

VIAJE HOMEOPÁTICO DEL DOLOR

VENTAJAS/RIESGOS DE LA ANALGESIA EPIDURAL

María Jesús Balbás. UPV/EHU

Ginecóloga. Homeópata

Mi doble titulación de ginecóloga y homeópata, me ha permitido acercarme a este tema desde dos puntos de vista y reconsiderar lo que la anestesia epidural puede ofrecer a las madres y el peaje que tienen que pagar por ello. Mi condición de mujer y madre me permite igualmente sensibilizarme con el dolor de las parturientas.

Cuando empecé la especialidad en mi servicio coexistían dos estilos de dar a luz, por una parte, los coletazos de parir inconsciente con PENTOTAL SODICO y por otra, los que pensaban que lo mejor era parir “a pelo”. Con el tiempo, estos últimos se impusieron. Un par de años antes de plantearme abandonar el Servicio de Ginecología, se inició el uso de la anestesia epidural en el parto normal. Entonces los criterios eran muy arbitrarios. Uno, lo tenía que solicitar la mujer dos, debía de tener una dilatación menor a 6 CMS. y tres, tenía que estar un anestesista presente, ya que no contábamos con ellos en el paritorio durante toda la guardia. Ni que decir tiene que la disponibilidad era total, si la anestesia epidural estaba indicada, por ejemplo, en el caso de una cesárea ST. Aquellos tímidos comienzos que permitieron a los anestesistas depurar la técnica, hoy en día se han convertido en la única manera de parir, imponiéndosela absolutamente a todas las mujeres a las que les damos la información de que no hay otra manera de dar a luz, y que así son los partos normales, convirtiendo de esta manera al parto, en un acto absolutamente medicalizado.

No voy a hablar aquí hoy del considerable aumento de cesáreas y de partos instrumentales en los últimos tiempos, ni del aumento del uso de la oxitocina, ni de inducciones fallidas. Tampoco voy a pararme, solo mencionar algunos efectos adversos en la madre como cefaleas y trastornos de la micción espontánea en el puerperio. Visto así realmente son pocos casos frente al grupo mayoritario de mujeres que se benefician de no tener dolor en el parto.

.Lo que quiero hablar aquí es lo que me ha aportado la homeopatía en el conocimiento del uso sistemático de la anestesia epidural en la asistencia al parto normal,

Y veremos algunos casos clínicos. Hablaremos a continuación de las consideraciones que hacen al respecto los psicoterapeutas reichianos y para terminar, haremos una pequeña reflexión sobre el miedo y el dolor y la manera que esta sociedad los encara y configura.

He creído oportuno, para la posterior comprensión de los casos clínicos, hacer una pequeña introducción de la homeopatía

La homeopatía fue enunciada por el médico alemán Samuel Hahnemann en el siglo XVII. Según la medicina convencional, nuestras dolencias aparecen por azar, o a lo sumo, porque en algunas circunstancias no tenemos bien preparado un sistema de respuesta. Esta visión de la enfermedad como algo que proviene de fuera y de lo que debemos defendernos, naturalmente con la

ayuda de alguien externo que conjure la enfermedad, despoja al ser humano de la vinculación consigo mismo, con el medio y con la gestión de la salud y le obliga a vivir alienado sin conciencia y sin poder ser dueño de su destino.

Para nosotros, los homeópatas, la enfermedad tiene un significado profundo, nos permite avanzar en el conocimiento de la vida, en el autoconocimiento y nos posibilita el crecimiento personal. La vida, es como un camino en el que se van presentando pequeños obstáculos. Frente a cada obstáculo, se produce un desequilibrio, si este nos lesiona profundamente en nuestra vulnerabilidad, el desequilibrio se instala y se constituye el lecho de la enfermedad.

Es entonces cuando los elementos exteriores (bacterias, virus) aprovechan la circunstancia precipitándose en la brecha abierta.

