibujo; y hacemos el sharing con la obra.

Lena: ha llegado muy tarde porque la niña dormía y no quiso despertarla, se ha sentado al principio a observar hasta que hemos cambiado el ejercicio. “Ha sido precioso ver el baile de los pañuelos, los colores, el movimiento. Me he quedado con las ganas de más”.

Montse: “Las palabras que he escrito han sido relax, bienestar y conexión. Relax porque al ser relajante también para el niño, he podido relajarme yo” (¡o al revés! pienso yo). (cuerpo mamá-bebé)

He observado que Montse está todo en rato “entrando” y “saliendo” de la sesión: abandona la actividad para darle la comida a su hijo, o porque dice que el niño se pone nervioso. Muchas veces cuando se mueve me parece que es desde el esfuerzo y no desde el placer, porque no se suelta, hoy ha sido así también al inicio de la sesión, pero al final se ha dejado un poco. ¡Y ha sido justo cuando lo disfrutaba que ha tenido la intención de dejar la actividad (para darle el pecho, pero él no lo pedía)! Pero esta vez yo la he animado a quedarse. (el bebé como “acting-out, marcar los límites)

Teresa: “Espiral, textura y relax. Espiral por la forma en que bailaba mi compañera (Elena). Textura por los pañuelos cuando me tocaban. Y relax”.



Elena: “Las palabras: calidez, ternura, colores. También he dibujado un espiral, por mi baile, yo y mi hijo estamos en el centro, envueltos de colores y de la música.

Sin embargo, hoy lo importante no ha sido tanto yo y mi hijo sino todo lo que nos envolvía a los dos. (comunidad, contención)

Ha sido muy bonito ver a las madres con sus bebés a través de los pañuelos de colores”.

Patricia: “Envolver, caricia, compartir. Hoy he sentido que, igual cómo los niños están en un foulard que los envuelve, nosotras también estábamos en un foulard, una tela, que nos envolvía. (comunidad, contención) Caricia de los pañuelos y de las otras madres, compartir emociones y sensaciones con otras madres y bebés”. (el contacto, la intimidad)

Yolanda: “Vuela, suave, aire. Con los pañuelos he sentido que volaba, que fluía, al mismo tiempo que sentía la suavidad. (necesidad de “sacar”, de ligereza) En el dibujo me he dibujado a mí y a mi hijo envueltos en tela y con otras teles de colores alrededor”.

Núria: “Aire, relax, agotamiento. Contradictorio pero así lo he sentido. El aire me producía relax, pero también he sentido mi agotamiento”. (multiplicidad, maternidades reales)

Marina: “Suavidad, fatiga, vínculo. Vínculo porque es hacer todas las cosas con el bebé, y también eso te hace ver que es difícil hacer lo que quieres. Fatiga y dolor en la espalda”.

Observo para mí misma que son justamente estas dos últimas mujeres, Núria y Marina, que con sus palabras (agotamiento y la fatiga) expresan más bien “la queja” las que, durante los ejercicios, no querían llevarlos encima y estaban más pendientes de los bebés que de ellas mismas, desde el principio de la sesión.

Mi feed-back: les digo lo que he visto sobre el juego de los pañuelos: movimiento, recogimiento, necesidades, fluir, taparse... Y les hablo del encuadre para evitar interrupciones: móviles, retrasos (rompen el ritmo), la comida de Montse, y no hablar de otras cosas al hacer los ejercicios. A eso último responde Elena sobre su necesidad de compartir y yo me planteo el dedicarle un espacio a eso para hacerlo entrar en la tarea.

5ª sesión en el 1º grupo CAP Poblenou (18/06/12):

Si bien las 5 mujeres con bebés que forman este grupo vienen regular y puntualmente, lo que me demuestra su compromiso, estoy teniendo dificultades para lograr entrar en la tarea: cuesta que se expresen libremente, que muevan el cuerpo,... y hay una resistencia a reconocer y visibilizar todo aquello que no sea la parte “feliz y tierna” de la maternidad. Además, ¡muchas veces se esconden detrás de los bebés! Cuando les da vergüenza seguir la consigna (ya sea moverse, bailar, interaccionar...), utilizan a su bebé como si fuera su títere: interactuaban entre ellas a través de él, lo hacían mover a él, etc. O también a veces utilizan el hecho de “tener que” atender al bebé (por ejemplo cambiarle el pañal, darle la comida, etc) justo en el momento en que yo he propuesto un ejercicio que quizás les incomode, aunque el niño o niña no pida nada. Por otro lado, me acuerdo que durante las primeras sesiones costó que las madres quisieran hacer las actividades con el bebé en el foulard, con lo cual eso las obligaba a estar pendientes de él todo el rato y, consecuentemente, no se podían centrar en ellas mismas.

Por todo eso, hoy me planteo los objetivos siguientes:

- *Conseguir que las mujeres se muestren, que sean ellas, que no se escondan detrás del bebé.*
- *Más encuadre, para que no se salgan de tarea (ej: charlando de otras cosas, esconderse detrás del bebé).*
- *Continuar a crear un clima de confianza, de seguridad, de intimidad. ¿Quizás con más resonancias en trabajo en parejas?*

Empezamos en círculo, haciendo movimientos para despertar el cuerpo, una lo hace, las otras lo copian, moviendo las distintas partes del cuerpo que yo voy diciendo. Después la consigna es representar con estatuas corporales las palabras que yo digo (buscadas en polaridades), primero todas al mismo momento, después individualmente, después cada una yendo al centro del círculo para representar su estatua. Continúan ahora ellas con la estatua que les viene a la cabeza (o al cuerpo), la hacen y a continuación le ponen movimiento y las otras resuenan. Observo muchos movimientos de vaivén, y también movimientos de abrir, sacar, girar. (polaridades para trabajar la multiplicidad)

El siguiente ejercicio de caldeamiento corporal consiste en que cada una mueva y explore su cuerpo con el movimiento, con una música que pongo, para que se den cuenta de qué partes necesitan más cuidado y qué necesitan. (trabajar la autoescucha en la mujer)

A continuación se reúnen por parejas y se cuentan lo que han experimentado. Pongo otra vez la música y ahora, cuando una mueve el cuerpo la otra la acompaña a partir de lo que han compartido antes. Y al revés. Y comparten experiencias.

Ahora tenía pensado un ejercicio con las telas, ¡¡pero las he olvidado!! Así que tengo que improvisar, ya me he dado cuenta hace un rato y ya he podido ir pensando... Continúo con la polaridad “recoger hacia dentro”-“sacar hacia fuera”. Soy consciente de cada una se encuentra en un punto diferente de ese camino. Entonces el ejercicio que propongo es flexible en este aspecto: se trata del ejercicio de la semilla pero flexible. Cada una, cuando note que le van tocando las partes del cuerpo, puede decidir y escoger si empezar a moverlas y abrirlas (como una semilla) o si seguir quieta y continuar sintiendo el contacto para recibir más calor. (acoger desde donde están)

Observo. Algunas necesitan mucho rato o casi todo, sólo con el contacto. Las otras van más rápidamente hacia el movimiento. He puesto una música de piano que a mí me parece que no influencia mucho hacia donde quedarse en la polaridad “contención-movimiento”.

Con el caldeamiento se han dormido los bebés, buena señal. Algunos ya hace rato que duermen y ya se empiezan a despertar de nuevo.

Ahora les doy arcilla y les digo de cerrar los ojos y moldear, dejándose llevar por los dedos. Lo hacen de pie, ¡ni yo sabía que era posible hacerlo así!, porque tienen al bebé en el foulard, dormido, y parece que ninguna quiere dejarlo ahora (¡estas chicas pasan de un extremo al otro! me acuerdo de las primeras clases en que no se lo ponían!) (explorando nuevos territorios)

Pongo música, y ellas se van moviendo, con la música, con los bebés y con la arcilla... Una vez han acabado les digo de abrir los ojos y mirar la obra y dedicarle un pequeño texto poético. Sara lo ve muy difícil, pero lo hace. También con la arcilla he visto que se le hacía difícil, como si no supiera qué tenía que hacer, de vez en cuando abría los ojos y miraba a las compañeras. En un determinado momento empezó haciendo algo, pero después lo destruyó, finalmente cerró los ojos y se dejó llevar, a lo que saliera.

Después se ponen en parejas (aunque el grupo es solo de 4 personas hoy me parece así más apropiado y más fácil). (trabajo de intimidad en parejas) Una le enseña la obra y le lee su texto y la otra resuena con una cartulina. Después les propongo, con las mismas parejas, poner movimiento a esa obra, con la música, una baila esa figura y texto poético, y la otra observa y resuena en una cartulina. Escribo a continuación algunos de los textos de las mujeres:

Mónica:



*Una planta petiteta
que a poc a poc fa florint
que li surten més branquetes
i flors com somnis petits
que li surten les arrels
per agafar-se bé a la terra
i que arriba fins al cel
la figureta vermella.*

Sara:



*Es el tronco del árbol de la vida
que lo he construido
a base de muchos cambios
importantes.*

Después compartimos qué ha pasado con la danza, y en la sesión en general:

Mónica: “Hoy me ha hecho muy bien la sesión, porque venía un poco desanimada, triste, y salgo de otra manera, con más vitalidad y alegría. Me ha gustado porque me he podido expresar. Me ha gustado el tacto con la arcilla y también el tacto con las compañeras”.

Gina: “También venía un poco desanimada y salgo mucho más contenta”.

Roser: “Me ha costado al principio la arcilla porque no sabía qué hacer, pero después me he dejado hacer y lo que ha salido me ha gustado porque es justo lo que quería expresar”.

Sara: “Hoy me he podido expresar y he podido sacar un poco de sentimientos y cosas que tengo dentro y que normalmente tengo muy resguardados detrás de una barrera porque pienso que si me dejo voy a empezar a llorar y a llorar. Pero hoy he podido sacar un poco, sin que eso haya sido llorar y llorar. Estoy sorprendida por eso, y me siento más a gusto”. (transdisciplinariedad para burlar la censura)

Yo en casa: hoy hemos podido ir más profundo que otros días. Las claves han sido trabajar más con la obra, con la vivencia estética, con el arte, porque así se llega a la profundidad de manera más directa y sin pensar. Ha estado muy bien introducir la obra a media sesión, y no al final, para poder trabajar con ella. Ha estado bien también poder hacer ejercicios donde cada una ponía su propio movimiento, el que sentía, el que necesitaba. De manera que no sea tan “enfocado” o “dirigido” como otros días. Incluso en el caldeamiento hemos pasado de más pautado a cada vez más libre, y después a partir de la obra, completamente libre. Eso ha hecho que cada una pudiera encontrarse y hacer lo que necesitaba. Eso ha sido posible también gracias al clima de confianza. Creo que es la primera vez que me doy cuenta tan claramente y conscientemente (aunque ya lo haya utilizado antes) de la riqueza de trabajar con la obra. (diálogo interno)

6ª sesión en el 1^{er} grupo CAP Poblenou (25-06-12):

Llegan Roser y Gina, las veo muy animadas, descansadas, con energía. Por esta razón decido no hacer los primeros ejercicios que tenía pensados: primero de bailar dejando peso en la pared, y después irse separando de la pared. (acoger desde donde están).

En vez de esto empezamos directamente con movimiento, interacción. Les propongo hacer un movimiento con el pañuelo para representar como están. A partir de ahí les propongo continuar en un diálogo de acción-respuesta, sin música y yo voy pautando. Les indico por ejemplo que pueden moverse por el espacio, jugar con la distancia, etc.... hay mucho juego entre ellas. Después les pongo una música. Después paramos y les pido que identifiquen y repitan algunos momentos especiales que recuerden: uno es cuando Roser tapaba a Gina con el pañuelo grande que tenía, (necesidad de recogimiento) otro cuando cada una tenía su tela entrelazada con la de la otra (necesidad de diálogo, de comunidad), otra cuando tiraban el

pañuelo hacia arriba y lo dejaban caer (necesidad de “sacar”, de sentir la ligereza). Vuelo a ver la polaridad entre la contención-recogimiento y la necesidad de mover, de sacar.

Llega Mónica, 20 minutos tarde. Volvemos a hacer, en un círculo, un movimiento de cómo está cada una, ahora sin pañuelos. Mónica parece un poco agobiada, su movimiento para transmitir como está ha consistido en levantar las manos al cielo, expresando como un grito. Propongo ahora volver a hacer acción-respuesta pero sin los pañuelos. Empieza Mónica, y las otras responden, o a la vez o consecutivamente. Esta primera parte se convierte en un momento de solidaridad, ayuda, acompañamiento a María Jose, ella representa con movimientos su mañana, las otras le ayudan, le hacen el café, la ayudan con la niña, se solidarizan... (comunidad)

Después les voy dando otras pautas: les indico de ocupar el espacio también y añado el sonido, de la siguiente manera: les digo que, cada vez que una pare para indicar que su “acción” ya ha acabado, para marcar el cambio, hagan un ruido, o una indicación, con la voz. Después les quiero proponer lo complementario, es decir: que durante el movimiento hagan ruido y al parar haya silencio, ¡pero de hecho no hace falta porque ellas mismas lo están haciendo! Así que les animo a continuar, se oyen murmullos, suspiros, ruiditos, y mucho juego entre ellas. Me doy cuenta de la gran la posibilidad de expresar, de “sacar” que ofrece el sonido, la voz. (el sonido para la necesidad de “sacar”)

Después les pongo una música. La danza-juego-diálogo ha ido cambiando y ahora ya no es Mónica la que hace y las otras que responden sino que es un dialogo igual entre todas, cada una es mucho más ella misma y al mismo tiempo está con las otras. Cada una responde o resuena con un movimiento que es particular a ella o a su necesidad: Roser acelera, o se mueve más, y su hijo se calma, Gina hace más vaivén, o acción de mecer, y Mónica ha ido cambiando mucho desde que llegó, transmite una sensación de más ligereza. (acoger desde donde están / la multiplicidad) A la siguiente canción, les propongo que el cambio de la “acción-respuesta” en la danza-diálogo se haga ahora partir del tacto, cuando una acabe de bailar toca a la siguiente, así vamos entrando en el tacto, que aun cuesta un poco a veces...

Después paso al ejercicio de la estatua, una es la escultora y tiene dos estatuas. Después la escultora le pone un título. Cuando están formadas, las estatuas se mueven y la escultora observa.

Mónica hace “jarrón y casita”. Cuando se han movido he visto las flores del jarrón que estaban cerradas y se abrían, y la casita también se abría.

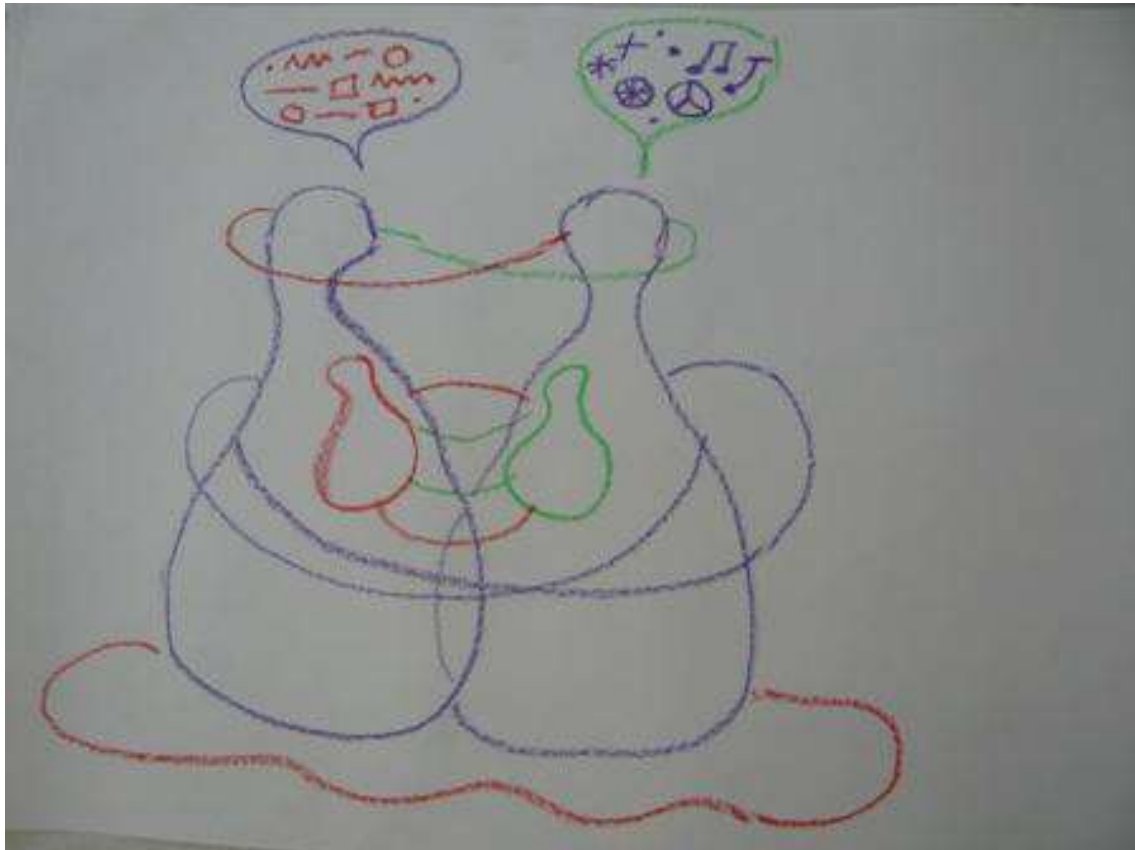
Gina hace “sol y planta”.

