

REPORTAJE

HIPNOSIS TERAPÉUTICA

Hipnosis y preparación al parto

Horacio Ruiz, hipnoterapeuta y presidente de la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana, habla sobre las ventajas que la hipnosis tiene en las embarazadas

EL PUEBLO
ALBACETE

Cuando unos padres o una mujer embarazada son ayudados y preparados mediante la hipnosis terapéutica, resulta altamente gratificante ver cómo el proceso se realiza de manera agradable y satisfactoria.

La preparación de la mujer embarazada no solamente concierne a las pruebas y controles ginecológicos habituales, sino también y de manera especial, al campo de lo psicológico. Este aspecto abarca lo emocional, el cariño que debe imperar en esos momentos especiales de la pareja.

EMBARAZO: la preparación de la mujer embarazada también concierne al campo de lo psicológico

"La misma alma gobierna los dos cuerpos... Las cosas deseadas por la madre a menudo quedan grabadas en el niño que la madre lleva en su seno en el momento del deseo..." (Leonardo de Vinci).

Esto quiere decir que nuestros antepasados eran perfectamente conscientes de que las experiencias positivas o negativas de la mujer embarazada, se grababan en su hijo no nacido. En la antigua Esparta, a las mujeres encintas, se las rodeaba de cosas hermosas y estéticas, música, escultura, flores, y naturaleza, donde reinara la armonía y la belleza. Y se las trataba con amor, cuidado y respeto a su función eminentemente "sagrada" como es albergar en su seno a un alma, un ser humano. Muchas de las antiguas culturas

evolucionadas en estos aspectos del espíritu aconsejaban a las embarazadas que debían alejarse de hechos negativos o aterradores.

Influencia de la madre en el feto

Es decir, a través del tiempo se han comprobado las poderosas influencias que ejercen los miedos y la ansiedad de la madre sobre el feto. Es curioso, pero hasta en escritos considerados "sagrados" por algunos pueblos, como La Biblia para la tradición judeocristiana o en los escritos griegos del "padre de la medicina" Hipócrates, encontramos información acerca de las influencias prenatales. Un simple ejemplo; (Lucas, 1:44) "Cuando María entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Así que oyó Isabel el saludo de María, saltó de gozo el niño en su seno y se llenó Isabel del Espíritu Santo". Luego continúa: "Por que así que sonó la voz de tu salud en mis oídos, el niño saltó de alegría en mi seno".

ANTIGÜEDAD: nuestros antepasados conocían que las experiencias de las embarazadas se grababan en su hijo no nacido

El Dr. Tomatis trató en cierta ocasión a una niña de cuatro años de nombre Odile. Padecía de autismo (que se aparta de la realidad) casi insensible a la palabra hablada. Al margen del idioma en que se le hablase, (Dr. Verny y J. Kelly) al cabo de un mes la niña empezó a hablar y prestar atención. Ante la lógica alegría de sus padres al ver este importante progre-



Las embarazadas pueden recibir preparación al parto mediante hipnosis a través de talleres a partir del quinto mes de embarazo / E.P.

so. Ellos hablaban en francés. Sin embargo, la niña mejoraba cuando hablaban en inglés en lugar del citado francés. El enigma se aclaró después, la madre se dio cuenta de que durante la mayor parte del embarazo había trabajado en una empresa donde prácticamente todo el mundo hablaba en inglés.

Sigmund Freud

Aunque fuertemente influenciado por la concepción neurológica y biológica de la ciencia de su época, Sigmund Freud realizó una importante contribución, a la psicología prenatal. Fue cuando demostró más allá de toda duda, que las emociones y los sentimientos negativos influyen adversamente en la salud física. El se centró especialmente en los aspectos negativos. (A la inversa funciona igualmente).

Lo más importante es su comprensión de que los estados negativos como las emociones pueden crear dolor o incluso cambios físicos en el organismo. Dio a estas ideas el nombre de enfermedad psicósomática.

EMOCIONES: muchos investigadores piensan que las emociones de la madre modelan la personalidad del niño intrauterino

De aquí que muchos investigadores piensen que, si esto es cierto, lo lógico es pensar que las emociones de la madre puedan modelar la personalidad del niño intrauterino.

Para algunos sectores de la ciencia médica, el feto, la cria-

tura que se gesta en el útero materno, es un ser que "ni siente ni padece" (expresado coloquialmente). Pero la tecnología en los últimos años ha avanzado extraordinariamente en este campo. Los neurólogos, Dr. Púrpura, de Nueva York, Dra. Salam y Dr. Adams, de Harvard, los audiólogos Dr. Wedenberg, de Suecia, y obstetras como Dr. Ferrería, de Palo Alto, y otros muchos investigadores médicos, han demostrado sólidas e indiscutibles pruebas fisiológicas de que el feto es un ser que oye, percibe y siente.

Circunstancias a tener en cuenta

En el embarazo pueden plantearse varias circunstancias que deben ser tenidas en cuenta por los profesionales: que la futura madre tenga alguna alteración emocional anterior, que padezca



La hipnosis puede ser muy beneficiosa para liberar tensiones en la embarazada y facilitar el parto / EL PUEBLO

de depresión endógena o exógena, o cierta angustia, miedo o estrés excesivo ante la eminencia del embarazo y posterior parto. También es normal que en los primeros meses haya algún desajuste emocional, psíquico y hasta físico. Todo ello debido al cambio hormonal y la embarazada se asusta o no comprende esos cambios.

