Entrevista a Montse Cob sobre la maternidad

Entrevista con Montse Cob: “La mujer ha perdido instinto para la maternidad”

La mujer vive hoy, dice Montse, como una especie de “cautividad maternal”, una lucha

entre su razón y su instinto que le impide en muchos casos disfrutar de su maternidad plenamente, víctima de miedos no expresados y de su incapacidad para dejarse llevar. Por eso una doula puede ayudarla tanto en el embarazo, en el parto y el postparto.

Montse Cob es licenciada en Ciencias Biológicas y profesora certificada de yoga por la escuela Integral de Yoga y por la escuela Om Yoga (vinyasa), ambas de New York. Ha estudiado en Estados Unidos, en la India y en Europa con diferentes maestros.

Montse destaca profesionalmente por su especialización en Yoga Prenatal. Es profesora certificada en Yoga Prenatal y Postparto por la Escuela Integral Yoga (New York). Constantemente sigue formándose en anatomía, fisiología y salud. Su búsqueda del aspecto femenino del yoga junto en conexión con la biología hace que desde 1999 acompañe a mujeres durante el embarazo, parto y postparto, realizando la labor conocida como doula (acompañante de la mujer). En 2006 crea Omma Prenatal con una visión integral del embarazo, parto y postparto.

Imparte sus clases, cursos y talleres de formación neonatal en City Yoga. Su labor ha sido muy difundida gracias al programa de televisión Bebé a bordo.

¿No asusta un poco a la gente oír que una doula va a asistir un parto?

Lo que hay es confusión con que somos como las matronas. Pero el vocablo doula, que proviene del griego, se ha castellanizado y se pronuncia “doula” (con todas sus letras) en vez de la pronunciación correcta, que

sería “dula”. Y se empieza ya a asociar a lo que es: una figura que apoya la parte emocional de la mujer, que la empodera. Porque durante el embarazo, por muy racionales que seamos y por mucho que hayamos estudiado, se nos va la cabeza. Y es, en la gestación, la cabeza prioriza cuidar al bebé, y te afectan cosas que antes no te afectaban.

La doula aparece para proteger el estado emocional y para interpretar lo que la madre va sintiendo. Antes ese papel lo cubría la antigua red de madres, abuelas, tías. Ahora -quizás porque queremos hacer las cosas de modo diferente- buscamos refuerzo y apoyo en personas que no van a juzgar nuestra forma de entender el embarazo y el parto, aunque todavía no sabemos demasiado bien cuál es esa forma.

Solo sabemos que las anteriores no nos cuadran, que nos sentíamos manejadas…

Eso es, pero todavía no tenemos herramientas para saber cuál es el mejor camino. Y ahí aparece la doula. Aparece por petición de las mujeres y por ellas se mantiene. En mis clases de yoga para embarazadas combino las dos vertientes: la parte física, el cuerpo, y la parte emocional, porque según sientas las emociones así te vas a mover en la esterilla. Por ejemplo, a veces una mujer embarazada te dice que no le pasa nada pero que está llorando todo el día. ¿Cómo se normaliza el estado emocional? Pues hablándolo: ¿y qué pasa por llorar?

En el momento que lo sacas, ya no se queda en el cuerpo. Y cuando te juntas con otras mujeres y ves que a todas les pasa lo mismo, dices: anda, si no soy la única

loca. Nada más empezar a expresarlo, te alivia. No se soluciona nada de momento, pero te alivia. Y no se crean problemas: tensiones, útero contraído, el parto que no progresa… Eso es porque hay mucho miedo que está dentro. Y se saca a través del movimiento, pero si la cabeza se libera también, el cuerpo responde súper agradecido; es increíble.

¿El cuerpo sigue a la cabeza?

Yo creo que va en las dos direcciones. Si el cuerpo se endurece, el pensamiento se endurece. Si libero la cabeza, el cuerpo se libera. Es como la arcilla; en cuanto la humedeces empiezas a modelarla de otra forma. Y es que el cuerpo va colocándose según tú te vas sintiendo. De hecho, muchas veces una postura de yoga te provoca llanto, aunque no sabes por qué.

¿Tú misma pasaste por una experiencia “confusa” en tu parto?