En el mundo médico convencional existe una separación total entre medicina orgánica (órganos) disfuncional (función) y lo psíquico que corresponde a terrenos curriculares distintos, que están sectorizados y compartimentados, entre psicología y psiquiatría

La homeopatía ve la enfermedad como una totalidad que acontece en el ser humano .Para el médico homeópata la enfermedad de una parte es la expresión de la enfermedad de todo el ser. Es dinámica, es decir afecta no solo a todas nuestras células sino también a todos los planos de nuestra existencia, es decir, el plano físico y el mental , entendiéndolo por mental, los pensamientos, las emociones y las sensaciones. La enfermedad tiene lugar en la conciencia , y es en el cuerpo donde se desarrolla.

Esta es la primera ley :La ley de la totalidad

En nuestro mundo materialista de finales de siglo XX y principios del XXI, las enfermedades se consideran como desajustes producidos por los agentes externos como las bacterias y los virus, o como disfunciones producidas por el deterioro de nuestros órganos, o por excesos que hemos realizado, (alcohol tabaco), o por exposición a ciertos contaminantes Es decir, es algo que nos ocurre .en un órgano y siempre se considera que el mal está fuera.

Pero como la hidra de siete cabezas, las enfermedades son reincidentes, lo que provoca que el medico multiplique sus tratamientos .La cronicidad se instaura y los pacientes se hacen cada vez mas dependientes de los medicamentos, cada vez mas alejados de si mismos, en brazos del sistema y totalmente ajenos a lo que esta pasando en sus vidas.

Para la homeopatía, la enfermedad como apuntábamos antes, supone una alteración de la forma de percepción de la realidad .El medico homeópata tiene que llegar a la comprensión de qué es exactamente lo que está pasando en el enfermo, qué es lo que no le deja ser, cómo le afecta y cómo se expresa a través de los síntomas .Una lectura cuidadosa y meticulosa de los mismos tiene que llevar al medico, a la comprensión de la enfermedad, en realidad, a la disadaptación que ha producido toda la cascada sintomática .**Esta es la segunda ley: la ley de la individualidad**

Ahora tiene que administrarle un remedio similar, semejante, que cubra los síntomas.

Estamos ante la tercera ley: la ley de semejanza

Hahnemann, conocedor de la alquimia y de la medicina hipocrática, pensó que los medicamentos podrían curar síntomas análogos a los que toxicológicamente podían inducir e inició la experimentación consigo mismo, con voluntarios y amigos, supuestamente sanos, probando las sustancias medicamentosas de la época a diferentes diluciones .

Así trabajo con quinina, aconitum, ipecacuana, arsénico, mercurio, atropa belladonna etc....Recogiendo exclusivamente los síntomas comunes a todos los experimentadores, confeccionó la Materia Medica.

Así todo enfermo presenta un conjunto de síntomas característicos de su enfermedad, que pueden ser definidos como los cambios en la forma de sentir de percibir o de actuar el enfermo, motivado por su patología.

La curación objetivada por la desaparición de los síntomas, puede ser obtenida mediante la prescripción, a dosis débiles o infinitesimales de la sustancia cuyos efectos experimentales en el sujeto sano, son similares a los síntomas del enfermo

Durante sus investigaciones Hahneman aumentaba las diluciones (es decir reducía la cantidad de sustancia presente) cada vez que obtenía un resultado, comprobando que obtenía los mejores resultados con las mas altas diluciones.

A esta acción farmacológica de los medicamentos en sujetos teóricamente sanos se le llamo **PATOGENESIA** de un remedio

Por ultimo la cuarta ley: la ley de la dosis infinitesimales Utilizamos dosis infinitesimales que funcionan como una suerte de bioinformacion devolviendo la salud resquebrajada y siguiendo siempre un camino que va, de lo más profundo a lo más superficial. Primero tienen que desaparecer los síntomas mentales y emocionales y después de los órganos más a menos relevantes, es decir, los últimos síntomas que desaparecerían serian los de la piel.