Roser: “dos madres con sus bebés”.

Ahora propongo hacer un descentramiento que consistirá en que las dos estatuas hacen un baile; la escultora observará y resonará. Hago un sonido con un instrumento para marcar el inicio del baile, sin música, durante 2 minutos, después hago el mismo sonido para finalizar. Tienen unos minutos para compartir lo que ha pasado y darse cuenta de qué ha sido lo que más han disfrutado, para incidir ahí en una segunda toma que habrá del baile. Bailan otra vez

2 minutos. Esta vez están más “libres”, se dejan fluir más. Cuando se acaba esta segunda danza, las “estatuas” hacen un dibujo de lo que han sentido y le ponen un título, y la “escultura” escribe un texto como resonancia. Comparten.

Primero bailan la escultura de Roser (“dos madres”): las mujeres se cogen las manos, se mecen o se acompañan por los hombros, se entrelazan los brazos... Títulos que le dan a los dibujos: “feedback” y “conexión”, título de la resonancia escrita: “la importancia del sentirse acompañado”. (necesidad de acompañamiento / comunidad)



Después bailan “la flor y el sol”. Veo movimientos de vaivén, las dos una delante de la otra como un espejo, y después una girando alrededor de la otra. En un determinado momento el sol le empieza a tirar rayos (de sol) a la flor, la flor los toma con las manos, los coge, los disfruta, como si fuera una ducha; después la flor también le tira semillas al sol, se produce como un intercambio. Títulos: “energía”, “calor”. Resonancia de la observadora “el sol es la madre y la flor el niño”. (comunidad / el dar y el recibir)

Después bailan las esculturas de “jarrón y casita”. Al empezar el jarrón es más redondeado y la casita con los brazos más rígidos. Empieza la danza. Observo mucho movimiento de brazos arriba y abajo y hacia la otra, movimiento de abrir y cerrar, de protección, de tapar y destapar. También de giros, una alrededor de la otra, y sobre sí mismas. Títulos que ponen: “protección”, resonancia de la observadora “protección y confianza entre madres y bebés”. (comunidad)



Para acabar, quedan 15 minutos, pongo una música (de cuna) y les propongo darse un masajito, tocarse el cuerpo, ahora que ya es fin de la clase y la confianza es más grande. Todas se dejan y se relajan, más que en ninguna otra ocasión. Hoy se ha creado un clima de mucha intimidad. Antes de marcharnos les pido una palabra de cada una: sol (Roser), compañía (Mónica), interacción (Gina).

Diario tercera etapa:

Las sesiones de diario de esta etapa corresponden a dos nuevos grupos que he hecho desde octubre a diciembre de este año 2012, uno es el CAP de Poblenou y otro en el Casal del Pou de la Figuera.

3ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (23/10/12):

Hoy será la primera sesión para 4 chicas nuevas que vienen. El otro día fui a hablar al grupo “Ja tenim un fill” del CAP Rec Comtal, expliqué mi propuesta y entablamos diálogo, algunas mostraron sus ganas, y también sus miedos (que su hijo no es nada tranquilo y no podrá hacer nada, etc.) de incorporarse al grupo. Hablamos de ello, habló también Tània, una chica que ya participa en el grupo, explicando que su hijo tampoco es tranquilo y que les gustó mucho a los dos. Finalmente se apuntan todas, 6 mujeres, de las cuales hoy pueden venir 4. (divulgar, llegar a las mujeres)

Llegan las mujeres. Empezamos. Les propongo hacer un dibujo de ellas y de su hijo para presentarnos con la obra. También introduzco las resonancias, con cartulinas. A partir de ahí nos conocemos un poco. Mercedes ya tiene otro niño, y se ha pedido una excedencia para poder estar con la pequeña Laia las mañanas, así tiene un rato de exclusividad para ella, ya que su hermano pide mucha atención cuando están los dos. Para Bruna y Iris es su primer hijo. Bruna nos cuenta que lo buscaban desde hacía 2 años y que ahora está muy contenta de ya tenerlo. Pero nos dice que, aparte de estar muy feliz, está muy estresada. Nos cuenta que ella es muy nerviosa y que el niño también, como ella. Nos dice que nadie te lo cuenta lo difícil que es todo. Iris también comparte que se encontró con esa “sorpresa” inicial durante el primer mes y medio, pero que ya va encontrando el equilibrio. (desinformación o invisibilización de la realidad)

Después propongo que escojan una tela y que se levanten. Les propongo ponerse el niño en el foulard, aunque algunas no están muy convencidas. El niño de Bruna llora y se inquieta, ella se mueve botando para que se relaje, nos cuenta que no le gusta estar en la mochilita... Le propongo probar solo un poco más, ¡tantas veces he presenciado esto mismo...! Ahora, de pie y con la tela, les propongo que se presenten con un movimiento. Una la hace y las otras resuenan haciendo un espejo de lo que han visto. Justo en este momento llega Rosa, que se incorpora al grupo con ganas. A partir de esos movimientos con el pañuelo empiezan un juego de diálogo, que yo voy pautando. En parejas, y cambiando de pareja. Primero cada uno con su propio movimiento, después acompañando al de la otra, después variando la velocidad, el espacio entre ellas, etc. Sin música. Observo que, aunque al principio da un poco de vergüenza, con las telas hace el efecto que van soltando y dejando sus movimientos, sus tensiones, parece que las aireen. Los movimientos de cada una partieron de lugares muy distintos: muy suave en algunas y muy fuertes en otras, pero se van encontrando en un lugar intermedio. Al seguir al movimiento de la otra y hablar las dos el mismo lenguaje durante un momento, van modificando el movimiento propio y le dan diferentes acentos y riquezas, lo multiplican. (acoger lo que hay y expresarlo/ diálogo)

Después propongo que se hagan un masaje con las telas, con una canción tranquila. Ahora, después de haber movido y sacado, se pueden relajar y están a gusto, quietas y sin hacer nada. Ahí ocurre un momento de magia, el estado del grupo se transforma. Las caras cambian, los cuerpos cambian, los bebés se duermen. Sus comentarios al compartir: “la sensación de ser cuidada”, “que bien estar tapadita, cuando era oscuro bajo la tela”. (necesidad de recogimiento) “Qué bien la sensación de hacerlo con él en la barriga como en el embarazo, la sensación de ser uno” (embarazo fuera de la barriga). Les propongo hacer una segunda toma, diciendo para esa ocasión qué les ha gustado más y dónde les gustaría incidir más. Ahí se acentúa la lentitud, la suavidad. El niño de Bruna está tranquilo, se duerme.

Después de esto les propongo juntar lo que hemos hecho en el primer ejercicio del diálogo con esta segunda parte más de contacto, es decir, harán un diálogo con las telas pero introduciendo este acompañamiento con el tacto también. Les pongo una música que es alegre pero no muy movida, así cada pareja puede seguir a su manera.

La pareja que forman Mercedes y Iris va a un ritmo muy lento y muy suave, a Mercedes se le ha transformado la cara con el ejercicio del masaje de pañuelo, se la ve a flor de piel. La pareja que forman Bruna y Rosa tiene más movimiento, porque Bruna empieza a inquietarse al ver que su hijo empezaba a despertarse (¡pero él está tranquilo! como se lo hizo notar después su compañera). Rosa comenta que le ha sorprendido ver que el ritmo rápido también puede ser relajante, haciendo referencia a los saltitos que va dando Bruna.

Después hacemos una última vez, ahora sin pañuelos, sólo con los gestos, con el tacto. Me sorprende ver que hay mucho contacto entre ellas, más de lo que habría esperado porque mi consigna era abierta, pero si lo han entendido así será porque así lo necesitaban. Se tocan espalda contra espalda, se tocan los brazos como hacía antes el pañuelo...

Para finalizar les propongo transmitir en un dibujo sus sensaciones y hacer un círculo de compartir y clausurar.

Iris: “he sentido mucha tranquilidad y también he sentido algo muy femenino, de unión, de alegría, de hacer en comunidad. He sentido que estábamos juntas, que yo podría coger el niño de otra, y la otra podría coger mi niño, como una tribu”. (necesidad de comunidad)

Mercedes: “el dibujo representa el fluir, que es lo que he sentido, las líneas rojas son de fuerza, que también he sentido. El resultado del dibujo cuando lo miro es una alfombra voladora!” (vitalización)

Rosa: “me ha gustado el tacto, y el tacto con el compartir, con otras personas que no conocía tanto. He sentido la calidez y también la fuerza. Me ha gustado hacerlo con mi hijo, sentirlo ahí, oírlo, como si él también dijera lo suyo”. (intimidad, espacio de ternura)

Bruna: “nunca había hecho cosas de este tipo, y menos tocarme con personas que casi no conozco. Pero con mi hijo hago cosas que antes nunca haría y también al revés, lo que dije que haría no lo hago. Es como que he abierto una puerta. Así él también se beneficiará de eso y podrá escoger. (maternidad como momento de caos y de oportunidad) En el dibujo nos he representado a las cuatro juntas, con las telas, el viento, el baile. También yo he sentido como

una sensación de tribu. Para mi eso ha sido terapia!” –“y para mi” –dice Rosa- . Yo me digo: ahora que en el título del cartel divulgativo no aparece la palabra jellas la sacan!

5ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (05/11/12):

Hoy viene una chica nueva: Laura con su hijo Hugo de 5 semanas, ha conocido el taller por otras mujeres que vienen que le han hablado de él. Llega la primera, hablamos, me cuenta el parto, me cuenta la “sorpresa” que es esto de tener un niño, que no te lo esperas, que no te lo cuenta nadie... Van llegando, la conversación gira alrededor de este tema. (desinformación o invisibilización de la realidad)

En total son 4.

Hago y reparto la pasta de sal. Empiezan moldeando, con el bebé, la pasta, les doy la consigna “ella y el bebé”. He pensado la sesión de manera que empecemos” sacando”, es decir, expresando individualmente, para después reencontrarnos a partir de la obra. Les pido que le pongan un título, según lo que haya salido.

Mónica: “Rodó”, es un bol, una galleta, o un sol.

Mercè: “Deseo que tenemos en el cuerpo”.

Laura: “Piececito”. Caminando juntos, acompañándonos.

Raquel: “Pesas”. ¿El peso de la maternidad? Se pregunta.

Les pido que presenten la obra hablando en primera persona y las otras resuenan con movimiento y/o sonido.

Hoy el ritmo es lento, pero intento no acelerarme, aceptarlo, respetarlo, es su ritmo, vienen así. Y aun así, dentro de eso, no dejar de entrar en la tarea. (acoger desde donde están)

Después de la presentación hacemos un caldeamiento con el cuerpo: empiezan tocándose una parte del cuerpo y moviéndola y la otra imita. No se sueltan mucho. Hay vergüenzas. Después propongo el ejercicio del espejo. También les cuesta, pero poco a poco se van metiendo. Mónica siempre habla en medio del ejercicio. Les recuerdo de no hablar. Después propongo otros ejercicios de diálogo de cuerpos, de movimientos, de danza y de juegos, como el ejercicio de la batuta, el de bailar siguiendo y imitando a la primera, y cambiando. Poco a poco se van soltando. Ahora propongo que, en parejas, una toca el cuerpo de la otra y esta se mueve a partir del lugar que le han tocado, la consigna es que en todo momento haya una u otra mano en contacto con el cuerpo de la compañera. Veo que disfrutan, las que son tocadas se mueven mucho y las que tocan se divierten, como si tocaran un instrumento. Ahora, que sí siento que ha habido un cambio, paso a otra cosa:

Una descentralización con la obra: bailar la obra que han hecho al principio de la sesión. Pero me doy cuenta qué difícil es salir de los prejuicios y censuras. Intentan reparar, sobretodo el baile sobre “las pesas”. Además Mónica, se pasa el baile dándole besitos a la cabeza de su

niño, sin entrar en contacto con su pareja, de manera que no hay diálogo, porque se esconde en él. (el niño como “acting-out”)

Los títulos de las danzas son:

“Es duro pero compensa”: de Raquel (con Mónica)

“La tendresa de l’amor” (de Mercè (con Laura)

“Peuets per caminar per la vida: de Laura(con Mercè)

“Petonets rodons”: de Mónica (con Raquel)

Cuando les dejo tiempo para compartir qué ha pasado con la danza y qué han observado, cuesta quedarse en lo fenomenológico. Creo que en parte es porque lo que les he pedido es demasiado: si la obra “representa” a ellas a y su bebé, ¿cómo van a sentirse libres de dejarse llevar por caminos sin censura? Es mucho más difícil escapar a la censura. Creo que no tengo que decir como consigna que la obra es ella y el bebé, sería mejor que fuera, por ejemplo, cómo están hoy, ya que si no tiene un peso muy grande. ¿También quizás tendría que trabajar las polaridades? (diálogo interno)

Incorporaré las reflexiones para mejorar la sesión para mañana en el Pou de la Figuera (sesión transcrita a continuación)

5ª sesión en el 2º grupo Pou Figuera (06/11/12):

La misma que hice en el CAP pero incorporando las nuevas reflexiones.

Una madre con su bebé se incorpora hoy al grupo. En total son 4, todas mujeres con bebés. Llegan las mujeres y se ponen a hablar y a compartir cosas de ellas, del bebé... mientras yo voy preparando la pasta de sal. Se alarga un poco, y ellas van charlando. Cuando la pasta está les doy una bola a cada una y les digo que moldeen, lo que les salga, con la consigna “ellas y el bebé en este momento”. Hoy ponemos las colchonetas al medio y dejan ahí a los bebés mientras ellas modelan. Hablan un poco entre ellas, están por los bebés, y también están por la actividad. Yo me pregunto si pedirles que se separen y que cada una se centre en su proceso, pero no lo siento así, su ritmo –también de hablar- es lento, las veo con ellas mismas al mismo tiempo que con las otras mujeres y bebés. Dejo hacer. (necesidad de comunidad)

Cuando han acabado les pido que se presenten con la obra en primera persona, mirándola y dejándose sorprender por lo que ha aparecido. Tània ha hecho una barca, Rosa una figura que lleva al bebé (después llamará a esa figura “patata con dos bultos”, Iris ha hecho una concha cerrada sobre ella misma donde dentro hay una perla, Eva ha hecho como un bol con cabeza. Las mujeres describen sus obras, las otras resuenan en movimiento y voz. Hay muchos movimientos de recogimiento con el cuerpo, movimientos de pasar del abrir al recogerse y también movimientos de vaivén: la barca parece un balanceo para un bebé. Partiendo de figuras visualmente diferentes, se llega a resonancias similares.