Sí, tengo una hija que va a cumplir 14 años. Yo estaba muy informada, había hecho la carrera de Biología, me había leído mis libros y pensaba que esto lo tenía súper controlado. Hasta que se acerca el momento del parto y dices: Dios mío, qué me pasa, que estoy despistada, que ahora me molestan cosas que antes no me molestaban. Y nació mi hija y fue un caos. Hasta que conocí a una doula en Estados Unidos, me hizo mucho click y empecé a estudiar más, a entender la fisiología, porque no hay nada que no vaya asociado a las hormonas. Una cosa es lo que las mujeres decimos con el instinto y otra los fundamentos biológicos, y cuando entiendes las dos cosas es como si

encontraras un lenguaje traductor desde la ciencia.

Aprendes que el cerebro prioriza para cuidar del bebé y por eso estás más despistada; no es que te hayas vuelto tonta, es que es una estrategia evolutiva para preservar la especie. Cuando la razón comprende eso, casi casi que te puedes dejar llevar. Y digo casi porque nos cuesta mucho; tenemos una lucha brutal entre la razón y el instinto. Las mujeres nos hemos proyectado en la vida laboral, y eso es fantástico, pero hemos perdido esa capacidad instintiva cuidar a los hijos. Es un conflicto.

¿En qué se traduce ese conflicto, o esa maternidad no exactamente bien entendida?

Todas las mujeres hoy día tenemos dificultad para dar de mamar. ¿Cómo es posible que algo tan básico nos genere o dolor, o grietas, o llantos, o confusión? Y les pasa a todas las mujeres. ¿Por qué es? Porque no lo hemos visto en otras mujeres. Porque lo hemos confundido con quedarse en casa y con un retroceso. Y de repente, cuando nace nuestro hijo y lo asumimos desde la cabeza, le pongo al pecho y no puedo.

Los gorilas en cautividad no saben dar de mamar. Un zoo de Ohio tuvo que traer a mujeres con sus bebés y ponerlas a la vista de las mamás gorilas para que aprendieran qué tenían que hacer. Vivimos un poco como en cautividad maternal. Si la lactancia artificia es una opción de la mujer, fenomenal. Pero si es no puedo o no quiero

porque me duele mucho, ¿qué está pasando?

También nos cuesta mucho aguantar el llanto del bebé, o priorizar las necesidades de un recién nacido con respecto a las mías. Claro, hemos luchado tanto por nuestros derechos y de repente llega un ser totalmente dependiente… y genera conflicto atender a sus necesidades. Cuando la madre está en un entorno en el que puede hablar, expresar decir, el bebé se calma, porque existe una fusión emocional entre los dos. Nos faltan redes de mujeres, y a través del yoga para mamás y bebés se consigue una red, como a través del yoga para el embarazo. Pero también podríamos quedar para hacer punto, hacer pasteles o algo de mujeres.

Parece que ahora hay un regreso al "eterno femenino".

Sí, pero como toda vuelta es un efecto péndulo, radicalizamos. Ahora solo bebés, solo teta, y criticamos a la que no da el pecho. Para llegar al punto de equilibrio hay que pasar por estos dos extremos y empezar a balancear para no llegar al lugar opuesto.

Las mujeres siempre haciendo equilibrios…

Y también se nos da muy bien autoflagelarnos. Nos hemos creado en una sociedad judeocristiana en la que la mujer tiene que inmolarse para los demás. Pero ¿y yo? ¿Dónde estoy yo?

También tiene mucho que ver el no estar

presentes en lo que hacemos. Tenemos un ojo en el bebé y otro en el ordenador o en el teléfono…

Totalmente. Falta el mindfulness, la capacidad de presencia. Puedo estar aquí y mi hijo al lado y no estar presente. Y los niños se dan cuenta. Eso es porque tu cabeza está en estado de alteración. Cualquier actividad que sea repetitiva induce a la calma. Las mujeres antes cosían, hacían punto, actividades muy repetitivas que llevan a un estado de quietud, como ocurre con el mindfulness o los mantras. Eso conecta con el cerebro primitivo, instintivo, y deja el cerebro racional, que ha estado activo durante todo el día, un poquito en stand by. Ahí estamos todas, intentando tener herramientas como el mindfuness, el yoga, la meditación, para tratar de recuperar eso que ya venía con nosotras y que lo hemos perdido.

