

PSICOLOGÍA en la GESTACIÓN

Cambios emocionales durante el EMBARAZO

Existe una expresión muy frecuente en mi consulta cuando tengo delante a una mujer embarazada, cómo puede ser que no esté viviendo mi embarazo como yo pensaba que lo iba a sentir. A veces es una queja, desde el enfado o desde la tristeza, otras se convierte en ansiedad o en miedo, pero siempre es una vivencia que viene acompañada de malestar y que el apoyo terapéutico puede reducir o eliminar. En ocasiones, tenemos una imagen idílica del embarazo como un momento de felicidad absoluta, porque nos lo han contado así personas cercanas, porque teníamos esa expectativa o porque existe una imagen social en este sentido. Sea la razón que sea, cuando no se corresponde con la realidad nos inquieta profundamente.

Creo necesario decir que no todas las mujeres somos iguales, existe un relato común en cuanto a la vivencia de la maternidad, y al mismo tiempo numerosas diferencias de diversa índole. Existen distintas miradas y experiencias hacia la gestación, el nacimiento y la crianza que dependen de muchos factores psicológicos (estado emocional, habilidades y herramientas personales, etc.), físicos (como es la progresión del embarazo y del bebé), la situación de pareja y familiar, la red de apoyo, factores sociales, culturales, etc.

Por un lado, las hormonas que están relacionadas con el embarazo, los estrógenos, la progesterona, la oxitocina y la prolactina, además de asegurar el crecimiento del bebé, preparan psicológicamente a la mujer embarazada para la maternidad. Estos cambios hormonales pueden producir altibajos de humor a lo largo del día por lo que es normal sentirnos en ocasiones sensibles hacia lo que sucede a nuestro alrededor, a veces emocionadas por pequeñas cosas o disgustadas por algún comentario. La adaptación psicológica y emocional que implica el embarazo no se da en un solo día, es gradual.

El embarazo es un momento de numerosos cambios físicos en relativamente poco tiempo, lo que produce que las mujeres atravesemos por momentos en los que la vivencia y relación con el propio cuerpo varía considerablemente. Esta vivencia ante

el espejo se entrelaza con fantasías y representaciones pasadas, sobre la autoimagen que tenemos y que se deberá modificar ineludiblemente. Dice el psiquiatra y psicólogo Daniel Stern que "El embarazo es la preparación hacia una nueva identidad.", que es la del Rol Materno. Para algunas mujeres se producen momentos evidentes de reconsideración y redefinición: "¿Qué tipo de madre quiero ser?", "¿Seré capaz de cuidar a mi bebe?"... Se movilizan afectos y recuerdos antiguos que la futura mamá necesita revisar y recrear para adaptarse a su nuevo rol, a veces de forma subliminal, con sueños nocturnos, pesadillas, ensoñaciones,... En este sentido el embarazo es un tiempo de reflexión, la mujer revisará sus vínculos y se irá formando una imagen de sí misma y de sus modelos de cómo ser madre.

Frecuentemente existe una inquietud hacia el momento del nacimiento del bebé que se da más a menudo cuando es la primera gestación o bien cuando tenemos una experiencia previa poco satisfactoria. Los primeros meses puede suceder que lo obviemos y evitemos pensar mucho en ello, pero a medida que se acerca el momento, puede haber un pensamiento más explícito sobre el parto/ nacimiento. La inquietud es normal, es importante rodearse de profesionales de nuestra confianza que nos resuelvan dudas con información basada en la evidencia y que nos acojan nuestros deseos y preferencias alrededor del nacimiento de nuestro bebe. Cuando esto se convierte en malestar, ansiedad y/ o miedo al parto, el apoyo terapéutico emocional nos permite entender su origen y abordarlo de manera que nos prepara de una manera sana para el parto/ nacimiento.

Sara Jort Povea. CV-09469
Psicóloga. Psicología Perinatal
Psicoterapeuta Gestalt.