Me llamó la atención cómo en los últimos años, acudían a mi consulta muchos casos de bebés con trastornos del sueño, unos porque no dormían nada y otros, porque tenían mucha somnolencia. Muchos de ellos presentaban asimismo un cuadro de estreñimiento pertinaz y varios sobresaltos ante el mínimo ruido. Otro grupo se trata de niños que igualmente habían nacido con anestesia epidural y presentaban llanto estridente incoercible, irritabilidad .y...repertorizados estos síntomas los remedios de elección fueron Opium y Cina, Argentum Nitricum y Arsenicum , respectivamente .

Todos estos bebes habían tenido anestesia epidural durante el parto. Ante la constatación de que los remedios fueron bien elegidos, ya que desaparecieron los síntomas en las siguientes semanas, me ha parecido importante hacer una reflexión y ahora ya no se trata de una teoría, sino de certeza a propósito del OPIUM, de CINA y de ARGENTUM NITRICUM, para poder entender que es lo que pasa con una gran parte de los bebés cuya madre recibe anestesia epidural

Se trata de 36 casos de Opium y de 14 de CINA, uno de ARSENICUM y 5 de ARGENTUM NITRICUM .En seis casos, la madre también necesitaba OPIUM, mientras que en tres, respondió muy bien con SEPIA En el resto de los casos la madre no tomó nada .

Hubiera sido deseable realizar este ensayo con un grupo testigo al que no se le hubiera administrado anestesia epidural, pero en San Sebastián, la inmensa

mayoría de las mujeres por no decir la totalidad, utiliza en el parto anestesia epidural. También se podría cotejar con otro grupo al azar de mujeres que han parido con anestesia epidural y cuyos bebés no han presentado estos síntomas, pero estas mujeres, naturalmente no traen los bebés a la consulta de homeopatía.

También podíamos haber realizado un estudio doble ciego que presentase la misma clínica. Hacer dos grupos, uno que tomaría el remedio activo y otro al que se le administrase placebo. Pero no me ha parecido ético, pues no se trata de un ensayo clínico, sino de pacientes que reclaman mi intervención como homeópata para solucionar el problema apremiante de su bebé.

Yo aquí solo presento una casuística: la realidad de 59 casos resueltos y la evidencia que algunos bebés, no podemos decir qué porcentaje, presentan en el primer mes de vida un cuadro de Opium, Cina, Argentum Nitricum, probablemente desencadenado, por la anestesia epidural, ya que no hay durante la gestación ni durante el parto ni el periodo perinatal nada que justifique esta situación.

Sería interesante hacer un seguimiento a todas las mujeres que dan a luz mediante anestesia epidural para verificar qué porcentaje de bebés presentan esta sintomatología.

Hay algo evidente y es que antes de la introducción sistemática de la epidural ver un caso de Opium en un bebé durante el periodo de recién nacido, era inusual. Quedaba restringido a algunos bebés que habían tenido un parto traumático y sufrimiento fetal, trastornos del sueño tras cesárea, y a los que naturalmente, los homeópatas tenemos difícil acceso.

Cina, como genio epidémico, es un remedio nuevo en este periodo de vida.

Sin embargo, Argentum Nitricum, es un remedio conocido por los obstetras y pediatras homeópatas, pues suele ser muy frecuente en las amenazas de parto pretermino y en los gemelares.

Uno de los casos que presento es un gemelar. Ninguna presenta ninguna patología prenatal, ni perinatal ni neonatal.

Los casos de OPIUM y Cina no hay causa aparente etiológica excepto el hecho de la epidural.

Vamos a revisar dos casos de OPIUM, un caso de CINA, y uno de ARGENTUM NITRICUM.

Beñat es un niño de dos meses que acude a la consulta por presentar estreñimiento pertinaz de más de cinco días. Duerme muchas horas. Hay ocasiones en que hay que despertarlo para la toma. Expulsa muchos gases y es muy apático. Es un segundo hijo con un embarazo absolutamente normal. Parto con anestesia epidural y eutócico. La madre tuvo una retención urinaria tras la epidural que requirió sondaje vesical. La lactancia se instaura sin problemas, aparte de lo anteriormente reseñado. Duerme con los padres. La exploración es normal, no es un niño muy reactivo. Le prescribo OPIUM 200K a él y a la madre y les cito al mes. Cuando le veo al mes, es otro niño, mucho más despierto y activo. Me dicen que a los tres o cuatro días de la medicación, el cambio fue espectacular y las deposiciones se han hecho diarias de forma regular, desde la primera semana. Le doy el alta.