Ahora apartamos las figuras por el momento y haremos un caldeamiento más corporal. Esta vez he pensado actividades para hacer de pie y otras para hacer sentadas. Como están ya en el suelo y los bebés están tranquilos propongo empezar espalda contra espalda sentadas, para masajearse el cuerpo. Pongo una música de tango, tranquila y que invita a dejar peso. Algunas cierran los ojos y se olvidan totalmente de lo demás, otras tienen a ratos un ojo en el hijo, a ratos no. Al acabar comparten, se ve en sus caras que algo ha cambiado. Continuamos de pie, haciendo otras actividades de tocarse, de acompañarse y de moverse, en parejas o en grupo. Observo que muchas veces sí acontece el diálogo pero en muchas otras se corta porque las mujeres dirigen su mirada al hijo, y así el contacto con la pareja se corta, algunas veces es porque efectivamente el bebé lo pide, otras veces no, otras veces es la madre quien lo busca, quizás como refugio, porque es menos difícil que dialogar con la compañera. Pero poco a poco los cuerpos se van soltando. El hijo de Iris que estaba inquieto durante el principio de la actividad, se acaba durmiendo con el movimiento. Iris cuando vino parecía tranquila y relajada, pero su hijo lloraba cuando se lo ponía en el foulard. Me acordé de su concha cerrada que moldeó al empezar la sesión. Y me pregunté si quizás el bebé debía advertir de alguna inquietud interna en su madre que no podía salir al exterior con la apariencia de calma. Y así fue, porque al ir moviendo e ir soltándose su madre, ese movimiento pudo salir y el niño se durmió. ¡Cuántas pistas nos dan nuestros bebés! lo sé, pero cada vez me maravilla. (cuerpo madre-bebé o fusión emocional)

Hoy hemos empezado tarde y el tiempo se nos acaba, pero esta vez no he corrido, ni quiero correr, siento que vamos al ritmo adecuado. Así que no podremos hacer todo lo que yo había planificado para acabar, e improviso un final más corto. Se ponen por parejas y vuelven a su figura, cada una explica a la otra qué cualidades (o características) tiene, y si ahora mirándola se le ocurren otras que le falten. Después de este compartir hacemos una clausura en grupo, la cual es más larga y hay más cosas que decir que en otras sesiones. Me doy cuenta que este espacio de reflexión y de diálogo en parejas ha aportado una riqueza que ha alimentado la ronda final. (diálogo interno)

Puesta en común con la obra:

Iris: “A mi me ha pasado lo mismo que a mi figura a lo largo de la sesión: era una concha cerrada, pero el caparazón se ha ido abriendo y ahora es una concha abierta”.





Tània: “Es una barca que está en el mar, y ahora me he dado cuenta que no tiene remos. Va donde las olas le llevan”.

A mi me ha recordado Laura Gutman y el lugar donde la madre se sumerge en el puerperio, y que cuanto menos resistencias pone en sumergirse ahí más fácil será el trayecto.

(subjetividad en transformación: momento umbral / metáforas mar)



Rosa: “Es una figura que son dos bultos, yo y el niño. Es una figura un poco informe, como una patata”. (cuerpo madre-bebé).

“Lo bueno es que se puede ir modificando, que se mueve, que no está fija. ¡Qué bien que esa pasta hace que las figuras se pueden mover, como la de Iris!”

(subjetividad en transformación)

En el sharing surgen otros comentarios entre las mujeres:

Eva: “Ver a las madres bailando con sus bebés, me parecían cosas tan “raras” y al mismo tiempo, tan naturales”. A mí me recuerda al hombre de la moral y el de la ética. (mitos sobre la maternidad)

Rosa: “Desde que vengo aquí me he dado cuenta de que me atrevo y hago muchas más cosas con el bebé (en casa, etc), al principio me parecía que no podía hacer nada” (la potenciación). “Al principio estás tan focalizada en el bebé que te olvidas de ti, de tus necesidades, de tus intereses.”

Eva: “Me he dado cuenta que al principio parecía que yo dependía mucho de él, de su ritmo, y ahora me parece que es al revés, que él se adapta a lo que yo hago, o más bien, que encontramos un ritmo común”. (subjetividad en transformación/ el centro es la madre)

Iris: “A mí me da mucha pereza ir a muchos sitios, pero aquí no, porque sé que aquí podré ir al ritmo del bebé, y le podré dar la teta, y que no pasa nada si llora, es como si estuviera en casa. Eso no me pasa en los otros sitios donde voy” (el encuadre da la libertad)

Rosa: “Para mí es muy importante el sentido de comunidad. Estar aquí con otras mujeres, con otras madres y bebés, sentirme parte de un grupo.” (comunidad)

Eva: “Cuando tienes un hijo te quedas muy cortada de la vida que tenías antes, sobretodo si tus amigos no tienen hijos, porque ahora estás en temas muy distintos, te quedas muy sola.” (soledad, aislamiento)

¡Hoy han ido saliendo, uno a uno, en boca de las mujeres, todos los temas de mi tesina. Ha sido como una confirmación de mi propuesta, de mi trabajo!

Reconozco que al ir más lenta yo, he dado más espacio, y he posibilitado que salgan más cosas.

Hoy ha sido también una sesión de ritmo suave.

7ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (19/11/12):

Hoy he comprobado el “menos es más”, no he podido hacer ni la mitad de lo que había preparado... He cambiando la sesión adaptándome a lo que había. Hemos ido más lentas, he dejado espacio. Al final ha sido una sesión muy provechosa, donde las mujeres han podido expresarse con más libertad que nunca.

Ha pasado lo que pasa tantas veces cuando tienes un bebé y quieres a hacer alguna cosa: vas con una idea de lo que harás, y te encuentras en que lo tienes que cambiar todo (o gran parte).

Al principio de la sesión, mientras esperábamos los 10 minutos a que todas llegaran, ya me he fijado que había mucha necesidad de compartir (hablaban sobre la dificultad en poner límites a las demás personas de la familia en este momento, con la llegada del bebé, en que cada uno tiene que recolocarse en su nuevo rol). Han llegado todas (6 madres), he dejado unos minutos para que ‘aterrizaran’, y después he propuesto empezar, de pie; se han colocado los bebés en el foulard, algunos bebés lloraban. Iba a empezar el caldeamiento preparado, pero no lo sentía adecuado, he percibido la necesidad de contacto, de cuidado, de contención en las madres. Eso me ha llevado a cambiarlo (he repetido algunos de los ejercicios lo que ya había hecho en otras

sesiones, y qué, tenía miedo de repetir pero hoy la situación me pedía eso mismo). (acoger desde donde están) He puesto una nana (¡más para las madres que para los bebés!) y por parejas una a otra se tocaban la espalda, dándose contacto. Al mismo momento, una mujer, Anita, ha empezado a hacer con la boca un ruido: “sssss.....”. Con ese sonido, y con la música y el contacto, las mamás se han relajado y los bebés han dejado de llorar. No es la primera vez que detecto el gran poder de la voz para expresar y así relajarse las mujeres.

A partir de ahí hemos ido hacia ejercicios con movimiento, acompañadas de las telas que tengo para sostener a los bebés.



A continuación les he propuesto que se sentaran y les he explicado la actividad que iban a realizar: un cuento colectivo, donde cada una escribía unas líneas en una hoja de papel y después lo tapaba, excepto las últimas palabras, para pasarlo a la siguiente.

Cada persona ha escrito un párrafo. Después yo leo el cuento en voz alta:

“Había una vez una familia que decidió ir a vivir al lado del mar, cada mañana cuando abrían la ventana lo primero que veían era el mar. Era fantástico. Pero todo cambió

cuando lo que parecía imposible se convirtió en realidad, en una sorpresa, en un milagro... Supimos que venías y un mar de amor nos inundó nuevamente. Ahora ya estás aquí y tienes unos ojos preciosos y una sonrisa encantadora.

Tanto que me gustaría estar allí. Y ahora que nuestra vida ha cambiado, tendremos que adaptarnos a nuevos horarios, nuevas amistades... pero no nos tenemos que olvidar que todo esto compensa.

En realidad la cuestión es aceptar lo que hay, como decía mi abuela ‘no pedir peras al olmo’. En eso se puede basar el secreto de la felicidad.

Y una vez había aprendido el secreto de la felicidad, optó por enseñárselo a todos los que conocía y compartiendo este secreto amplió muchísimo el grupo de amigos. Y colorín colorado este cuento se ha acabado.”

A partir de ahí les pido ponerse en dos grupos de 3, y preparar una representación. He traído telas que pueden utilizar. Les pido también que pongan un título.

El primer grupo hace: “El secreto del mar”. En la representación se ve las tres mujeres con los bebés que sostienen una tela azul y después, con un movimiento circular entre todas, se quedan envueltas en la tela las tres juntas. Resonancias: el mar abraza, el remolino. (acompañamiento, contención /metáforas del mar)

Es curioso que el mar salga tan a menudo, también en las metáforas que dan de cómo están ellas mismas. En el grupo del Pou de la Figuera, con la misma actividad del cuento colectivo, también salió el mar.

El segundo: “El renacimiento”. Las mujeres ondean una tela azul, después se agachan hacia abajo y salen nuevamente hacia arriba las juntando los tres puños en alto. Resonancias: mujeres al poder. (el título habla totalmente de la subjetividad en transformación!)

Después hacemos el sharing: una de las cosas comunes que salen hoy es “cuánto necesitaba hoy el contacto”, “qué bien me ha ido,” “cómo lo echo en falta”, “la desproporción del dar y dar, también necesitamos recibir”. Anita habla también de su necesidad de una sexualidad de abrazos y caricias y de las dificultades que tiene en encontrar ese contacto tierno en su pareja. Lloro. Comparten que es una sensación común en todas ellas. También les ha sorprendido hoy el cuento colectivo que se ha creado, Mercè dice que se ha dado cuenta de hasta qué punto están todas “navegando en el mismo barco”. (comunidad) Elisabeth, que ha empezado el cuento, dice que lo ha escrito intentado salir del día a día con bebé, abrir hacia otros espacios, para evadirse, pero luego se ha sorprendido que el cuento ha ido inevitablemente hacia el tema que están viviendo. Sin embargo, comparten, en las representaciones han podido ver y representar esta realidad suya del día a día pero desde un punto de vista metafórico, poético, es decir, como si efectivamente estaban abriendo un espacio, una ventana, y al mismo momento sin evadirse del tema. (el descentramiento para ampliar el terreno de juego).

Veo muchos elementos que han salido en el cuento:

Metáforas del agua, de navegar: Gutman

La reconstrucción de la nueva realidad.

La necesidad de aceptación de la nueva situación

Las ambivalencias de lo bueno y lo difícil que es tener un hijo o hija.

El grupo, el compartir.

9ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (10/12/12):

Es la penúltima sesión, hay dos chicas que no pueden venir hoy, así que espero en total a cuatro. Llegan Mercè, Raquel y Laura, con sus bebés. Falta Mónica. Esperamos diez minutitos y empezamos, sin ella.

Les propongo cerrar un momento los ojos y sentirse como están, y después decir una metáfora de cómo vienen hoy. Laura dice “como un oso hibernando”, Raquel “como un interrogante”, y Mercè “como una concha en el fondo del mar”.

Les pongo una música y les propongo bailar esta metáfora, explorar qué movimientos tiene, las tres a la vez. Cuando han explorado un poco individualmente, paro la música un momento y explico la actividad: una mujer bailará su metáfora, otra entrará en la danza, y la otra observará desde fuera. Primero baila individualmente la protagonista. Después la segunda mujer entrará en el baile con la consigna de ir haciendo la danza entre este estado que ha observado y su polaridad, las dos bailan juntas. Después unos minutos de compartir con la palabra. A continuación hacen una tercera danza donde la consigna para la segunda mujer es incidir en el acompañar desde donde está, en esta danza conjunta. La observadora mira y dará su resonancia.

Empieza Raquel, con su “interrogante”, moviendo los brazos y las manos arriba y abajo. Mercè se añade en la danza de polaridades. Después la observadora dice que ha visto y también las que han bailado. Laura dice que ha visto la inseguridad y la seguridad. Parecía que Raquel estaba más en la inseguridad, y Mercè le mostraba la seguridad, con sus movimientos más firmes. Ahora hacemos una segunda toma de la danza donde el papel de Mercè (la que añade) será acompañar más a la protagonista desde donde está. Empiezan como antes, pero Mercè, durante la danza, toca a Raquel, a partir de ese momento de contacto, el movimiento entre ellas se hace más fluido, parece ahora que las dos están en un mismo territorio ahora. El contacto que ha salido en ese acompañar ha permitido transitar las dos en este lugar de “no saber lo que pasará”, de “caos” pero de manera fluida, manteniéndose en compañía, danzando con la incertidumbre. (momento liminal, transformación de la subjetividad, transitar el caos)

En este momento llega Mónica, y le digo que se sienta a mirar, porque ahora no me parece buen momento para incluirla activamente porque se interrumpiría el trabajo.

Después es el turno de Laura. Laura baila el “oso polar hibernando”, muy recogida en ella. Raquel enfrente de ella hace el movimiento desde el recoger (como está Laura) al abrir, con los brazos. Laura se encuentra más cómoda en su lugar inicial. En el momento de compartir, antes de la segunda toma, Raquel le pregunta a Laura qué cree que necesita para ser acompañada, Laura le responde que necesita calor, que ahora le ha venido a la cabeza la asociación de frío del oso polar a soledad, y de calor a compañía. Durante el segundo baile, ahora, Raquel a ratos la abraza, a ratos se separan y abren, después la vuelve a abrazar, desde el lado, como si la meciera, en estos momentos se dibuja una sonrisa en sus caras, de estar a gusto, de relajarse. (necesidad de contención)

Después Mercè danza su “concha al fondo del mar”. Se queda quieta y va moviendo los brazos poquito, suavemente. Baila dando vueltas a su alrededor, con movimiento alegre y fuerte. Paran. La observadora, Raquel, dice que ha visto como un planeta y un satélite, el planeta lo miraba pero no se dejaba mover mucho. En la segunda toma, Laura acompaña desde el lugar en que Mercè se encuentra, se crea un movimiento más fluido entre las dos, Laura la toca con los dedos, como si le cayera la lluvia en la cabeza, suavemente. Mercè interacciona más. Parece que ahora se deja tocar por el mundo, suavemente.

Ahora les pido que cada una piense qué palabra es la más importante para ellas sobre lo que les ha pasado. Esa palabra, la representarán las compañeras (las 3, porque ahora Mónica se añade) con una estatua colectiva, después le pondrán movimiento y sonido. La protagonista (la que ha dicho su palabra) observa lo que pasa y observa qué le llama la atención.

En relación con su “oso polar hibernando” Laura escoge “interiorización”. Le pido también cuál sería el opuesto, porque también lo representarán. Laura dice: “alegría”. Lo dice rápidamente, y acto seguido se sorprende de su respuesta. Se lo lleva a casa para interrogarse, dice. En la estatua colectiva en movimiento: cuando representan “alegría” las mujeres interactúan, buscan la complicidad, en “interiorización”, empiezan juntas al medio y después van cada una a una esquina.

En relación con su baile de “concha en el fondo del mar” Mercè escoge “silencio”. Representan un silencio quieto, nadie se mueve. Después como contrario: “sonido”. En el sonido se mueven y parece que caben más cosas, expresan diferentes ruidos, movimientos, emociones.

En relación con su baile de “interrogante” Raquel escoge “acompañamiento”. Contrario: “soledad”. Cuando representan “acompañamiento” a Raquel le llama la atención de cómo han empezado de un acompañamiento como de consuelo, pero después han evolucionado a un acompañamiento activo, en que las tres mujeres juntas se acompañan, siguiendo el camino, transitando juntas. Ese cambio de pasar a consuelo a transitar juntas le ha gustado. Después hacen “soledad”, Raquel observa que, al principio, todas tienen la mirada baja, después parece que se miran un poco, como si buscaran a alguien en medio de su soledad.