Somos uno de los países con la menor baja maternal, 16 semanas, y hay países con dos años. Es una inversión en el futuro: niños que se ponen menos enfermos, familias menos conflictivas, mejor economía. Que cada mujer elija lo que puede hacer, pero que la que quiera vivir su maternidad plenamente, pueda.

¿Y qué cuentan las mujeres que han alumbrado con la asistencia de una doula?

En mi caso, cuando recibí a una doula, tranquilidad. Un apoyo físico y emocional. En el parto, la doula está presente interpretando a la mujer (y a veces a su compañero) lo que va pasando, y transmitiéndole tranquilidad, porque la

mujer cada vez se va transformando más en una leona, sobre todo la que quiere llegar al parto sin ningún tipo de analgesia.

La doula te mira, te anima, te da agua, te abraza, nada más. Es como la azafata de un avión, que transmite tranquilidad. Eso hace que la adrenalina, la hormona de estrés, baje. Y la oxitocina, la hormona del buen rollo, suba y progrese el parto.

Por eso son tan difíciles los partos en hospitales, no tanto por el sitio, sino por el ambiente que se crea alrededor, que un parto parece la desactivación de una bomba de relojería. ¡Las mujeres entran por urgencias!

¿Qué te parece que una mujer quiera la asistencia de una doula y rechace la analgesia epidural?

Que es radical, porque no se sabe lo que va a pasar en un parto. El parto es una intención. De entrada, todas las mujeres podemos aguantar nuestro dolor, pero no sabemos la carga sociocultural que llevamos detrás, de influencias, de miedos, míos y de mi compañero, de mi madre, de mi tía. Vale, quieres un parto en casa, ¿pero lo quieren todas tus células de verdad?

Normalmente, las mujeres que alumbran en casa suelen haber tenido una muy mala experiencia en un primer parto en el hospital y tienen asumido que no vuelven a pasar por ahí; no saben lo que quieren pero no quieren eso. Pero la anestesia epidural es una herramienta que está muy bien, un avance de la ciencia, cuando se necesita. Lo que pasa es que la pedimos muy pronto

porque no tenemos tolerancia al dolor; no entendemos que el dolor del parto es para dar vida, es fisiológico, dónde duele y por qué duele. Forma parte de nuestra cultura desde pequeños: ¿te duele aquí? Pues toma una pastillita. Cuesta mucho estar presentes con lo que uno tiene, con lo que le pasa, y el parto es pura y absoluta presencia.

¿Qué recomendarías a una primeriza, casa u hospital?

Le preguntaría cuáles son sus prioridades. Por ejemplo, una mujer que te dice que tiene un miedo tremendo a que le pueda pasar algo al bebé y necesita que haya una UVI neonatal, pues en un hospital que la tenga es donde ella va a parir bien. Otra te dice que no quiere tactos vaginales, ni que la pongan vías; entonces parece que el hospital no es la mejor opción.

La cuestión es que ahora mismo hay extremos; nos falta ese punto intermedio hospitalario que no sea ni casas ni máquinas. Un lugar acogedor como una casa pero comunicado con el paritorio o con el quirófano en el caso de que me pase algo, como hay en otros países europeos.

Si eliges dar a luz en casa, parece que el sistema sanitario no está muy preparado para intervenir en caso de complicación…

En España el parto en casa es legal, pero es cierto que no hay una buena comunicación entre el hospital de referencia y el parto en casa. Y aquella que quiere parir en

casa… bueno es una loca. Y tampoco es eso. En Inglaterra, el parto en casa es una opción pagada por el Estado. La mujer que lo elige es la que ha tenido un embarazo normal sin riesgos. Y aquí estamos en ello, aunque depende mucho de los profesionales de guardia con los que te encuentres.

¿Hay paternalismo supuestamente protector en ciertas actitudes?

Sí, en muchos casos en que no se nos trata como adultas. Vivimos en una sociedad patriarcal. Las mujeres, para comprar una casa o abrir una cuenta bancaria, nos leemos la letra pequeña al dedillo, pero en el parto nos dejamos hacer todo, ¡y es nuestro cuerpo! Esto deriva de esa educación que nos preparaba para ser “niñas buenas” y obedientes. Hace falta conocernos más, decir lo que pensamos, exigir nuestros derechos, decir que no queremos esto, gracias.