No es menos cierto que muchos problemas psicológicos y emocionales del pasado no resueltos, tal vez encubiertos a nivel inconsciente, afloran provocando cuadros clínicos de depresión y gran angustia.

Miedo al parto

Otro detalle importante es el educacional, el miedo atroz que algunas mujeres tienen al momento del parto, quizá por la educación recibida, ("Es horroroso, el dolor es terrible, yo estuve horas y horas de sufrimiento y tu no sales, al final el médico me hizo la cesárea") de tal manera que algunos familiares, vecinos o parientes en general se encargan de aumentar la carga de ansiedad y miedo de la embarazada.

Al fin y al cabo, culturalmente hemos sido educados para este evento: "Parirás con dolor". Sentencia la Biblia.

Todos estos elementos y otros, como el exceso de tra-

bajo, separación del cónyuge, problemas con su pareja o familiares, por no hablar del tabaco, indebida alimentación, costumbres insanas, modificación del cuerpo, se ven feas y gordas, se ensanchan las caderas, se les hinchon las piernas, las desagradables estrías, etc. Todo ese cuadro de cambios físicos, emocionales, mentales angustian y estresan a la mujer sobremanera. Y, "¿Cómo cambiará tu vida el bebé?". Esto angustia a algunas mujeres de manera especial. Claro está que estamos generalizando y no todas lo vivencian así.

CAMBIOS: los cambios físicos y emocionales angustian a la mujer sobremanera

Pero todo esto es solucionable, llevadero y se puede tratar de manera fácil, agradable con una actitud consciente y disfrutando de todo ello con la pareja.

Ayuda de la hipnosis

La técnica hipnótica resulta de una ayuda inestimable en el proceso de embarazo. Ya D.

Santiago Ramón y Cajal, nuestro eminente Premio Nobel de Medicina, practicaba la hipnosis con su esposa cuando esta estaba embarazada ayudándola en el mismo.

La hipnosis es fuente de recursos para ser utilizados por la embarazada, se entrena a la mujer en una metodología psicológica que le permite reducir el nivel de ansiedad y angustia. Calma sus temores y pensamientos negativos anticipatorios generando visualizaciones (imágenes y contenidos emocionales) de paz, serenidad, control del proceso de las contracciones, una mayor comunicación con el bebé aun antes de nacer.

La experiencia del nacer es evidentemente un milagro. Es una experiencia por la que todos pasamos pero pocos recordamos. Para la madre, evidentemente, si desarrolla la capacidad y recursos físicos que le permitan flexibilidad y la oportunidad de expandirse, y de esta manera disminuir cualquier dolor, será garantía de un parto relajado, generando de tal manera una alta dosis de confianza y tranquilidad. Todo esto le beneficiará tanto a ella, como al bebé que a de venir a este mundo.

Éstas son las características de que goza el trance hipnótico. Y cualquier mujer debidamente entrenada en autohipnosis puede disfrutar del proceso del



La madre experimenta más el parto y puede sacar una mayor sensación de realización / E.P.

nacimiento como la experiencia más extraordinaria de su vida. En todos los hospitales y clínicas deberían utilizar esta técnica hipnótica por los probados beneficios que aporta.

AYUDA: la hipnosis es una fuente de recursos que permiten reducir la ansiedad y la angustia

Ventajas de la autohipnosis

La autohipnosis practicada con regularidad (como mínimo dos/tres meses antes del parto) ofrece los siguientes beneficios para la futura madre:

Reducción de la cantidad de anestesia química que podría necesitarse. La menor cantidad de anestesia supone menos efectos indeseables después del parto, y minimiza también los riesgos de la anestesia, tanto en la madre como en el bebé.

La autohipnosis disminuye el temor, la tensión y el dolor, tanto antes como durante el proceso del parto.

Hay más control de las dolorosas contracciones uterinas sin necesidad de medicamentos.

Se acelera la recuperación después del parto.

Aumenta la resistencia de la madre al cansancio, y se hace mínimo su agotamiento.

La madre experimenta más el parto y puede sacar una mayor sensación de realización y de labor cumplida.

Trabajos actuales

En las últimas décadas, algunos médicos han realizado excelentes trabajos preparando a las mujeres para dar a luz satisfactoriamente mediante la hipnosis. Por ejemplo, la doctora Bertha Rodger, o los doctores Erickson, Kroger y Goldman.

Si este artículo suscita el interés de algún doctor/ra o de cualquier lector interesado en el tema, le aconsejo lea el magnífico trabajo realizado por el Dr. Thomas Verny y el escritor John Nelly en el libro *La vida secreta del niño antes de nacer*.

Desgraciadamente (o afortunadamente) detrás de la técnica hipnótica no hay ningún laboratorio farmacológico, no existe multinacional alguna, por eso, por que es devolverle el poder de parir naturalmente a la mujer, por eso no se incorpora tal técnica en los hospitales. No sea que se reduzca considerablemente los medicamentos y eso afecte a las multinacionales farmacéuticas.