Ahora les propongo que cada una se quede en esa polaridad que hoy ha sentido más fuertemente, y que la haga dialogar, expresar, mediante la pintura. Pero en un papel común. Pongo un gran trozo de papel craft en una mesa grande y las cuatro se ponen alrededor. Cada una empieza en su parcela y después pueden empezar a dialogar también entre ellas.

Cuando han acabado el pintar común, les doy un papel y les digo que describan metafóricamente esos lugares donde han estado: desde el punto de partida de la sesión, con la metáfora, pasando por todos los otros sitios donde han transitado cada una de ellas, hasta el dibujo final.

A continuación nos reunimos en un círculo y las mujeres leen sus textos:

Laura: “Desde la interiorización, con el acompañamiento y la calma del amor de otras madres, he llegado a la apertura y al calor de la alegría de vivir. La primavera de la vida.” (acompañamiento)

Mónica (que ha llegado tarde): “He venido de la tierra, al mar. Primero estaba en la arena, observando las olas, el viento, los sonidos, siempre en un estado de paz. Al final me he sacado los zapatos y el vestido y he entrado poco a poco, saboreando movimientos y sentimientos opuestos: la seguridad, la inseguridad, la interiorización, el acompañamiento, el sonido, el silencio... y finalmente la paleta de colores de todo junto que nos ha unido y se ha creado la fusión de todo lo que hemos vivido en este baño de todas cuatro.” (multiplicidad)

Raquel: “Un interrogante que simboliza la incertidumbre de la época que llega, y que cada vez se ha hecho más grande hasta explotar, al sentirme acompañada por un oso que hiberna y una concha que nada con el mar. El oso se ha despertado y la concha se ha abierto, y el interrogante se ha desdibujado al ver que está solo y que la madre y el bebé están acompañados. (acompañamiento/ subjetividad en transformación)

Mercè: “Ha sido como una receta nueva de cocina. Primero tienes una vaga idea de lo que vas a hacer, sabes los ingredientes pero no sabes qué hacer con ellos. Poco a poco vas siguiendo una serie de instrucciones y se va entrando en calor a medida que pones agua a hervir, hace burbujas, una le tira la sal, otra el aceite, hace cup-cup... Los ingredientes son los de siempre, y algunos son nuevos y exóticos. Mientras cocinas, vas creando, de la nada, una buena cosa, un plato diverso y delicioso, que alimenta el cuerpo y el alma, y que además, compartido está aun más bueno.” (transformación)

También les pido si pueden compartir lo que ha significado este curso para ellos (ya que hoy es el penúltimo día y el último de Mercè).

Raquel dice que para ella lo más importante es que ha sido un acompañamiento en ese momento delicado, (momento de vulnerabilidad) y que lo otro importante es que se ha podido reencontrar a ella misma, se ha podido centrar en ella, y no en su bebé. Esto no lo había perdido hasta este momento. La posibilidad que se ha abierto en este espacio de poder expresar cómo estaba ella en el momento es lo que le permitido reencontrarse, escucharse. (centrada en la madre, la mujer es la protagonista)

Mercè: ha sido muy importante el poder compartir en un espacio de ternura y amor. Y al mismo tiempo el estar consigo misma, gracias a la creatividad se ha ido redescubriendo. (compartir, comunidad / espacio de ternura / centrada en la mujer)

Mónica: importante el descubrir el cuerpo, sentir el cuerpo, sentir que tiene un cuerpo. También muy buenos los momentos de no pensar, como en la danza-diálogo con los pañuelos o hoy con la pintura, el dejar que el cuerpo vaya solo, sin pensar, solo para disfrutar. El vivir la idea, y no el pensarla.(estar en el cuerpo / espacio de libertad más allá de los mitos reduccionistas)

Laura: le ha sorprendido sobretodo el poder del arte para llegar a ella misma, para descubrir cómo se está sintiendo en este momento y sorprenderse a veces. Descubrir también que todas están igual, y así no da vergüenza compartir. (centrada en ella / comunidad / espacio de libertad más allá de los mitos reduccionistas)

Hoy he tenido la sensación al principio de la sesión, justo antes de proponer la actividad, que era como un salto al vacío para mí, en el sentido que iba a proponer una cosa diferente a las otras veces, que no sabía muy bien hacia donde iría. El resultado ha sido que se han ido definiendo, ellas, sus metáforas, su estado, durante la sesión, partiendo de la metáfora pero descubriendo por el camino mil matices diferentes, o yendo desde una palabra o imagen hacia otra, como ir afinando y introduciéndonos cada vez más adentro. Yo no tenía muy claro hacia dónde íbamos y como reaccionarían, pero se ha ido creando en el camino. (transitar la incertidumbre también el terapeuta)

PROCESO PERSONAL:

El proceso de prácticas ha sido un proceso de aprendizaje personal enorme.

Durante la primera etapa estuvo muy ligado un camino de altos y bajos, de gozos y angustias, de omnipotencias y de impotencias, de llegar a crisis que me parecían insuperables y después salir de ellas, fortalecida. Un proceso de morires y renaceres. Porque, como dice Peter Pál, los morires forman parte de todos los devenires, pues a través de ellos siempre morimos en algo, a través de ellos siempre nos abrimos hacia otros (Pál, 1998). Este ha sido uno de los aprendizajes que he realizado, no solo en el proceso de prácticas, sino en los dos años del máster; como decía la frase que elegí entre todas las que nos dio a escoger Mónica Sorín en un ejercicio de un módulo, “todo se destruye y se construye, morimos muchas veces”.

Después de cada morir, hubo un renacer con una nueva comprensión sobre un aspecto concreto que me permitió hacer un paso adelante.

Me doy cuenta ahora de hasta qué punto este aprendizaje personal está relacionado con el que tienen que realizar las mujeres en el momento en que se convierten en madres, porque construir esta nueva subjetividad implica dejar morir aspectos de la antigua.

A continuación voy a explicar, a partir de extractos de mi diario, cuales fueron estas experiencias.

Hacia la confianza en la tarea y en mí misma:

Al principio tuve dudas sobre qué era lo que yo estaba ofreciendo con mi trabajo, cuáles eran exactamente mis objetivos, qué era lo que estaba en realidad haciendo, si era útil y necesario, si estaba profundizando. A veces me sentía que no hacía nada y después iba encontrando la confianza en la tarea y en mí como terapeuta. Este proceso se fue repitiendo a lo largo de los primeros meses, cada vez en que me encontraba con un nuevo reto. Lo ejemplifico a continuación a partir de extractos del diario.

A partir de un Morir:

[Preparación de la 9ª sesión en Titània \(01/02/12\):](#)

Aquí tengo otra crisis importante... Me recuerda la que tuve con el letrado, cuando me bloqueé y ya no sabía por dónde ir, cómo hacer, qué hacer, me sentía perdida, sin rumbo, sinsentido, en el sufrimiento. Salir de aquella crisis me sirvió en aquel momento para poder definir internamente qué es lo que quería hacer, cómo quería enfocar la tarea. Ahora la crisis es porque me planteo otra vez es ¿cuáles son mis objetivos? ¿Estoy realmente haciendo un trabajo en profundidad? ¿Qué están buscando? ¿Qué estoy ofreciendo? ¿Cómo ir más allá?

Me siento en el abatimiento. Pero sé que, cada vez, el nudo, o la nube negra me sirve para dar un paso adelante, me obliga a mirar adentro, lo que quiero, lo que estoy haciendo, a recordar y replantearme mis motivaciones, mis razones, a reconocer el trabajo hecho, y vuelvo a salir para arriba, con más energía, con las ideas más claras y la intuición más afinada. Y cuando todo

vuelve a salir, el sufrimiento se transforma en placer, en gozo, que, como ese, me llena, me llega a todos los poros, y siento la vitalidad, la fuerza y el optimismo, la seguridad de que estoy donde tengo que estar.

Y de un Renacer:

Después de la 9ª sesión en Titània (01/02/12):

¡Qué interesante!!! ¡Me he dado cuenta que con las embarazadas ya estoy trabajando su nuevo rol de madre! pero de manera indirecta. El otro día eran dos mujeres, hice "dos sesiones individuales con diálogo", y fue muy bien. Me he dado cuenta de que las estoy constantemente llevando a experimentar situaciones donde salen cosas como: el sostén, el dejarse sostener, el acompañar, el estar disponible, la dependencia, la autonomía, la intimidad, la consciencia de las propias necesidades y las del otro... y eso es exactamente las cosas que emergen de forma tan importante cuando nos convertimos en madres (y también muchas de ellas en el parto). Así que, están viviendo eso, en sus cuerpos, y además en los dos roles (es decir en el de sostener y en el de ser sostenido, en el de madre y en el de bebé).

Y de otro renacer:

Después de la 11ª sesión en Titània (15/02/12):

Después de tantas sesiones con grupos pequeños, después de tantas sesiones con embarazadas y pocos bebés, hoy en el grupo de mares con bebés y embarazadas éramos: ¡8 mamás + 6 bebés!!! (+yo + dos bebés en barriga). ¡Mucha gente!!!

Ha ido muy bien, eso sí, el ritmo ha sido otro, "todo" ha sido otra cosa! más caótico, también más espontáneo, con mucha vida: mamás que bailan con sus bebés, mamás que se sientan, ahora se levantan, ahora juegan, ahora se ríen, bebés que lloran, bebés que maman, bebés que se duermen sostenidos por sus madres, que se relajan, que se inquietan, que se relajan de nuevo, que se hacen caca, que los cambian, que los ponen en el foulard, que los sacan, que prueban otra posición, ...

Increíble que con todo eso haya habido un fluir (como me ha devuelto una participante) y que se hayan podido meter en los ejercicios propuestos.

Es todo un poco vertiginoso y da un poco de miedo, pero me gusta. Y ahora me preguntaba por qué me gusta? Porque es así como pasa en la vida real, no trataremos pues de hacer que sea otra cosa!

La multiplicidad y la vivencia estética:

En este caso, a partir de otra crisis originada por un nuevo reto, descubrí la importancia de la multiplicidad y de la vivencia estética.

A partir de un Morir:

Después de la 12ª sesión en Titània (07/03/12):

Hoy no estoy satisfecha de mi sesión. Y vuelven mis dudas acerca qué es lo que estoy haciendo, cuales son mis objetivos, cuál es la dirección, cómo utilizar las contratransferencias, como hacer que adquieran consciencia de lo que ha pasado, cómo hacerlo desde la vivencia estética. Y la pregunta que me hizo una compañera en supervisión: “Entonces, ¿qué es para ti el arteterapia?”, dónde voy como arteterapeuta, cuales son mis recursos, cómo investigar más, cómo jugar con ellos. Me siento abatida, en otra crisis, pongo todo en duda, mis capacidades, mi trabajo, mis motivaciones. Vuelvo a ese lugar que ya conozco, que me crea tanto sufrimiento. Es un momento de volver a mí, a mi interior, de volver a tocar mi centro y volver a enfocar, otra crisis para hacer otro paso adelante. Es justamente eso lo que me ha dicho la supervisora y una compañera de supervisión: todo va bien, has llegado hasta aquí, ahora da un paso más adelante. Es un reto, me digo a mi misma, no pasa nada. Pero me siento como si me hubiera caído una gran piedra pesada encima, me siento diciendo “no puedo, no puedo, no puedo, ya he dado todo lo que podía”.

Y un Renacer:

Reflexiones (25/03/12):

Hace ya más de 2 semanas de la última supervisión, donde me fui con tantas dudas, inseguridades, incomprensiones. Intuía en algún grado lo que me estaban diciendo, pero no lo podía aun ver claro. Sentía que había cosas que se me escapaban. Me estado sintiendo así estos días. Me sentí así en el módulo también. He ido intentado pensar. He tenido además momentos difíciles personales estos días. He estado transitando, no sé si sosteniendo, este malestar, este malestar de confusión, de inseguridad. Y poco a poco, he ido saliendo, la respuesta no me ha venido de la cabeza, entiendo ahora en mi cuerpo qué significa ir a lo profundo a través de la vivencia estética, y la pregunta de qué es el arteterapia para mí.

Hay dos cosas que creo que me han ayudado. La primera el ultimo módulo, de psicodrama. Allí, gracias a las multiplicaciones dramáticas, y más concretamente, gracias a mi propia experiencia de aprendizaje metiéndome en un ejercicio donde hice el rol de coordinador del sharing, entendí algo básico: la multiplicidad. Sí, eso ya lo sabía, pero esta vez lo entendí “por dentro”, entendí al verme a mí misma intentando interpretar, en vez de abrir la puerta a los comentarios de las participantes (ya que yo tenía el rol coordinadora del sharing en el ejercicio). “Lo que resulta difícil de soportar es el sinsentido de la serie de multiplicaciones bocetos”, dice el libro de la Multiplicación Dramática. Y “La necesidad de interpretar sólo tiende a paralizar el proceso de creación. Sería como detener el juego de un niño para interpretar su sentido” (Kesselman y Pavlosvsky, 1991). Ahora me doy cuenta de mi tendencia a querer interpretar, a querer encontrar la solución, como en un problema matemático , como si

la solución fuera una, como si el trabajo consistiera en ir siguiendo la pista para dar con ella. Pero me di cuenta de que, cuando dejé esto, cuando me rendí, cuando solté, cuando respiré, entonces pude recibir una increíble multiplicidad.

Lo mismo que en la diferencia entre lo molar y lo molecular. Qué importante incluir las diferencias, la lógica del y en cambio del o. Yo me siento mucho en lo molar, quizás por mi formación como física, siempre intentando ver lo que es lo mismo, la ley universal, lo común. Eso es verdadero también, pero falta no olvidarse de lo molecular, de las diferencias, de lo que no es lo mismo, de las diferencias dentro de lo mismo, de las miles interpretaciones y soluciones que existen en un mismo acto, eso es lo que entendí en el módulo de multiplicidad. Y esto lo lleva implícito la manera de trabajar mediante la vivencia estética, si dejamos que salga, si conseguimos ser lo suficientemente abiertos para incluir, sumar,...

El segundo hecho que me ha ayudado fue el ir a ver el art-café de Mónica Vidal, en su video, donde muestra su trabajo con gente mayor de una residencia, pude ir viendo y entendiendo la manera como se construye todo. Sin necesidad de interpretar, de dar un sentido, de dar una explicación, simplemente a través del arte, de la vivencia estética, se van desplegando las cosas, y van sucediendo, una lleva a la otra, la expresión se libera, las cosas se transforman... en ningún momento se ve que “hablen” de lo que les pasa, simplemente están ahí, en el presente, y las cosas pasan, así de sencillo, y tan difícil al mismo tiempo si las condiciones necesarias no se dan.

La respuesta la he encontrado saliendo a fuera, a la vida, no quedándome en mi rincón pensando.

Todo eso me lleva a confiar más en el proceso creativo, en confiar más en dejar hablar las obras, en seguirles el hilo, aunque no comprenda (con la cabeza) qué dicen o dónde van a llevarnos. Soltar eso, y seguir. Da un poco de vértigo, porque ahí el coordinador de grupo o el terapeuta, no sabe qué pasará, donde irá, no puede prevenir, no tiene esa seguridad. Ahora mientras escribo eso me acuerdo de Yalom, que habla de esto (Yalom, 1972).

Esta semana en las prácticas de la Barceloneta, siento que he empezado a ir en esta dirección. Partimos de la obra, vamos más allá, escribimos, volvemos, salen cosas, textos que nos atraviesan, no intentaremos descifrarlos, solo dejarnos atravesar, resonar, sentir. El próximo día lo retomamos. Iremos aun más allá. ¿Dónde nos llevará? Quien sabe...

El tema de los límites (y de las transferencias):

Aquí explico la crisis más importante que viví en todo el proceso de mis prácticas, tanto por la intensidad y la duración, como por el aprendizaje que pude extraer.

Fue un problema de límites: me pasó que, al ponerme tanto en el lugar de las mujeres –por ejemplo respecto a la firmeza del encuadre– perdí yo el mío. Sucedió que las mujeres venían tarde, o no venían... y yo no sabía nunca si acabarían llegando o no, no sabía nunca si serían una, dos, cuatro, seis o diez... Esto me obligaba cada día a enfrentarme a lo desconocido en un

grado demasiado alto, y me encontré en una situación muy vulnerable, donde todo empezó a traspasar de un lado a otro: de mi vida personal a mis prácticas, de mis prácticas a mi vida personal, como corrientes de agua sin control, sin diques de separación.