Maidier es una niña de cinco meses .Acude a la consulta porque no duerme desde que nació. Los padres están desesperados, no duerme de noche y está muy inquieta y agitada. Se pasan la noche con ella en brazos muy inquieta y agitada y llora muchísimo, de día continua inquieta y hace sueños breves, hay que cogerla enseguida pues llora de una forma intemperante esté donde esté. .Hacen turnos de guardia con los abuelos y toda la familia esta extenuada; la exploración nos presenta un bebé normal, con mucha hiperestesia y cutis marmorata .Llora al desvestirla, al tumbarla, al explorarla, es muy, .muy irritable. Las tomas son normales aunque las hace con mucha ansiedad y llora a continuación. Las deposiciones son normales. El embarazo y el parto fueron normales, excepto, la anestesia epidural. Ha acudido al servicio de pediatría en varias ocasiones, tanto al centro de primaria como al hospital. Le han hecho toda clase de pruebas diagnosticas, legando a la conclusión que no tiene nada solo que tiene mal carácter y que le hagan el “duérmete niño”. Lo han intentado y ha sido peor, acuden a la consulta desesperados. Le repertorizo y el remedio parece ser Cina. Es un remedio que yo nunca había visto en bebés le prescribo CINA y repaso la Materia Medica intentando ver algo que arroje luz sobre el caso y me doy con el síntoma ”Irritabilidad después de punción lumbar”. “Insomnio después de punción lumbar”. Pregunto si la han realizado alguna punción lumbar a la niña y me dicen que no. La única punción es la realizada a la madre con la anestesia epidural. Un poco perpleja le prescribo Cina 200 k y a la madre también. Me llaman por teléfono a los tres días. Está mucho mas tranquila, no llora, aguanta el día y aguanta en el cochecito. Los padres no se lo pueden creer. Les digo que me llamen semanalmente y que me tengan informada. Va mejorando paulatinamente. Cuando acude a la consulta es otra niña: se la ve contenta y relajada, no llora, esta espabilada y alegre, cuando mama lo hace placidamente , de día duerme sus siestas muy apacibles de una hora a media mañana y de dos horas a la tarde y eso que ya tiene seis meses. Por la noche aun se despierta frecuentemente, cada dos horas, a veces se calma con la teta, pero otras hay que menearla. Le prescribo Cina 1000 K , y la veo al mes. Está estupenda, duerme muy bien, se despierta a las cinco de la mañana desde las once de la noche, .hace una toma y se duerme hasta las nueve. Ha empezado con la alimentación sólida y tolera todo muy bien .Esta con babas y deposiciones verdes .Le doy una chamomilla 7ch hasta que remitan los síntomas .La veo a los 12 meses .Ha regulado el sueño totalmente. Sigue con la lactancia materna la doy el alta y la cito para el destete,

Iker es un bebé de tres meses y medio que no duerme desde que nació. Es un niño muy bueno, nada más que no duerme .De día, un sueño muy ligero y de noche los ojos como platos. Tiene vómitos. El pediatra le ha hablado de un probable reflujo gastro-esofágico. También al atardecer tiene cólicos, aunque ya le están remitiendo. Las deposiciones no son regulares, aunque a los tres días suele hacer. Como no encuentro ningún antecedente de nada, pienso en la epidural y prescribo OPIUM

Al mes todo se ha regulado y le doy el alta

Mikel es un bebé de dos meses de un embarazo gemelar Nacieron mediante cesárea .Me los traen a los dos porque están desesperados .Mikel vomita, grita y no duerme y Libe, la hermana, es un caso de CINA como la anteriormente

descrita. Mikel además de no dormir, tiene muchos sobresaltos, presenta heces muy líquidas y trémulas. Una dosis de Cina a la niña y otra de Argentum Nitricum, les devuelve la paz y la normalidad a ellos y a toda la familia.