El programa de televisión “Bebé a bordo”, en el que aconsejas como doula y ayudas a parejas a afrontar el cambio que supone la llegada de un bebé a casa, ha sido todo un éxito. ¿Lo esperabas?

Sí, pero también les felicité por la idea. Porque si el parto está como hemos comentado, el postparto ya está relegado a la sombra. No se habla de las dificultades que se atraviesan cuando llegas a casa con un bebé y a lo mejor te han hecho una cesárea y no te puedes mover. Con una cirugía de apéndice estás en la cama una semana, y con una cesárea tienes que estar

cuidando a tu bebé porque si no vendrá alguien a decirte: qué bien vives, ¿eh? Y es una operación mayor. O las visitas, que suelen ser el primer fracaso de la lactancia, porque la madre no saca el pecho igual delante de su madre que de su suegro.

El programa ha sacado esto a la luz y ha causado mucho asombro. Por ejemplo, hemos visto cantidad de documentales de animalillos de todo tipo, pero nunca habíamos visto a un bebé reptando y llegando solo a la teta. ¡ y todos los bebés del mundo pueden reptar hasta el pecho!

Quedan dos programas por emitir, pero se van reponiendo los primeros capítulos otra vez. Espero que se hable más de ello, y por el bien de las madres también, que lo necesitamos.

Dime una frase que no se debería pronunciar jamás…

Después de un parto difícil: “¿De qué te quejas? Mira que bebé tan bonito tienes”. Nos sentimos obligadas a ser superwomen, perfectas, hacerlo todo muy bien y encima estar divinas.

¿Una práctica sin sentido?

Que la mujer alumbre tumbada. ¿La razón? Que el ginecólogo vea más cómodamente, esa la única respuesta. ¿Por qué nos dejamos hacer esto? Nadie te obliga a tumbarte, pero como somos tan obedientes… De hecho están poniendo camas articuladas, están

cambiando los paritorios… pero no se saben utilizar, porque seguimos con la mentalidad de parir tumbadas. Lo que falta es que aprendamos a decir: no, gracias, esto no.

¿Y cómo nos ayuda el yoga en este caso?

Yo siempre digo que las que buscamos el yoga es porque no estamos bien y necesitamos recuperar nuestro centro, que está ahí tapado por capas y capas de prejuicios.

Entrevista publicada en yogaenred.com

La irrupción de lo femenino

Este artículo lo dedicamos a lo femenino porque es evidente que los tiempos hace ya mucho que están cambiando y la Nueva Era tan esperada parece que viene de la mano de estos valores, sentidos como más integradores, más íntimos y más amorosos. Sin querer caer en estereotipos, la Vieja Era patriarcal parece abocada a un callejón sin salida. Aquella estrategia de conquista y triunfo, de competitividad y crecimiento ilimitado ya no da más de sí en medio de

guerras intestinas alrededor del orbe, miseria y hambrunas generalizadas, superpoblación descontrolada, recursos escasos de materias primas, y desastres tras desastre ecológico. Todos estamos diciendo ¡Basta!. A estas alturas, dentro del tercer milenio, nadie discutiría históricamente el paso evolutivo que va del mito al logos, el desarrollo de la razón, de la mente lógica y especulitiva, el ingenio del hombre y su apuesta tecnológica, pero cuando la razón se desconecta de su anclaje que es el corazón produce engendros absurdos que pueden poner en peligro —tal como lo estamos viviendo— la totalidad de la vida y el mismo sentido de la humanidad.

Lo femenino nos reclama a hombres y mujeres aunque es ésta la que está tomando la delantera ya que no tiene nada que perder en el cambio. Ella es, según estudios sociológicos, la que más estudia, la que más viaja, la que más asiste a espacios de crecimiento. Ella es la que asiste con fuerza al mundo público sin abandonar su papel tradicional en el hogar aunque ello conlleve a menudo una esquizofrenia y una rebeldía ante la gran carga que tiene que llevar. No obstante, aunque la liberalización de la mujer en estos momentos no tiene parangón en la historia no olvidemos que los riesgos no son despreciables: la ingenería genética en la fecundación que pretende controlar la propia selección natural; los mismos controles indiscriminados de natalidad; el paro masivo que se ceba en la mujer cuando los tiempos son de crisis; el alejamiento en el ámbito de la educación de sus hijos; la presión sobre su comportamiento y sobre su estética como mujer objeto, y un largo

etcétera.