Dice Mónica Sorín que la primera condición del encuadre es mantener una actitud clínica, que supone una cierta disociación instrumental entre la empatía –que te permite una escucha cálida– y la distancia, que garantiza la necesaria abstinencia (Gysin y Sorín, 2011). Pero yo me quedé sin distancia. Pude salir de esta situación cuando pude darme cuenta de la necesidad de poner límites, para resguardarme y para resguardar la tarea. Eso significó aceptar el hecho de que algunas mujeres no quisieran continuar en estas condiciones, y aun así, yo debía hacerlo porque mi tarea no era satisfacerlas, sino marcar el encuadre necesario para poder trabajar.

Me parece evidente ahora que ésta no fue una dificultad solamente epistemológica, sino sobretudo epistemofílica. Tuve que reconocer mi miedo al abandono que había debajo de todo eso. Y tuve que redescubrir también el significado de los límites, ya que según mi propia historia estaba muy teñido de prohibiciones, advertencias, amenazas, requerimientos, aprendiendo que firmeza no es lo mismo que autoritarismo, lo que me abrió la posibilidad de poner límites con respeto y amor.

El Morir:

Después de la 16^{ava} sesión en Titània (02/04/2012):

El otro día me di cuenta de algo importante: las mujeres están llegando muy tarde, demasiado tarde, me pasa que hay días en que estoy allí esperando y no sé si vendrán o no... y eso me sumerge en la angustia. Y al final llegan (casi siempre) pero entonces yo estoy tan contenta de que hayan venido que... ¡no les digo absolutamente nada sobre lo ocurrido: que han llegado muy tarde! ¡O que el otro día no vinieron y no me avisaron!

Así que hoy les he mandado un mail marcando el encuadre. Dos chicas respondieron que no vendrían más... Me he sentido abandonada. Me siento insegura. Tengo miedo de haberlo hecho mal, y de hacerlo mal. No me atrevo ni a preparar mis talleres, porque a cada idea que tengo me digo que no es buena..., así una detrás de otra..., y me quedo sin nada, pensando que no sé nada, que no tengo ninguna idea.

He estado una semana en la cama, con vértigos. Tengo mucha confusión en el interior, y malestar, no sólo físico sino también emocional.

Los retos me parecen demasiado grandes. Todo se me hace grande.

¿Qué pasa si no lo hago perfecto? ¿Qué me pasa si no me están constantemente animando y felicitando? ¿Que entonces creo que nada de lo que hago tiene valor? Y si una participante se va, ¿se me derrumba todo?

Tanta flexibilidad (mal entendida) está haciendo que me pierda, me está superando, ya no sé dónde estoy. Necesito volver a tierra firme, y delimitar mi parcela de las prácticas también. Invasión. La complacencia. ¿¡Estoy intentando seducir a mis pacientes!?! No se trata de eso.

Siento confusión. Invasión. Límites. Sufrimiento. Lágrimas.

Darme cuenta de todo eso. Darme cuenta de que mi miedo a que me dejen me lleva a hacer lo posible para que ellas estén contentas. Y ahí pierdo el enfoque en la tarea. Darme cuenta (gracias a la supervisión) de que la necesidad de fondo es de límites. Límites en mis sesiones de prácticas. Límites entre mi vida profesional y mi vida personal. Límites a mi perfeccionismo. Límites. Para resguardar la tarea.

Hacer cajitas, como las del dibujo que Gemma Mas me resonó en supervisión, cada una con su llave. Una vez más, la obra habla y me marca el camino.

Más auto-interrogaciones:

Después de la 1ª sesión en la guardería Donald (17/04/2012):

Hoy he hecho una primera sesión con madres y padres e hijos de un año en la guardería, en covisión. Ha sido un regalo haber podido hacer hoy esta sesión, y con Gemma, porque me he dado cuenta de muchísimas cosas. El tema: los límites. Otra vez.

¿Qué es lo que ha salido? Lo mismo que salió en la supervisión. Pero ahora parece que he escenificado lo que me pasa en esta sesión, ahora lo veo mucho más de cerca, parece que he puesto una lupa, está más enfocado, lo comprendo mejor, lo veo mejor, y espero así poder darle la vuelta. Ahora tengo más consciencia de ello.

Y es que ¡hoy parecía que la que “mandaba” era Gemma! Pero en realidad soy yo la que he encontrado el lugar, la que he hecho la propuesta y la que he preparado la sesión, ella está allí ayudándome, porque son muchos niños y era demasiado llevar la sesión todo yo sola. ¡Así que soy yo la que tendría que tener la voz cantante! Pero lo que ha pasado ha sido que yo no tomaba el poder y hasta le preguntaba cosas a ella, la buscaba.... Ella intentaba mantenerse en segundo plano, y, según me ha dicho después, ha hecho un esfuerzo para cerrar la boca. Pero yo sí la buscaba y eso se ha notado. Al final algunas personas y la misma Susana (la directora de la guardería) ¡¡ le hablaban más a ella que a mí!!

¿Qué me pasa a mí con los límites y con la autoridad? ¡Parece que sólo dejo salir mi autoridad cuando me enfado!!!!

¿De qué viene esta actitud de esconderme, de no querer salir? ¿por qué no salgo con convencimiento? ¡Eso tiene que ver con mi perfeccionismo!!! El miedo a no hacerlo bien, por eso no me meto, porque así, si no sale bien, no es tan grave...

¡Eso es una resistencia!!! ¡Quedarme en este rol es una resistencia! Resistencia a tirarme a la piscina. Miedo a meterme del todo. Me viene a la cabeza el dibujo del trampolín y de la piscina, que hice en terapia, con una fuerza que me tira para atrás, y que no me deja saltar. Ahí estoy.

Qué bien me ha venido este taller.

Renacer:

Reflexiones (26/04/12):

Estoy aprendiendo a poner límites. Y estoy saliendo del pozo en que estaba.

Me fue bien en mi terapia volver a recordar con el cuerpo el hacer las cosas por placer. Este es el primer límite que me quiero poner: me permito momentos sin estar pensando en las prácticas, me permito momentos de descanso, me permito leer otros libros que no sean de arteterapia, me permito planificar otras actividades aunque el día siguiente tenga prácticas, me permito no dedicarle todas las horas del día, todos los minutos y todos mis pensamientos. Ese es el primer límite y cambio fundamental. Simplemente estar atenta a eso. Y desdramatizar: preparar una sesión no es más que preparar una sesión, no es algo en lo que me vaya la vida, se hace y punto, y no hace falta más tiempo del necesario.

Junto a eso, empiezo a poner los límites en mis sesiones. Con el grupo de Titania, el primero que empecé, he tenido que enviar un mail marcando el encuadre. Todo eso ha sido posible después de atravesar este maremoto, después de darme cuenta de todo lo que yo estaba transfiriendo ahí. ¡Cuánta transferencia puede poner el arteterapeuta! Lo sabía en la teoría, pero no me había dado cuenta de hasta qué punto. Pero bueno, este proceso me ha obligado a rectificar, y me ha servido de aprendizaje.

Otro límite que me pongo: confío en la tarea, o más bien, mantengo la confianza en la tarea, la mantengo. Porque cuando preparo la sesión en casa confío en lo que hago y sé el porqué. Entonces, cuando estoy ahí, en el momento, no puedo ni debo hacer otra cosa que confiar en lo que he preparado. ¡Y eso no significa que no tenga que estar atento a lo que pasa y a quizás cambiarla! Pero lo que está hecho, pues a mostrarlo con convencimiento. Si hasta ahora me escondía era precisamente para no enfrentarme a la posibilidad de que no saliera perfecto, me decía a mi misma que “seguramente no esta tan bien, mejor no confiar mucho, mejor no meterse del todo” ¡Cuánta autoexigencia!

Acoger el imprevisto (Sesiones individuales):

Más allá de los procesos de crisis, de los morires y renaceres, otro aprendizaje de esta primera etapa fueron las sesiones individuales que realicé, de imprevisto, con Ágata. Cuando (por la falta de encuadre que he explicado) no sabía quién vendría, y resultaba que sólo venía una persona. Eso me supuso acoger el imprevisto a dos niveles: primero, porque yo venía preparada con una sesión de grupo y me encontraba con una sesión individual, segundo, porque me di cuenta de que en las sesiones individuales se trataba de esto todo el tiempo: ir acogiendo el imprevisto e ir creando la sesión.

A continuación transcribo dos sesiones individuales realizadas con Ágata, mujer embarazada que venía en el grupo de Titania.

5ª sesión en Titània (21/12/11):

Primer imprevisto: hoy no está el ordenador, y yo tenía las músicas preparadas en una llave USB. Tienen un aparato reproductor de CDs y músicas que me prestan, pero la mayoría no las conozco. Esto me desconcentra y me pone un poco nerviosa.

A las 4 y 10 llega Ágata. Esperamos. Otra vez, ¡no viene nadie más! Vaya. Bueno, pues haremos sesión individual otra vez... me da pereza (o miedo) pero no voy a desaprovechar una oportunidad. Me planteo cómo empezar, e intento recordar lo que aprendí en supervisión respecto la última sesión (que también fue individual): hacer preguntas, no buscar soluciones, acompañar.

Primer obstáculo que me encuentro: hemos estado hablando un rato, pero más bien como compañeras, hacer el salto a “ahora hacemos arteterapia” me parece un poco difícil, cambiar el rol. Lo que cambia ahora es la “acción”, entrar en acción. Creo que tanto a ella como a mí nos da miedo. Yo siento este salto al vacío, o tirarme a la piscina. Pero tengo claro que no voy a desaprovechar esta hora, eso me empuja. Y así lo hacemos.

Le propongo andar, respirar, tomar consciencia de su cuerpo, moverlo, sentirlo. Una vez lo ha hecho le pregunto cómo lo siente, me dice que le ha gustado estirarlo, que se da cuenta de que quizás estaba un poco encogido. Le propongo seguir estirándolo, y si necesita ayuda para eso, me dice que no. Le propongo un ejercicio: pongo una música y le digo que, tumbada en el suelo, haga una danza o movimientos de abrir lo máximo, y encoger lo máximo, sucesivamente. Cuando acaba me comenta que le ha gustado mucho estirar, que notaba que la piel de la barriga se le estiraba, que notaba los dedos de los pies, y otras partes que normalmente no siente. Me dice también que le encantaría tener pintura y poder pintar todo el suelo con pinturas, tumbada, arrastrándose, moviéndose, como ahora.

Eso me hace recordar el ejercicio que hicimos con Eva Bischofsberger, de dibujar nuestros límites con ceras en un suelo cubierto de papel craft, pero ahora no puedo hacerlo... Se me ocurre entonces decirle que se imagine que tiene las pinturas y que puede hacerlo, que se imagine que lo está haciendo. Le pongo una canción, y luego otra. Es hermoso verla, veo mucha fluidez, como si estuviera dentro del agua o flotando en el cielo, sus movimientos son suaves y fluidos, como si no costara nada, y se nota el placer que siente en hacerlo. Cuando acaba me dice que lo ha disfrutado mucho. Le comento que la ha visto fluida y sin actitud de sentirse observada, como había pasado casi siempre las otras veces cuando le había propuesto bailar o moverse de pie. “Es verdad”, dice, “ha sido así, me he metido completamente y he disfrutado”.

Ahora le digo que intente ver cuáles son los factores que hacen la diferencia entre estar al suelo y de pie. Primero dice que no lo sabe, después dice que en el suelo siente más protección, y que de pie se siente más desprotegida, sobretudo la espalda. Eso es lo mismo que yo estaba sintiendo. Se pregunta, y se sorprende de si esto tendrá que ver con la vergüenza a bailar que ella siente cuando está de pie y serena (sin haber bebido). Además, ahora recuerda que cuando se siente mal emocionalmente siempre va con la capucha de su chaqueta puesta, que siempre la llevaba así en un periodo difícil de su vida, y que hoy en día, de vez en cuando aun le pasa. De

hecho, los días que se pone la capucha, su familia y los amigos íntimos, le preguntan, porque ya sospechan que no se siente bien.

Le propongo después probar de encontrar esta protección de pié pero con la pared, estar pegada a la pared y despegarse cuando así lo sienta, si quiere. Al principio la veo rígida, le veo el cuello rígido, en estado de alerta, después a ratos apoya la cabeza y se deja fluir. Me acuerdo que en la última sesión me comentó que donde más le gustaba que la tocaran era en la cabeza. A ratos se apoya en la pared con las manos. La veo a ratos que se deja fluir y otros no, está claro que no es como en el suelo. Cuando acaba, le hago un espejo de lo que he visto, sobretodo del cuello, y siente el estado de alerta que eso refleja.

Me comenta que ella es muy responsable y que se exige mucho. Y me explica que, cuando era pequeña, en su familia enseguida le dieron responsabilidad y confianza, y que eso hizo que se acostumbrara desde niña a ocuparse de las cosas y de ella misma. Yo me pregunto si quizás fue demasiado pronto, y esto la hizo estar muy alerta.

Es muy perfeccionista también. Aquí nos ponemos a hablar mucho, en mi opinión demasiado, porque esto hace que se suba todo a la cabeza. Pero no estoy lo suficientemente alerta para darme cuenta de redirigirlo desde el principio, antes de que haya ido ya muy lejos, entonces llega un momento que me saturó y soy un poco brusca (y digo algo como “dejemos de hablar que se sube todo a la cabeza”), sé que no es la manera, aun no he sabido cómo salir de esta situación, esto pasó ya a la primera sesión.

Otra cosa que me pasa es que ¡Ágata me recuerda tanto a mí en tantos aspectos!!! Esto me provoca cosas contradictorias, por un lado la comprendo bien porque sé de qué habla, por otro lado quizás me identifico demasiado con ella y no puedo ver la realidad, y por último, en ser muchas de sus dificultades las mismas que las mías a veces estamos las dos dando tumbos en el mismo tema o en la misma trampa. Además, otra cosa que me pasa: me muero de ganas de charlar con ella, de compartir también mis cosas, de decirle lo mucho que se parece mi historia a la suya, y contarle todos los detalles, y darle quizás consejos... ¡pero me tengo que frenar para permanecer en mi lugar! Y me cuesta.

Voy a enumerar las cosas en que me recuerda a mí, quizás me ayuda a estar atenta:

- *Muy responsable, autoexigente y perfeccionista.*
- *De pequeña sus padres le decían que era arisca, y ella creía que era verdad, ha sido más tarde, de mayor, que ha visto que no, que en realidad le gusta mucho recibir ternura.*
- *Exteriormente da una imagen inicial un poco agresiva*
- *Es valiente, busca estar mejor, quiere superar sus limitaciones.*
- *A menudo se siente observada, entonces esto le impide bailar, expresarse libremente con el cuerpo,*
- *Se juzga mucho.*
- *Hay algo en la nuca que está rígido, alerta y se ocupa de no perder el control.*

- *El hecho de subir las cosas a la cabeza también creo que es un punto en común, hablar de las cosas da mucho menos miedo que “hacer” cosas. ¡Por eso ahí tenemos la tendencia a atascarnos las dos!*
- *¡El arteterapia le hace tanto bien!*

Algunas de estas cosas han sido grandes temas de mi vida, de mi crecimiento personal, grandes descubrimientos, y grandes dificultades a las que hacer frente. ¿Cómo puede ser que haya tantas en común? A veces me da la sensación de estar haciendo terapia a un doble de mí misma... ¡uf!

Al finalizar la sesión, me cuenta que desde que está embarazada y no puede beber alcohol, cuando salía con sus amigos no se divertía, porque se sentía “fuera”, lejos de los otros. Y que, desde que ha empezado el arteterapia, está mucho más suelta y se lo pasa bien con los amigos cuando sale, se siente una más del grupo (sin necesidad de beber). Está muy contenta. Ve transformaciones. Dice que le sienta muy bien.