Vamos a exponer ahora como son estos remedios y así podremos comprender lo que les ha pasado a estos niños y las sutiles consecuencias de la anestesia epidural. Veamos un resumen.

OPIUM: Trastornos por susto, pánico, paralizado por el terror. Se siente desconectado, somnolencia, confusión, embotamiento, mirada apagada, hipotonía, postración, estupor, ausencia de dolor. Pueden darse los síntomas contrarios como insomnio e inquietud. Es el medicamento más importante para la retención de orina, constipación pertinaz, íleo paralítico, náusea y vómitos pies y manos frías.

CINA: Es un remedio de los escolares y en los bebés frecuentemente en la dentición, aunque es difícil verlo antes de los seis meses.

Marcada que se presenta es la **quisquillosidad mental y el** niño quiere algo, pero no sabe el qué. Se siente agravado por ser tocado, e inclusive, por ser mirado y empeora al ver a extraños. La piel es sensible al tacto, el cuero cabelludo y la parte posterior del cuello y los hombros y brazos, son tan sensibles que sienten un dolor como si estuvieran machacados. La hiperestesia, es tanto mental como física. El paciente se siente perturbado por todo, empeora después de comer, inclusive, una comida moderada. Pesadillas, grita en sueños, habla excitadamente de lo soñado, ve perros, fantasmas y cosas terribles que confunde con la realidad. Grita y tiembla al despertar. Hay que cogerle en brazos aunque continua gritando.

Es un remedio de convulsiones febriles y también de epilepsia con auras de olores, gustos y visiones. También es un remedio de oxiuros y de áscaris y de hidrocefalia con convulsiones y cefaleas al mínimo contacto. Agravan con el sol, el calor y tras punción lumbar. Insomnio tras punción lumbar. Diarrea con deposiciones verdes. Cara hundida y pálida.

ARGENTUM NITRICUM: Trastornos por susto, pánico, paralizado por el terror. Muy irritable. Tiene todo tipo de ilusiones y alucinaciones. Es atormentado en su mente por un flujo interior de pensamientos horribles, por la noche los pensamientos le atormentan de tal manera que se vuelve extremadamente ansioso. Temor a la enfermedad, a la muerte, a suicidarse. Tiene anticipación, experimentando ansiedad, adelantándose a los hechos. Es excitable, se enoja fácilmente. Digestiones pesadas. Es un remedio de elección de los cólicos del lactante, excitación mental. Se siente separado, solo en el mundo, como si hubiera sido abandonado. Siente que está por morir. La medicina es predominantemente nerviosa, llena de síntomas espinales, dolores en las extremidades que derivan en ataxia locomotora. Es un remedio de elección en los ataques de pánico.

Para los Psicoterapeutas Reichianos es fundamental el vínculo entre la madre y el bebé y el contacto, de manera que no haya solución de continuidad. Este vínculo prenatal, en primer lugar y neonatal, en segundo lugar, no debe interrumpirse a lo largo de toda la lactancia. *Si esto se da de una manera espontánea, tendrán los seres humanos una vinculación profunda con la tierra, con todos los seres vivos. Todos los seres vivos son miembros de*

comunidades ecológicas vinculadas por una red de interdependencia- asegura F. Capra, y añade: Cuando esta profunda percepción ecológica que no es una reflexión, sino algo vivencial, se vuelve parte de nuestra vida cotidiana , emerge un sistema ético radicalmente nuevo. Si esto no se da, aparece la separación, el no vínculo, la no pertenencia, el origen de toda violencia.

Quizás y para terminar, me parece oportuno hacer una reflexión a propósito del dolor, del miedo y del miedo al dolor.