La mujer, al igual que el hombre al mirarse en ella, tiene que recuperar una imagen más completa de ella misma. Para ello tiene que desenmascarar a la historia que la ha dejado a un lado y encontrar aquellos otros tiempos cuando ella era la detentadora del poder más alto, el de comunicarse con lo espiritual, el de bendecir las siembras, los nacimientos, la despedida de los muertos y las ofrendas en el amor. Era la sacerdotisa y su poder era evidente porque daba a luz cuando los dioses se comunicaban con ella. Todo cambió cuando otros pueblos más bárbaros del norte vinieron a revolucionar el Olimpo y a relegar a la Diosa Blanca a una mera consorte y sierva de un primerizo y arrogante dios. Ella no obstante fue víctima de los nuevos tiempos pero también cómplice, y delegó cansada todo el control del universo a su esposo y padre celeste, pero conservó bajo su dominio el viento, el destino y la muerte, cosas en las que no atina la lógica del hombre.

En esa espera, las estrategias de dominación del hombre sobre la mujer fueron múltiples, la mujer tuvo que irse a la casa del marido en su casamiento perdiendo la seguridad de su familia; estuvo controlada —cuando no mutilada—sexualmente; sus hijos perdieron el apellido materno; perdió la voz, la decisión, la libertad y el contacto con otras mujeres posibles de solidaridad. El hombre, siempre temeroso, dividió al mundo en bueno y malo, y puso lo brillante, la palabra, la ley, la razón de su lado y dejó a la mujer el cuerpo pecaminoso, las corazonadas y las habladurías, las intuiciones misteriosas. En ese abismo

creado toda mujer sabia, curandera fue tratada de hechicera en comunión con el diablo, y hasta en los concilios le fue negada el alma.

La mujer olvidó por pura supervivencia y se adaptó como bien sabe hacerlo, aunque las nanas y los cuentos que relataba a sus hijos permanecieran los mensajes donde el pequeño batía al gigante, el débil engañaba al poderoso malvado, y el marginado/a se alzaba con el amor del principe o princesa. Mensajes de vida que anteponían a la cultura de muerte, de guerra, de jerarquía y orden estricto social.

A la mujer no le quedó más remedio que ser la vírgen, la madre o la puta cuando no se retiraba del mundo como monja, y el hombre se vivió en cuanto a ella como protector, tutor y controlador temeroso de que sus hijos no fueran suyos, y de que sus secretos se divulgaran, y que su imagen íntima lo delatara, y de que sus decisiones y conocimiento fueran rebatidos, o temor a mostrar su dependencia afectiva, y tantas y tantas cosas que da miedo reconocer. Ahora la mujer ha madurado y el hombre tendrá que hacerlo con ella pues formamos partes de un todo indisociable. El excesivo celo del hombre en cuanto a la mujer no es más que la muestra de lo tremendamente importante que es para él, y también de su envidia de dar vida o quizás de su belleza, aunque éste, muy astuto, lo haya disfrazado proyectando en ella la «envidia de pene».

Sexismo y racismo necesariamente van de la mano pues son lo que son, estrategias depuradas de dominación. Lo que pasa es que el hombre se olvidó que con la dominación y control de todo lo que sentía extraño se quedaría solo en un universo donde el

misterio le daba la espalda. No es extraño que nosotros los hombres también deseemos el cambio y aceptemos, aunque a regañadientes, el retorno de la diosa.

Con todo, decíamos que los tiempos han cambiado y ahora lo femenino ya no puede ser confiscado por nadie pues pertenece a la vida, y el mismo mito de la Era de Acuario habla de integración de los valores femeninos y masculinos tanto en el hombre como en la mujer, hacia un modelo de persona más autónomo y solidario con el otro, con los otros, en definitiva con la diferencia. El futuro está en la androginia, no como la pérdida de la diferencia en un ser amorfo sino como la aceptación de que el dar y el recibir, el desear y el ser deseado, el decir y el escuchar, forman parte intrínsecamente de uno y de una. Tenemos mucho que descubrir.

Julián Peragón