Para finalizar esta reflexión ahora que estoy escribiendo me parece útil comparar esta sesión de la primera, y ver qué cosas han mejorado (¡aunque me doy cuenta que me queda mucho por mejorar aun!). La primera es que en esta ocasión me he dejado llevar mucho más por lo que ella traía, decía, sentía, además siempre le vienen muchas imágenes en la cabeza y me di cuenta de que podía aprovechar las mucho más. También he estado un poco más presente, ¡aunque aun estoy muy lejos de donde puedo estar! Ah, y he hecho más preguntas y menos intentos de buscar soluciones. Además, en global esto se ha traducido en que han surgido más cosas y he podido observar (y observarme) más.

10ª sesión en Titània (08/02/12):

Pues otra vez, las cosas no son como estaban previstas, y 10 minutos antes de empezar Gemma me envía un mensaje en el móvil de que no vendrá... así que otra vez, me toca improvisar, cambiar un poco la sesión, esto me molesta y me descoloca, como las otras veces, aunque ya debería estar acostumbrada por el número de veces que ha pasado. Una parte de mí desearía que Ágata no viniera tampoco, y así no tener que enfrentarme al reto. Pero Ágata llega, como siempre. Y esto, sí que es una buena cosa.

Hace más de un mes de nuestra última sesión individual improvisada. Lo peor siempre es empezar, ese momento de lanzarse a la piscina, de proponer, de tomar la responsabilidad del espacio que se va a abrir aquí. Pero cojo aire, y empiezo. Le propongo sentir y estirar y tocarse las diferentes partes del cuerpo. Dice que le parece como en el entrenamiento de fútbol (no he puesto música) pero algo se va abriendo y cambiando, hoy cuando ha llegado la he visto un poco encogida. Después le propongo, como tenía programado en la sesión preparada, poner una música y empezar en pared, apoyándose y estirando, y ver donde le lleva. Se apoya a la pared con los brazos y estira la espalda y la barriga, estira todo el torso, las piernas y los brazos le sirven de apoyo. Al cabo de un rato va hacia la sala y continúa moviéndose, aunque en algunos momentos con más dudas e indecisiones. Después me comenta que en la pared se

sigue sintiendo más resguardada que en la sala, que siempre le da más vergüenza, pero que se ha movido más que cuando habíamos hecho el ejercicio en otra ocasión.

Ahora, ya propongo llevarla a otro tema: el del acompañamiento, ya que el último día pude observar su dificultad para dejarse acompañar, y por otro lado el placer que esto le daba cuando se dejaba. Propongo que ahora, en vez de pared, esté yo, que le toco la espalda. Pro me dice que no... Lo intenta pero no puede, le da vergüenza, dice que me siente demasiado cerca, que no se podrá dejar, que no puede. Me siento un poco agobiada, frustrada, porque ha rechazado mi propuesta, y no sé qué hacer, ¿qué le propongo ahora? Estoy bloqueada por unos instantes. Veo solo una pared enfrente de mí, pero de repente, hay una salida que se me presenta: explorar “eso que hay”, no buscar “otra” cosa. Le propongo entonces hacer una danza sin música, donde representemos esto que está pasando, esta sensación que tiene ella ahora mismo, para ver qué pasa. Eso le parece “fácil” y está dispuesta. Hago una señal con un instrumento para dar el inicio de la danza (sin música), empezamos. Me doy cuenta de que yo hubiera preferido que hubiera otra chica para que ellas dos hicieran esta parte de relación y yo quedarme fuera, pero no me ha quedado más remedio que hacerlo yo, ya que no había nadie más y dado que yo pensaba que este era EL tema a tocar.

¿Qué pasa en la danza? Yo empiezo buscando el contacto, tocándola y ella huyendo, jugando a sorprenderla y a tocarla así, y ella huyendo, aunque se ríe, continúa huyendo. Entonces yo cambio de estrategia, me quedo delante de ella a cierta distancia haciendo movimientos con las manos, primero los mismos que he estado viendo en ella: de rechazo, de separación. Además, ¡Este movimiento de defensa que es tan mío!!! que me sale muy “bien”... Así que yo también lo hago, y ella también, parecemos dos luchadoras de artes marciales preparándose para defenderse de un ataque. Después yo empiezo a cambiar los movimientos, paso de la defensa a movimientos más fluidos y suaves, voy intercalando. Siempre sin querer aproximarme más, ni alejarme, manteniendo la distancia que hemos llegado intuitivamente, ni muy lejos ni muy cerca. Ella me empieza a imitar, sigue un poco mis movimientos, ahora parecemos más bien dos personas que estamos haciendo tai-chi, en comunicación, hay una comunicación más allá de la defensa, es más agradable y más relajado. Me doy cuenta que me sigue, me copia, entonces yo me paro, para ver qué hace ella, primero se para también, después al cabo de unos momentos, se lanza a moverse ella, y ahora soy yo que la sigo, también se mueve en el mismo tipo de movimientos, aunque siento más su inseguridad.

Después de esta danza, hablamos. Ella me dice que se ha dado cuenta de que le cuesta menos seguirme que llevar la iniciativa (¡cómo es igual a mí en eso también!!! Preferir que el otro empiece, para ver si hace falta defenderse o no). Dice que se ha dado cuenta también, más en la segunda parte (cuando yo he dejado de intentar tocarla), de que en realidad sí que quería contacto y que ella se ha ido acercando, y que en un momento hasta podía haber tocado mis manos pero que no ha querido ir tan lejos.

Después de esto le propongo hacer un dibujo de la interacción. Le preparo una hoja grande, juntando dos DIN A3 y le doy pintura. Empieza haciendo dos focos (como dos círculos grandes pintados por dentro) en dos extremos de la hoja, uno es azul y el otro rojo, y después dibuja unas líneas curvas en la zona intermedia, líneas de color azul, rojo, verde y naranja, que parten

de los focos. A medio hacer el dibujo, fortalece los dos focos, para hacerlos más fuertes y más lejos de las líneas que se tocan. Cuando acaba pongo la hoja en la pared, le propongo que represente el movimiento de un foco y el movimiento de la zona intermedia. Cuando Ágata representa “el foco” hace un movimiento circular, su cabeza mira abajo y todo mira y gira hacia dentro, los brazos están medio cerrados, como delimitando su espacio. Dice que tiene la imagen de los bailarines sufíes que bailan dando vueltas. Cuando representa con su movimiento “las zonas intermedias” se mueve por la sala, con los brazos alargados, la cabeza más alta, mirando, saltando, corriendo y sonriendo. Me dice que ha modificado el dibujo a la mitad porque ha querido pintar la realidad, y aunque a ella le gusta más la parte del medio, cree que en los focos es donde más se encuentra y por eso los ha engrandecido.

Ahora le propongo que representemos el dibujo en la sala. Hay dos pelotas grandes (de las que utilizan para hacer ‘pilates’), una azul y otra roja (como en el dibujo) que serán los focos. Y las telas que llevo siempre para utilizar de foulard para los bebés (y las mamás), una azul y otra tirando a rosa, servirán para representar la zona intermedia. Me dice que ella es la azul y yo la roja, cada una tiene su pelota y su tela; y danzamos el cuadro por la sala. ¿Qué pasa ahí? Pues en la zona intermedia “de interacción”, donde hacemos mover las telas, no hay mucha interacción, cada una va por su lado, yo la busco pero no la encuentro. Recuerdo un pequeño momento, que yo estoy con la tela por el aire, y que ella está por el suelo, y que sí se acerca más. Después juego yo también con la tela por el suelo pero tampoco hay mucho contacto. En un determinado momento me siento encima de mi bola roja (mi centro) y juego desde allí con mi tela. Y resulta que ahora, desde ahí sí hay interacción. Parece que al estar yo en “mi sitio” sentada, sin desplazarme, entonces ella se acerca, lo quiero comprobar, me pongo de pie de nuevo y vuelvo a ver que se retrae, vuelo a sentarme a la pelota y vuelve a venir. Acabamos la danza, le pregunto qué ha sentido, de qué se ha dado cuenta. Me dice que ha sentido que no había mucha interacción, que solo en algunos momentos. Le pregunto si se ha dado cuenta de qué pasaba cuando yo he ido a sentarme, dice que no. Le comento lo que yo he vivido. Se sorprende pero en realidad no tanto porque me dice que en su vida ella es así, cuando el entorno está todo muy ordenado, monótono, rutinario, controlado, entonces ella improvisa, juega, ríe, hace reír, es muy dicharachera; es así, por ejemplo, en el trabajo, en la escuela cuando estudiaba, etc. Pero cuando el exterior es imprevisible, entonces ella se aparta, como si quisiera verlo desde fuera, es así, por ejemplo, cuando sale de fiesta en un lugar desconocido y con mucha gente.

Y acto seguido me comenta que no sabe cómo será en el parto... ¡justamente lo que yo estaba pensando! Ella siempre me había dicho que estaba muy tranquila con esto, que creía que el parto le iría bien, que no tenía ningún miedo, que pensaba que no tendrá ninguna dificultad para parir. Pero, pienso yo -que he tenido un parto natural sin anestesia ni interferencias-, que el parto es lo menos parecido a una situación ordenada y controlada. Justamente en el parto se trata de atravesar la incertidumbre, de dejar de controlar, de rendirse a lo que haya que pasar. Y eso para algunas personas es muy difícil porque da mucho miedo, para mí lo fue, y quizás para ella también lo puede ser. Cerramos la sesión ahí.

La importancia del nombrar:

Desde la creación del primer cartel, hasta el último, ha habido una “renovación”, paralela a mi proceso. En el primero hacía hincapié en la soledad de la madre como punta de partida; en el último lo más importante era intentar transmitir la vitalidad, el movimiento, las capacidades, los recursos (la parte vital en contraposición a la parte letal). En este último cartel quise poner distancias sobre prejuicios de reuniones de grupos de postparto centradas en la queja, quise también romper prejuicios respecto la pasividad, e intenté incluir la idea de la multiplicidad de las maternidades reales.

Sin embargo, me he dado cuenta, al final del periodo de prácticas, que tal como es el cartel ahora, se puede “confundir” con actividades de ocio para la madre, como pueden ser la gimnasia, la danza, etc. Me parece ahora que falta transmitir la vertiente terapéutica, visualizar el lugar de apoyo que encuentran las mujeres, así como la profundidad y seriedad a las que se pretende llegar (aunque sea a través de lo lúdico). Una vez más, me doy cuenta ahora de que esto no es simplemente un problema en la manera de escribir las cosas, sino que es me indica una necesaria reflexión sobre cómo quiero enfocar mi trabajo, de qué manera y en qué lugares lo ofrezco.

Este tercer cartel, que aún está por hacer, sería como una combinación de los dos anteriores, para incluir los dos aspectos –la parte más centrada en la necesidad o dificultad, y la parte más centrada en lo lúdico, el movimiento y la transformación–, para incluir la idea de poder acogerlo todo, y así poder transitar de un lugar al otro, y del otro al uno.

Siento, además, la necesidad de cambiar la imagen y escoger una más apropiada, donde se refleje también la idea de la transformación de la subjetividad, y que tenga más movimiento; quizás la de la portada de la tesina.

Tengo ahora más claros los ingredientes, y falta crearlo de nuevo, el cartel, una vez más. El proceso de renovación, de muertes y resurrecciones, nunca termina...

A continuación pongo el primer y el segundo cartel de los que he estado hablando.

Art-teràpia per mares amb nadons i embarassades

Esdevenir mare...

*permetre emergir una nova
identitat...*

*endinsar-se en si mateixa
deixant el món racional al
costat...*

*vincular-se amb el bebè a
partir d'emocions,
sensacions i intuïcions...*



En una societat on la maternitat està a l'ombra, que no ofereix suficients espais, serveis i suport, les dones se senten sovint soles en aquest moment tant important. Aquest taller proposa un acompanyament mitjançant l'expressió artística transdisciplinària (arts plàstiques, moviment corporal, música i veu) amb l'objectiu d'enfortir la connexió de la mare -i futura mare- amb ella mateixa i amb la seva criatura.

Dirigit a mares amb els seus nadons (fins a 9 mesos) i dones embarassades.

*Preu: **gratuït** (contribució pel material).*

Lloc: Titània, c/ Llibertat 47. Horari: dimecres de 16h a 18h.

Impartit per Anna Samsó, doula, i art-terapeuta en formació (696 50 36 62).

Maternitat, expressió i moviment

Esdevenir mare...

Deixar emergir una nova identitat...

Vincular-se amb el bebè a través de sensacions, emocions i intuïcions...

Retrobar-nos amb el cos i els sentits...



Aquest taller proposa un acompanyament mitjançant l'expressió artística transdisciplinària a mares amb nadons (de 0 a 9 mesos) i embarassades.

Per a:

Connectar, amb nosaltres mateixes i amb el bebè. Expressar, els diferents estats i emocions. Desplegar allò que som. Vitalitzar-nos. Sostenir-nos. Transformar. Crear. Redescobrir-nos.

Com ho fem?

Mitjançant l'art, mitjançant la creativitat, mitjançant l'escolta al nostre cos i a les nostres necessitats. Ens movem, ballem, pintem, modelem, cantem, representem, escoltem, ressonem, ens acompanyem...

Lloc: CAP Poblenou. Aula d'Educació Maternal.

Horari: dilluns de 10-12h. Comença el 01/10/2012.

Impartit per Anna Samsó. annamultiplica@gmail.com Tel:696 50 36 62.

Escuchar los diálogos con mi misma:

Los diálogos conmigo misma me acompañaron desde el principio. Los ejemplos a continuación forman parte de la primera etapa de las prácticas.

En este primer ejemplo se establece un diálogo entre mi parte saboteadora, que se quejaba, y la otra parte de mí que lo veía, y que la dejaba expresarse, pero intentando no hacerle mucho caso.

6ª sesión en Titània (11/01/12):

Hoy tengo un día bastante malo, me siento pequeña enfrente del mundo tan grande, y siento que no me puedo sostener. Al mismo tiempo he llegado a un punto de aceptación de mi estado, con autoescucha e introspección, así que me digo que, aunque me sienta triste y baja de energía, al menos soy consciente de ello y esto me ayudará. Al llegar al espacio de prácticas tengo la primera dificultad y es que el ordenador (que siempre tenía que estar me dijeron) no está, así que todas las músicas que he estado escogiendo no las podré poner... Me dejan algunos CDs pero la mayoría no los conozco. Y aun otra cosa me pasa hoy: voy a mi estante y veo que me faltan cosas, que alguien las ha cogido, seguramente los de la escolita pensando que eran tuyas.

Los motivos me sobran. Me empiezo a sabotear a mí misma, es decir: “con mal que yo ya estaba, aun me tienen que pasar estas cosas”, tengo ganas de anularlo e irme. Pero bueno, ahí estoy. Son mis resistencias, intento no tomármelas en serio del todo. Llegan las chicas. Pienso en ellas que han venido para eso, que están aquí, así que voy a intentar dar lo que pueda.[...]

A veces una parte de mí se iba dando cuenta de las cosas, como si estuviera desdoblada, pero aun no tenía la capacidad de emprender acciones, de momento solo me escucho:

7ª sesión en Titània (18/01/12): una sesión individual con Ágata

[...]Después hablamos un rato. Me comenta que el otro día en la preparación al parto en el CAP, cuando les preguntaron qué era lo que le daba más miedo, ella dijo que en su caso era la quisieran ayudar mucho y la agobiaran, “sobretudo mi padre que es muy sobón”. Yo le comento que aquí ella siempre dice que le gusta mucho el contacto en las sesiones, que eso le da sostén y que le encanta. Sí, pero es diferente me dice. “¿Qué es lo que hay de diferente?” Esa debería haber sido mi pregunta, en vez de yo buscarle una respuesta, que es lo que hice, le dije algo así como “claro, depende si se hace con respeto... “. Aun hablo demasiado. Debería preguntar más. Y guardar más silencio, dejar más tiempo para que surjan las cosas, para que le surjan a ella, desde su interior. Lo que pasa a menudo es que ella contesta “no sé” y entonces yo intento decir algo.