Cuando nosotros animamos a una mujer durante todo el embarazo y ya en el paritorio, a solicitar la anestesia epidural, la estamos animando a capitular .Y capitular, es someterse a algo más grande que nosotros mismos. Supone aceptar los límites como un cercado de alambre de espino que se extiende a muy poca distancia de mi vida. Es admitir que no puedo, que soy pequeña y bien educada, y que la rendición tendrá recompensa.

Supone renunciar al poder que me ha otorgado la naturaleza como a otras hembras de otras especies para poner a su cría en el mundo. Cuanto más insignificante me sienta, más fácil será la sumisión.

Hay una cierta clase de nobleza en las personas que se someten y un sentimiento de entrega y de renuncia. No solamente en lo que respecta al parto, sino en todos los órdenes de la vida.

Para poder vivir confortablemente y en una relativa seguridad, las gentes renuncian a muchísimas cosas, a muchísimas experiencias, incluso hasta el hecho de sentirse plenamente vivo, lo consiguen renunciando a todo lo que les solicita romper algunos límites, saltarse algunas barreras.

Hacer esto requiere mucha energía, supone no solo renunciar sino disimular, camuflar, borrar la frustración y sobre todo, aceptar que la línea de desarrollo y crecimiento en la vida no se sustenta en la confianza en si mismo –si misma, y en la propia vida, sino en la sumisión y el control.

Es este mismo estilo el que ha animado a los hombres a vencer y a las mujeres a ceder. Adjudicando a las mujeres la debilidad, la delicadeza, el desmayo, la sensibilidad y de ahí su necesidad de escapar, de esconderse en un lugar seguro; si bien son ciertos esos atributos, no justifican la necesidad de huida y menos aun, de no ocuparse de lo que está pasando dentro de nosotras mismas ni siquiera en un momento tan trascendente como es el parto y la crianza. Esto es confundir vulnerabilidad, ternura y sensibilidad, con falta de coraje, ñoñez y en definitiva, sumisión.

Así se pierde el poder y no hablo aquí del control sobre los otros, sino del poder de si misma, del poder que nace desde el fondo de la tierra y traspasa el cuerpo de la mujer convirtiéndola a ella en la tierra misma, en la Diosa Madre.

La sumisión genera a la larga, no solo frustración sino abatimiento y deja al individuo sin recursos. Su vida se convierte en una rutina diaria y la persona se va desmoronando progresivamente. El universo se va haciendo cada vez más y más estrecho y circunscrito. Y sin darse cuenta, cada vez se va separando más y más de su cuerpo, alejada de si misma, alejada de la vida. Ya no hay sustrato para experimentar la felicidad sin causa. Triste y sumisa, esperando que venga algo desde fuera, o alguien que le devuelva la libertad que ha ido perdiendo poco a poco al perder su identidad y al delegar y renunciar a su propio potencial, a su poder personal.

Hemos elegido un noble oficio, pero tenemos la obligación de ser fieles y también de tener honorabilidad. “Comadrona” quiere decir que acompaña a la madre, que come de su mismo pan, es decir que esta implicada en todo su

proceso; en francés, “*sage femme*” quiere decir mujer sabia y “*midwife*”, en inglés, nos habla de la mediación. “*Obstetra*” viene de *Ob stare* que quiere decir, estar presente, oficio, que no tiene que ver con salir huyendo y ayudar a que salga huyendo la mujer también .

La única aventura que merece ser vivida es la aventura de la conciencia. Ser conscientes el mayor tiempo posible de este tiempo que se nos ha dado, que es la vida. Nacer conscientes, vivir conscientes, morir conscientes.....a todos los niveles, es decir, con todo nuestro cuerpo, con toda nuestra mente, con todo nuestro corazón.

En el momento que nosotros somos conscientes de nosotros –as mismas y del despertar de las fuerzas que se agitan dentro de nosotros, sabemos que el miedo y el dolor y la rabia, la tristeza, y la preocupación son compañeros de viaje y que saber vivir con ellos, aceptarlos, no luchar en contra de ellos, nos va a permitir una comunicación de riesgo y una vida mas plena.