Ahora pienso que en la conversación salieron muchas cosas, y que de lo que se trataba solamente era de pararse en algunos instantes críticos para enfocar algo que pasó demasiado rápidamente, para dejar un espacio vacío e interrogarlo. A ratos lo vi, pero no me paré lo

suficiente, quizás porque no hice suficientemente caso de mi intuición de enfocar ahí, o quizás porque ella quiso seguir y seguimos, no insistí más.[...]

Otras veces, hay un verdadero diálogo que se establece en el momento presente de la sesión, y que apunto en la libreta, entre mi “parte exigente”, y mi otra parte, más “tolerante”.

Pongo a continuación una imagen de la libreta de una sesión de prácticas (en ese caso del grupo de mujeres de la Barceloneta). La primera página es la pauta de las actividades para la sesión (en la libreta de prácticas), y la segunda es dónde apunto un poco lo que va pasando durante la sesión. En ésta última se ven muy claramente dos Annas que hablan de lo que va pasando: comentarios en rojo de mi “parte tolerante”, añadidos sobre los otros de mi “parte exigente”.

[4ª sesión con las mujeres de la Barceloneta \(8/3/12\):](#)

Sessió 4:

Obj:

- viabilitat - espontaneïtat
- vincle de grup
- Centrar al aquí i ara

(feita:
- tisores
- tovallons paper!)

proxiu dia:
enllaç mail a tots!

- 9.55
- 1 → Ind: a terra obrir-tancar (5m)
(Música 1 → circlesong CD1) (5+5)
 - 2 → Parelles: es toquen com terra
→ Caminen. E troben amb algú. altres anells. s'enlacen
(5m)
 - 3 → Ballen sentint el terra (ind) (5m)
(Música 2: Niagara 2450 CD3)
 - 4 → Ballen parelles estafes consecutives (5m)
(Música 3: Guem CD1)
- 10.15
- 3 → En cercle. Instruments al mig. Una surt i toca.
les altres allstancats. Una surt i imita (10m)
 - 4 → Cercle. Improvisació → s'ajegen 1a1 (5m)
→ Poso la música. Els caminen, ballen, es mouen.
Quan baixo la música elles toquen (10m)
(Música 4: One more once CD3)
- 5 → Comensales: plamen el ritme q. porten dins (20m)
→ Sharing: (15m)

Venem 3: Merche, Carlota, Naïve, + Leticia

① → ok

② → ok!

③ → 15 min i poduem haver estat més ràts!

④ → estic bé
però hauria de jugar més amb això
↓
passem a dibuixar.

⑤ → Però fan dibuixos figuratius i què?!

↓
hauria estat bé fer lo de l'ex.
combinat { música
impro

així ara posaria la música per
pintar i deixarien més el trag!!!

Ells hi posaria música però ara a
la unitat no puc pg. tallar el notic

(no eren prous ex. de música, no era
suficient per tenir la música al cor!)

- amb les 3 parts han estat una mica incoherents!
No tant!!!

¡¡¡ NO! Du la leticia

A partir de la segunda etapa de mis prácticas, al tener muchos más grupos, y poder ver las diferencias en las respuestas en cada uno de ellos, me sirvió para poner distancia entre el “resultado” de la sesión y mi “responsabilidad”, es decir, no asumir que todo lo que pasa depende cómo yo lo haga sino ver que hay otros factores, entre ellos y muy importante, la personalidad de cada grupo. Esto me ayudó a ir tomando más confianza. Y así también pude ir afinando más en mi aprendizaje. A partir de ese momento el proceso de aprendizaje, de morires y renaceres, continua pero de otra forma más suave, no es como al principio cuando cada morir se convertía en una gran inmensa crisis.

Aprendiendo a ver mis capturas:

Estoy más alerta cuando alguna cosa no sale bien para intentar ver qué es lo que puede haber pasado, sin caer en el “todo está mal y yo no sé nada”.

2ª Sesión en la Lleteria (03/05/12):

Hoy salgo encogida, pero me doy cuenta, me doy cuenta de la diferencia de cómo estoy hoy respecto a cómo salí la última vez aquí, y en la Barceloneta: radiante, contenta, feliz, abierta, satisfecha. Y hoy es totalmente otra cosa: encogida, estrecha, cargada por dentro, tensa... ¿Qué ha pasado? Hoy lo veo claro: me he capturado, he tenido una dificultad epistemofílica, me he dado cuenta al final de la sesión. Durante la sesión no estaba del todo cómoda ni tranquila, y he observado que volvía otra vez a decir las consignas “a medias”, a no ser firme en mis propuestas, a preguntar demasiado, a querer satisfacer, a estar navegando por una cosa poco clara.

Ha venido una sola chica, María (con su bebé), pero ya lo sabíamos, tanto ella como yo, que sería así. He hecho pues una sesión individual, tenía la experiencia positiva de una sesión que hice el lunes con una compañera de formación, tan provechosa, y donde yo me sentí tan cómoda y confiada en mi tarea. Así que no me daba miedo, tenía ganas. Por otro lado, María me contestó que le parecía bien hacerlo ella sola (las otras no podían venir).

Pero, desde que ha entrado, y durante todo el rato, he sentido que se ella sentía incómoda de estar sola conmigo. No lo ha dicho. Yo no lo he dicho tampoco. El bebé ha estado inquieto, alerta e incómodo la mayor parte de la sesión, y todo el rato observándome mucho, como asustado, alerta. Era la primera vez que pasaba.

Hemos hecho ejercicios de mover el cuerpo, sentir sus necesidades, sentir el acompañamiento... ¿Y qué pasaba? Yo la notaba que no se soltaba. Cuando le preguntaba cómo se sentía al hacer una u otra actividad, ella respondía “bien”. Pero algo chirriaba. Al final de la sesión, le he preguntado cómo se había sentido de estar sólo ella con su bebé y yo. Y ahí ha salido todo... Me ha contestado que al principio tenía reservas sobre venir sola, pensaba que quizás no se sentiría cómoda, pero que al final no había sido “tan así” como pensaba, sino que se había podido dejar llevar. ¡Ah! allí yo entendí. Ella, o una parte de ella, no tenía ganas de venir sola, ya venía con ese pensamiento antes de empezar. ¿Quizás el otro día dijo que sí porque se sintió obligada? ¿o para darse la oportunidad de probar? No lo sé, en todo caso eso le concierne a

ella. El tema es que hoy no hemos podido abordar esto directamente desde el principio de la sesión, no he podido decirle “siento que mi presencia te incomoda”. ¿Por qué no se lo dije? Pues creo que porque se me han mezclado mis historias... me daba miedo sentirme rechazada, me daba miedo que se sintiera incómoda conmigo, me daba miedo... entonces no he podido sacar a la luz eso que pasaba. Ha sido una dificultad epistemofílica. Bueno, la parte positiva es que me he dado cuenta, sí que ha sido un poco tarde: al acabar la sesión, pero ¡me dado cuenta! La próxima vez podré estar más alerta a eso.

Cuando la sesión se ha acabado, cuando al final antes de marcharnos, finalmente hemos hablado, la niña, que había estado con malestar y quejándose durante todo el rato, se ha quedado dormida, automáticamente ¡Ya digo yo que los bebés son un semáforo, o un altavoz del estado de la madre! Todo eso que ella encogía -y que yo encogía- la niña lo manifestaba ampliamente.

y mis “tendencias” naturales:

El observar tantas mujeres tan diferentes, me sirvió para poder conocerme más a mí misma, tanto por semejanza como por descubrir otras maneras posibles. A veces reconocía cosas en mí a partir de observarlas en otras. Así podía ir afinando también mi aprendizaje.

4ª sesión en el 2º grupo Pou de la Figuera (30/10/12):

Hoy tengo el ritmo muy acelerado. Me dado cuenta que enfrente la incomodidad acelero, paso a otra cosa. Bruna me ha hecho pensar en eso:

Bruna dice siempre que su niño es muy nervioso, como ella. Cuando llega, siempre empieza a pasearlo con el cochecito, o a moverlo enérgicamente, o le pone una música en el móvil para que se duerma. La actitud de ella transmite mucha aceleración. En la última sesión pasó que, cuando ella se relajó, el niño también se relajó y se durmió, pero al cabo de un rato, cuando vio que él empezaba a despertarse, su madre empezó a saltar, a botar, a moverse. Su pareja de actividad, extrañada de su reacción, la interrogó: “si está muy tranquilo”. “Sí, pero ahora se despertará y verás” dijo ella. Parece que ante el miedo o incomodidad ante lo que va a pasar o está pasando, su reacción es acelerar, moverse, avanzar.

Verlo desde fuera me pareció chocante, pero después me di cuenta de que yo también reaccionaba de manera parecida cuando mi hijo era bebé. Y más allá de eso, me di cuenta de que es una tendencia que me sale a veces en las sesiones: cuando veo que no fluye mucho, cuando me siento un poco incómoda, a veces, mi reacción es hacer y hacer y hacer, como si tuviera miedo a parar. El resultado de eso es que las mujeres no se pueden meter tanto en la tarea, porque se respira una “prisa”, como hoy, que me han confesado al final de la sesión que ¡habían acabado muy cansadas!!!

Ejerciendo mi autoridad:

La confianza en la tarea y en el encuadre, me da una seguridad que puedo transmitir a las mujeres. Me doy cuenta de que voy ejerciendo, cada vez más, una actitud retadora. Trato de mantener ese equilibrio entre respetar las necesidades que ellas verbalizan, y proponer nuevos pasos para ir más allá, ya que me doy cuenta de que, a veces, cuando creen que no podrán hacer algo con su bebé, es porque no lo han hecho nunca, y les “parece” que no se puede. También eso es parte de la tarea.

Me di cuenta de mi evolución en este aspecto por un hecho concreto: durante el año pasado, cuando una mujer me escribía para decirme que no había podido venir porque su bebé había pasado mala noche y estaba llorando mucho (por ejemplo), yo le contestaba que no pasaba nada, que no se preocupara. En cambio, ahora, me pasó que una mujer me escribió para decirme eso mismo, y mi respuesta esta vez fue diferente:

7/11/12:

“Vale, no te preocupes, pero de todas maneras, si algún otro día te pasa que Teo llora o está nervioso, ¡yo te animo a venir igualmente!! Porque en las sesiones pasan cosas y pueden cambiar las cosas... además sepas que siempre podrás estar a tu ritmo, a lo que necesites, y que si no puedes participar en alguna actividad porque tienes que estar por él, te puedes retirar y atenderlo. Pero, en cambio, también puede pasar que allí se relaje tu niño y te relajes tu, más que estando en casa sola con él. Recuerda que es un espacio para madres y bebés, y ya sabemos todas que estos estados existen, que son reales, y seguro que no molesta a nadie si Teo llora.”

Otras cosas que fui cada vez más afinando respecto al encuadre fue mi miedo a “meterme”, es decir, cuando al final de cada actividad les daba unos momentos para compartir entre ellas, yo no osaba ir con ellas y escuchar, para que no se sintieran observadas, no quería romper la intimidad entre ellas. Pero al no hacerlo, no podía saber qué pensaban ellas de lo que había pasado, y en definitiva, qué estaba pasando, en qué punto se encontraban ellas. Me di cuenta de que estaba haciendo una proyección de lo que a mi me pasa, porque yo soy muy sensible a este hecho de sentirme observada. Así que me di cuenta de que tenía que ir metiéndome, con delicadeza, y avisándolas, y poco a poco lo fui haciendo.

Otra cosa en que estoy focalizada ahora es en que las mujeres puedan sacar una “cosecha” para llevarse fuera. Y eso pasa por poner palabras. Me he dado cuenta de que me cuesta dar mi feedback, hasta ahora me he estado guardando, total o parcialmente, muchas cosas de las que veo que pasan en la sesión. Quizás me da miedo que se lo puedan tomar como una sentencia, pero ahora pienso que mi feedback tiene que ser solo mi resonancia, así además puedo decir todo lo que veo.

La suavidad como herramienta:

El sostén, el acunarse, la tolerancia y ternura hacia mí misma, ha sido otro gran tema que me ha acompañado en mi proceso de crecimiento personal durante los dos años del máster. Para mí ha sido una gran oportunidad poder estar haciendo mis prácticas en estos espacios de calidez y de ternura (y muchas más cosas) que son los espacios con madres y bebés. Además, me dado cuenta de cómo el proceso aprendizaje personal que he estado transitando sobretodo estos últimos meses se ha traducido en la suavidad mayor en mis sesiones.

A continuación escribo un trozo de diario de una sesión de esta tercera etapa de prácticas.

1ª sesión en el 2º grupo CAP Poblenou (01/10/12), final de la sesión:

[...] Con las obras compartimos. Mercè habla de que ha sentido un espacio tierno y cálido, también alegre, y es así como son los colores de su dibujo, cálidos y alegres. Lucía también habla de la alegría y dice en su dibujo se ve a ella y a su hijo como irradiando esta alegría. Les pido si tienen alguna metáfora de cómo llegaron y cómo se van, Mercè dice que ha entrado como un capullo y sale aleteando como una mariposa. Lucía como una flor que se abre.

Yo siento también que las dos se han abierto hacia fuera, lo que destacaría de hoy es que todo el proceso se ha hecho dentro de una suavidad, que ha ido llevándolas de la mano de un sitio a otro pero muy sutilmente. Es la primera sesión en que esto lo siento tan fuerte. Este camino suave hacia la apertura es también lo que las mujeres han traído en su momento de compartir final. Yo, ahora, que acabo de terminar la sesión, me siento también en un ambiente de mucho cuidado y ternura, siento que respiro ampliamente y con una apertura serena, como ha sido la sesión. No me he olvidado tampoco de marcar el encuadre, pero esta vez también me doy cuenta de que ha sido dentro de la suavidad, así que parece que hoy he aprendido a que se puede tener firmeza pero con manera suave.

En la construcción de mi subjetividad en transformación, como persona y como arteterapeuta, aparecen la firmeza y la suavidad como herramientas primordiales, empujadas a entenderse en un diálogo creativo y respetuoso. Las mismas herramientas de la maternidad: suavidad (o ternura) y firmeza.

Para el futuro:

Para el futuro deseo continuar acompañándome –y acompañado– con suavidad, en los caminos de aprendizajes y transformaciones. Continuar acogiendo, meciendo, acunando, todos aquellos pequeños tesoros que van naciendo –en mí y a mi alrededor– para que encuentren un nido donde puedan crecer sanos y fuertes. Y que sean, al mismo tiempo, vulnerables, vulnerables ante el mundo, para poder así sorprenderse, en cada momento, por las pequeñas cosas maravillosas que la vida nos trae.

*¿Qué mayor veracidad
que ceder nuestra palabra a lo desconocido,
abriendo las oxidadas barreras de nuestro coto interior,
bajando las defensas consuetudinarias
y abandonando la guarida
de las cortas sinceridades aleatorias?*

*Florecer por debajo de la flor,
dejar que surja la visión que toda mirada sofoca,
hablar con el otro lado de la palabra,
abrir las manos como valles anónimos
para que fluyan por sus cauces
las fuentes abandonadas por los ríos.*

*¿Qué mayor sinceridad
que hacer a un lado todo aquello que se sabe
y dejar que hable en uno,
aunque sea sin uno,
aquello que no se sabe?*

(Juarroz, 1988)

CONCLUSIONES

- La maternidad es un periodo de transformación de la subjetividad de la mujer, y como tal es un momento de vulnerabilidad y de fuerza, y de potente aprendizaje.
- Las madres con bebés atraviesan un periodo de “caos” interno durante los primeros meses después del nacimiento de su hijo que corresponde al periodo de reestructuración interna en ese proceso de transformación de su subjetividad.
- Gracias a un entorno adecuado, las mujeres tienen la oportunidad de experimentar libremente y reencontrar más satisfactoriamente su nuevo lugar.
- Un entorno adecuado para madres con bebés debería ser un espacio de seguridad y de libertad. Para la segunda condición hay dos cosas a tener en cuenta: es necesario acoger el imprevisto de los bebés e incorporarlo, y es necesario que se pueda lograr traspasar nuestras “censuras” relacionadas por los mitos de la maternidad en la sociedad.
- El arte terapia, mediante el juego, el cuerpo, y el arte, es una vía de apertura llegar a una maternidad más sujeta a la propia ética y menos a las reglas morales dadas por la sociedad.
- Las necesidades más importantes que he podido observar en la madres recientes se pueden resumir en dos polaridades: necesidad de “recogimiento, protección, contención, nido” y necesidad de “expresar, sacar, liberar, abrir”.
- Existe una necesidad de mecerse en las madres, que sale espontáneamente en las sesiones. Puede ser causada por la necesidad de sostener el desasosiego que atraviesan las mujeres en este momento de cambios.
- Existe un encuentro con el cuerpo y con la intimidad en el momento de la maternidad con el que, en muchas ocasiones, no estamos familiarizados y podemos trabajarlo mediante el arteterapia.
- Las mujeres se sienten frecuentemente solas y aisladas de la sociedad en este momento y tienen una gran necesidad de sentirse en comunidad y de relacionarse con otras mujeres que están viviendo su misma situación.
- Existe en las mujeres con bebés una represión de la expresión, que queda traducida en una tensión corporal (como en una olla a presión). El bebé manifiesta con su llanto este malestar encerrado en la madre, y cuando ella puede expresarlo libremente, el bebé se calma.
- El juego corporal y la voz son herramientas muy adecuadas para facilitar esta expresión contenida.
- Hay una carencia de conciencia de su propio cuerpo y de sus propias necesidades por parte de las mujeres.

- Al ser las actividades en las sesiones enfocadas hacia la madre –y realizadas incorporando a su bebé–, se favorece que la mujer pueda encontrar un espacio para escuchar sus necesidades y sus deseos, y así reencontrarse a sí misma.
- Cuando la mujer se encuentra a sí misma, descubre que puede encontrar espacios de libertad y autonomía, en vínculo con el bebé.
- Se produce en las mujeres una vitalización durante las sesiones que repercute también en su vivencia de la maternidad.
- La experiencia que viven las mujeres en la sesión, respecto a su aprendizaje vivencial con los bebés, lo trasladan fuera de este espacio en una capacitación para su vida cotidiana.
- El arteterapia es un instrumento muy pertinente para ayudar a la mujer a recuperar su lugar de protagonismo en el momento de maternidad.

GRUPO DE MUJERES DE LA BARCELONETA

El taller para mujeres que hice en el Centro Cívico de la Barceloneta fue otra parte importante de mis prácticas. Lo titulé “Movimiento, pintura y música para conectar con tu vitalidad”, seguido del texto: *“¿Qué me gusta? ¿Qué necesito? ¿Qué deseo?... cuando nos olvidamos de estas preguntas nos olvidamos de nosotras mismas. Escuchar nuestro impulso y vivir de manera creadora es el camino para conectar con la propia vitalidad. Mediante la expresión artística transdisciplinar: el movimiento corporal, las artes plásticas, la música y la voz, conseguiremos sentirnos más bien con nosotras mismas y aumentar nuestra energía para vivir el día en día más plenamente.”*

Estas interrogaciones son las que yo me hacía y me hago a mí misma: ¿qué me gusta? ¿qué necesito? ¿qué deseo?... Y ¿cómo me lo doy? Y ¿por qué a veces estoy tan llena y tan vital, y otras veces tan desanimada? Y ¿qué pasa exactamente en cada módulo de nuestra formación de arteterapia que salgo de una manera tan diferente a la que entré? ¿cómo se hace la “magia” para pasar de lo letal a lo vital? ¿cuáles son los ingredientes de esta poción? ¿cómo puedo dotarme de estas herramientas para no estar a merced de las circunstancias fuera de mí?

La respuesta la intuía y así la había escrito en la propuesta *“Escuchar nuestro impulso y vivir de manera creadora”*. Vivir de forma creadora. Escuchar el impulso creador. Como dice Winnicott: la única manera de vivir es vivir creativamente (Winnicott, 1972). Ahí tuve la pista, el punto de partida. Pero necesitaba experimentarlo.

Y este grupo de mujeres me brindó la oportunidad de experimentar, investigar, descubrir... de convertirme yo en la “maga” que ponía los ingredientes para que la transformación ocurriera. Este aprendizaje me dio poder y confianza. Supuso para mí también un punto de estabilidad cuando atravesé mis crisis en los otros grupos con madres y bebés. Se convirtió en un lugar seguro de experimentación del máster.

El grupo formado por estas mujeres, de entre 30 y 40 años interesadas en el autoconocimiento y en experimentar la transdisciplinariedad del arte, se parecía en ciertos aspectos a mi grupo de formación de máster, y algunas de sus reacciones eran muy parecidas a las que yo había tenido como alumna en los módulos. Se creó un vínculo estrecho entre las ellas, y conmigo, todas éramos mujeres de edad y condiciones similares; yo las guiaba, sí, pero también les confesaba mi vulnerabilidad e inseguridad. Ellas, con sus muestras de agradecimiento y reconocimiento por el trabajo, con su gran compromiso y participación en las sesiones, me dieron esta seguridad (¿sostén?) que necesitaba.

Se convirtieron en mis acompañantes al “parto” y a la “crianza” de mi proyecto y de mi construcción como arteterapeuta, fueron mis comadronas y mis doulas, con su presencia amorosa posibilitaron que yo fuera encontrando mi propio camino, a mi propia manera, al ritmo que yo necesité, y durante el periodo de tiempo que establecimos entre todas. Porque, si bien inicialmente habían sido planeadas cuatro sesiones, finalmente lo ampliamos hasta el fin del año, es decir, durante dos trimestres.

Con ellas me atreví a traspasar mis barreras, a proponer cada vez más lejos, a probar cada día nuevas cosas, a investigar más, a tirar más del hilo. Mis miedos quedaban desactivados en el mismo momento en que yo era consciente de ellos y los podía compartir con las mujeres. Les confesé que era humana, como ellas. Me atreví a equivocarme. Eso me dio una libertad muy grande.

Gracias a este proceso, que fue suave, sin violencia, fui aprendiendo poco a poco a marcar más el encuadre para situarme, cada vez con más firmeza, en mi lugar, en mi nuevo lugar, al lugar del que propone en vez del que recibe, al lugar del terapeuta en vez del paciente. El camino lo hice yo, pero en entorno fue el apropiado.

Más allá de este aspecto, tan importante para mi desarrollo como arteterapeuta, este grupo me proporcionó también un punto de referencia sobre mujeres solas, en cambio de mujeres con bebés. Así yo también pude darme cuenta de los límites que yo misma me ponía respecto lo que podía o no proponer a uno y otro grupo, es decir, reconocer en mí a veces estas mismas auto-limitaciones que quería hacer traspasar en la mente de las madres con bebés.

Una de las características de este grupo es que – a diferencia de los de madres con bebés en que venían generalmente durante dos o tres meses – aquí las mismas personas vinieron continuamente durante todo el año. Empezaron 6 mujeres, al cambio de trimestre se incorporaron 2 más, y finalmente se formó un núcleo estable de 5 mujeres que vinieron prácticamente a todas las sesiones. Una de las consecuencias de esta estabilidad en el grupo fue la posibilidad de profundizar más, ya que el grupo tenía un vínculo muy sólido.

Para desarrollar el trabajo enfoqué las sesiones, desde el principio, dándole mucha importancia al juego y al cuerpo, porque me parecía que para trabajar lo vital (ese era el objetivo en el título de la propuesta) eran herramientas muy apropiadas, por la espontaneidad que comportaban. Incorporé también muchas actividades de improvisación mediante la música, ya que en el Centro Cívico había instrumentos musicales que podíamos utilizar.

Un aprendizaje importante fue cuando llegué al trabajo con la obra. Si en las primeras sesiones la obra marcaba normalmente el final de la sesión antes de hacer el *sharing*, me di cuenta en un determinado momento de las posibilidades que ofrecía el diálogo con la obra. Así, empezamos a transitar más desde la música a la pintura y de la pintura al cuerpo, o del cuerpo a la arcilla y de la arcilla a la poesía, o de la metáfora a la *performance* y luego al cuento, etc., sin saber muy bien dónde nos llevaba, dejando hablar la obra y dejándonos transportar a otros lugares.

Si el primer objetivo fue la vitalización de las mujeres, que ellas pudieran entrar en contacto con esa parte vital suya y conocerla mejor, en un segundo momento – cuando este objetivo ya estaba alcanzado – la tarea se dirigió hacia la toma de conciencia de cómo ocurría esa vitalización, primero yo misma, y después por parte de las mujeres.

Descubrí que los ingredientes de la poción mágica estaban en la toma de conciencia de las propias necesidades, y las del otro, y en el osar ir a buscarlas, ir hacia el mundo, salir del aislamiento. Así pues, traducido en los ejercicios, un factor principal era el diálogo entre ellas,

la comunicación, y otro factor era la libertad, que venía a partir de la escucha de lo que cada una quería, y la a partir de ahí el poder desarrollar la actividad propuesta teniendo en cuenta sus necesidades (por ejemplo la consigna es moverse o tocar música, pero la manera de hacerlo es según cada una).

Respecto la comunicación entre ellas, observé que les daba mucho placer y vitalidad cuando ocurría, pero que en muchas ocasiones había una dificultad para ir a buscarla activamente. Esto me hizo reflexionar sobre hasta qué punto se hacían responsables de ir a buscar lo que necesitaban y hasta qué punto ellas tomaban conciencia de esta necesidad.

Por otro lado, observé en un determinado momento que la manera de comunicar entre ellas estaba empezando a polarizarse entre el *aislamiento* y la *fusión*. Me di cuenta en aquel momento que podía ser debido a que habíamos estado trabajando mucho en parejas pero muy poco de individual hacia el grupo. Por eso, a partir de aquel momento me propuse equilibrar esta tensión que debe haber para un crecimiento fructífero entre la singularidad de la persona y el grupo. Una manera de hacerlo fue a partir de actividades donde cada mujer presentaba delante del grupo, en un escenario, su obra, y el grupo observaba y resonaba. Con ese equilibrio reencontrado, se produjo una consecuencia muy hermosa, pudimos ver en cada mujer ella misma (su parte vital, su parte auténtica) a su máxima potencia.

BIBLIOGRAFIA

FERNANDEZ, A.M.: *La mujer de la ilusión*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1993.

GARCÍA JORDÁ D. y DIAZ BERNAL Z.: *Perspectiva antropológica y de género en el análisis de la atención al embarazo, parto y puerperio*, Revista Cubana de Salud Pública v.34 n.4, 2010.

GUTMAN, L.: *La Maternidad y el encuentro con la propia sombra*, Ed. Integral, Barcelona, 6ª edición, 2010.

GUTMAN, L.: *Puerperios y otras exploraciones del alma femenina*, Ed. Del Nuevo Extremo, Argentina, 2004.

GUTMAN, L.: *Mujeres visibles, madres invisibles*, RBA Libros, 2010.

GYSIN, M. y SORÍN M.: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, ISPA Edicions, Barcelona 2011.

HESS, C. y HESS-CABALZAR A.: *Medicina humana. Un arte inteligente de curar*, ISPA Edicions, Barcelona, 2008.

JUARROZ R.: *Undécima poesía vertical*, Ed. Pre-textos, poesía, 1988.

KESSELMAN, H. Y PAVLOVSKY, E.: *La multiplicación dramática*. Ed Ayllu. Buenos Aires, 1991.

KITZINGER S.: *El nuevo gran libro del embarazo y del parto. Alternativas y retos*, Ed. Medici, 4ª edición, 2004.

KNILL P., LEVINE E. y LEVINE S.K.: *Principles and practice of Expressive Arts Therapy*, Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, 2005.

LEVINE, S.: Poiesis. *The Language of Psychology and the Speech of the Soul*, Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia, 1997.

LIEDLOFF J.: El concepto del Continuum. En busca del bienestar perdido, Ed. Ob Stare, 5ª edición, 2010.

MISTRAL, G.: *Ternura*, Ed Saturnino Callejas, 1924.

ODENT, M.: *El bebé es un mamífero*, Ed. Ob Stare, España, 2ª edición, 2007.

PAL, P.: *El tiempo no reconciliado*, 1998.

RESTREPO, L.C.: *El derecho a la ternura*. Arango Ed. Colombia, 1994.

ROLKINK, S.: *La sombra de la ciudadanía: alteridad, hombre de la ética y reinención de la democracia*. Material mimeografiado, C.P.O. Buenos Aires, 1995.

SORIN, M.: *Creatividad: ¿cómo, por qué, para quién?*, Ed. Labor, Barcelona 1992.

SORIN, M.: *Niñas y niños nos interpelan*, Ed. Icaria Antrazyt, Barcelona, 2004.

YALOM, I.: *Remedios de amor*, Ultramar. Ed. España, 1991.

VITUTIA CIURANA M., Blog www.despiertaterapias.com

WINNICOTT, D.W.: *Realidad y juego*. Granica, Buenos Aires, 1972.

WILD, R.: *Libertad y límites. Amor y respeto*, Herder Editorial, Barcelona, 2006.

AGRADECIMIENTOS:

Sin todas las personas que han estado acompañándome durante el camino no hubiera sido posible realizar este trabajo. Me he sentido siempre muy acompañada. Y lo agradezco de corazón.

Me he sentido, en el seno de nuestra formación, como en un nido cálido y seguro, donde he podido atreverme a crecer y a transformarme. Quiero agradecer a las directoras, Mónica Sorín y Mercedes Gysin, por su labor en la creación de este lugar maravilloso que es va más allá que una formación de máster, les agradezco también su entusiasmo, su cariño, su empeño, sus conocimientos y su forma de transmitirlos, su cercanía, y su gran confianza en lo que hacen. Agradezco también todos los otros profesores, por sus ganas de compartir y transmitir lo mejor de ellos. A mi supervisora, Paloma Todd, por su implicación, confianza y presencia sincera, así como por su voluntad de hacernos dar siempre un pasito más adelante. A mis compañeras de grupo de supervisión, porque me sentí siempre caminando de la mano de todas ellas. A Silvia Gutiérrez, por ayudarme a recordar día tras día, en cada sesión, esa suavidad que existe en mí y que tanto necesito darme. A mis compañeras del grupo Oso Jatorra, porque de todas ellas he aprendido mucho y porque con ellas he podido aprender más de mí misma: gracias Gemma, Mercè, Chari, Raquel, Rossina, Saioa, Sara, Ester, Chus, Gemma, Anna, Argen, Muffy, Anabel, Ana, Jesús. Gracias especialmente por el acompañamiento tan cercano que he disfrutado de algunas ellas.

Gracias también a mi familia por estar siempre disponibles, por cuidar de mi hijo – y de mí – cada vez que lo he necesitado; y a Montse, mi tía, por su apoyo en todos los aspectos. A mis buenas amigas y amigos, de aquí y de la Guayana, por poder contar siempre con ellas/os. A Núria Padrós, a Montse Baiget, a Maria del Mar Baena, por acompañarme cada una con su sabiduría y experiencia.

Gracias a Pepi Dominguez, de Titània, por abrirme las puertas para poder empezar las prácticas en su lugar. A Ivet Torres, del Centro Cívico de la Barceloneta, por sus muestras de confianza y por su apoyo, así como por la profesionalidad, seriedad y energía con que realiza su trabajo. A Susagna Masip, por darme la oportunidad de realizar las sesiones en la guardería. A Emi Rocha por apoyarme tanto en la creación de mis grupos en el CAP de Poblenou. A Mercè Bernadet, por abrirme las puertas cada vez que he necesitado ir a explicar mi proyecto a las mujeres de sus grupos de “Ja tenim un fill” en los CAP. A Toni de la Lleteria del Poblesec. A Gemma, Carola y Marta del Casal del Pou de la Figuera.

A todas las mujeres (y bebés) que han participado en mis grupos, porque con ellas he aprendido mucho, y porque ha sido un placer.

Y a mi hijo, que con su energía, cariño e infinitas ganas de jugar, me empuja a vivir la vida más plena e intensamente.