Vivir luchando contra el miedo, el dolor, y el miedo al dolor y a todas las emociones, nos obliga a poner la energía en construir muros y corazas, en construir una armadura sólida para escondernos dentro. Nos supone pasar toda la vida entera dedicados-dedicadas, a la obtención de seguridad, y renunciando a la plenitud de la que como dice el poeta “*iras a un lugar donde reirás, pero no con todas nuestras risas y donde llorarás, pero no con todas tus lagrimas*”.

No aceptar el dolor como algo que pertenece a la vida, es no aceptar el placer, pues placer y dolor es como vida y muerte, pertenecen a la misma cosa, en diferentes planos están unidos el uno al otro.

No aceptarlo es optar por la sensación de vivir en lugar de la plenitud de la vida. Vivir siempre es intenso. Se vive apasionadamente.

Somos seres perecederos, nuestro viaje es muy breve, el miedo y el dolor están aquí para que entendamos su significado, si ese momento se articula, se van por donde han venido.

El miedo al dolor es peor que el dolor en si mismo. El miedo es como una ola que surge delante de nosotros. Estamos en el agua delante de esa montaña verde-azul que se levanta y se levanta y avanza hacia nosotros.

Es así como nosotros experimentamos el miedo como una ola gigante que surge en el interior de nosotros mismos.

¿Qué hacer?

Podemos sumergirnos debajo de la ola, dejarla que pase por encima, hacer como si esto realmente no estuviera pasando yno estar presentes, o lo menos posible . ¡Que pase, que pase cuanto antes!

Podemos hacerle frente porque estamos seguros de poder resistirla. En estos casos, generalmente, la ola nos arroja al fondo del mar y nos dará varias vueltas .Hay una tercera posibilidad, la persona esta paralizada frente a la ola incapaz de reaccionar, horrorizada de estar allí en medio de la montaña de agua, sin escapatoria. En estos casos, llega la ola, la sacude, la enrolla en su interior, la amenaza de muerte, de perecer ahogada. La persona emerge golpeada, más asustada todavía, porque vienen más y más olas.

Finalmente hay una tercera posibilidad que es “pillar la ola”, de tal manera que sea la fuerza de la ola la que te llevará primero a la superficie y así acompañarla en su viaje hasta ser suavemente arrojado a la playa.

En esta opción hay creatividad y placer, la excitación de vivir en la cresta de esta ola enorme de la que yo formo parte y que me lleva encima. Estoy aquí y ahora en la cresta de la ola y experimento una energía increíble

Pero tenemos tanto miedo al miedo....

Ha sido el miedo al miedo, el miedo al dolor y el miedo a estar presente lo que ha llevado al sistema de salud a proponer la huida en el parto. Cuando, como sanitarios, comadronas y ginecólogos –as apoyamos la anestesia en el parto normal, estamos huyendo también de nosotros mismos, de nuestro miedo y de nuestro miedo a nuestro propio dolor. Supone una huida hacia delante, una huida que permite tener control y poder sobre la situación, pero que no permite ni el asombro ni la humildad. La humildad tiene que ver con ser, el ser que eres cuando estas presente. No hay que ir a ninguna parte, el único camino está aquí. La humildad permite aceptar nuestra ignorancia y reconocer que nuestro destino es aprender. Así pues, tiene que ver con el desarrollo de la atención y con ser conscientes para poder vivir, no una vida diferente, sino nuestra propia vida.

Supone tener la oportunidad de acompañar a una mujer en el proceso de poner a su hijo en el mundo y eso es una oportunidad para vivir la ternura, la fuerza, la fragilidad, supone la oportunidad de ver a la diosa madre en persona manifestarse y expandirse. Supone asistir al misterio, al milagro de la vida.

Ayudemos al poder de ser conscientes. Permitamos que la conciencia se expanda como un vértice de energía irresistible. Somos facilitadoras .facilitadores.....¡No la silenciemos!

María Jesús Balbás. UPV/EHU

Ginecóloga. Homeópata

mariadelao7777@hotmail.com