



## AQUAGEST

Jesús Sanz Sánchez

Las mujeres embarazadas y sus parejas no se conforman hoy día con conseguir una atención adecuada durante el embarazo, parto y postparto desde el punto de vista biológico. Hay una cada vez mayor demanda de atención desde el punto de vista psicológico.

Un aspecto importante para tener un equilibrio psicológico durante este período es el desarrollo del vínculo afectivo con el bebé, lo que favorece una relación de calidad con nuestro bebé. En pocas palabras podríamos definir el *vínculo afectivo* como la capacidad para relacionarse con el bebé por parte de la pareja con un amor incondicional.

Una forma de desarrollar el vínculo afectivo con el bebé que va a nacer es a través del trabajo que les presento, **AQUAGEST**, que se basa primordialmente en profundizar en las *Matrices Perinatales Básicas* (MPB).

Una MPB se define como el conjunto de experiencias vividas dentro del útero materno hasta la separación del bebé de su madre por el corte del cordón umbilical. Estas experiencias contienen emociones y sensaciones primitivas, ya sean positivas o negativas.

Podemos clasificar estas experiencias perinatales en 4 MPB. Cada una de ellas está relacionada con uno de los cuatro períodos consecutivos del parto biológico. En cada una de las matrices el

experiencias que tienen lugar entre el comienzo de las contracciones y el momento de la apertura del cuello de la matriz. La MPBIII se refiere a la lucha por la muerte y el renacimiento; se sitúa en el paso por el canal del nacimiento. La



MPBIV supone la experiencia de abandonar el cuerpo de la madre.

Cada una de las MPB tiene sus aspectos biológicos, psicológicos, arquetípicos y espirituales concretos, aunque no serán objeto de desarrollo en este artículo.

Todos hemos pasado por estas MPB y las tenemos grabadas en nuestro cuerpo, incluso a nivel celular profundo. Este registro experiencial no es ajeno a nosotros, sino que forma parte del desarrollo de nuestra vida.

Existen distintas técnicas por las que se puede acceder a las MPB a través de estados alterados de la conciencia, aunque también puede suceder de forma espontánea.

En nuestro trabajo con parejas nos centramos en la MPBI, intentando que profundicen en sus propias MPB, de forma que la toma de conciencia de su propia experiencia aumente la calidad del vínculo afectivo con el bebé. El conocimiento exacto de lo que puede estar sucediendo al bebé en su interior hace que la madre establezca una mejor comunicación interior y exterior con el bebé. En un principio el trabajo sólo se realizaba con las mujeres, pero con el tiempo hemos incluido a la pareja. Únicamente vamos a describir el trabajo con las mujeres, ya que se puede extrapolar al de la pareja.

Nuestro trabajo se desarrolla en un medio acuático, lo que permite recrear las condiciones internas del útero con mayor precisión. Una de las características más importante del trabajo es la temperatura del agua, que rondará los 36°C si en piscina portátil o 33-34°C si trabajamos en piscina termal (el trabajo en piscina termal nos permite trabajar con varias parejas simultáneamente).

La mujer se introduce en la piscina con su pareja provista de un tubo de buceo y unas pinzas de nariz; éste es el único material



bebé pasa por una serie de experiencias, sensaciones físicas o imágenes simbólicas concretas, lo cual supone la presencia de matrices psicoespirituales muy individualizadas que modelan nuestra experiencia vital.

La MPBI también recibe el nombre de «Universo Amniótico» y recoge las experiencias intrauterinas previas al comienzo del parto (sobre estas matrices se centra el trabajo desarrollado a lo largo de 9 años en nuestro centro). La MPBII se centra en las

que necesitan traer para la realización del trabajo. Previamente se recomienda a la pareja que vean fotografías de bebés dentro del útero, como las que aparecen en el libro «Nacer, la gran aventura» (Nilsson, 1990) y que se dejen impregnar por estas imágenes, que sientan que ellos son esos bebés y que con esta sensación se introduzcan en el agua.

El primer día de trabajo es para acostumbrarse a respirar por el tubo y utilizar las pinzas. Cada sesión tiene una duración de 20-30 minutos, durante los cuales la mujer se mantiene sumergida en el agua completamente, respirando por el tubo y en posición fetal (no utilizamos la respiración para entrar en las matrices perinatales como se haría en Rebirthing, sino que dejamos que respiren libremente). Después de esta primera fase dejamos unos minutos a las mujeres que floten libremente, boca arriba. El siguiente paso sería la verbalización de la experiencia (siempre dentro del agua).

La duración total oscila entre 45' - 1 hora, según el número de parejas que realicen el trabajo.

Mientras las mujeres permanecen sumergidas en el agua con el tubo y las pinzas escuchan distintos sonidos. Se pide que mantengan los ojos cerrados debajo del agua, pues esta sencilla maniobra facilita el proceso de interiorización y favorece que emerja la experiencia. Su pareja las mantiene a flote



sujetándolas por la zona umbilical (esto permite el contacto con el feto; se les pide que registren los movimientos del bebé y que intenten relacionar con qué sonidos coinciden esos movimientos para su posterior análisis). Cuando el trabajo es individual, sin pareja, se utilizan unos «churros» para mantenerse a flote.

Las sesiones están ordenadas en función de los sonidos utilizados:

#### 1ª Sesión

20' - 30' de sonidos de un corazón (a veces utilizamos su propio sonido previamente grabado), sin ningún otro sonido.

#### 2ª Sesión

20' - 30' de sonidos del corazón mezclados con sonidos de ballenas.

#### 3ª Sesión

20' - 30' de sonidos del corazón mezclados con sonidos de delfines.

#### 4ª Sesión

20' - 30' de sonidos del corazón mezclados con sonidos del

interior del cuerpo (respiración, movimientos intestinales...)

#### 5ª Sesión

20' - 30' de sonidos del corazón mezclados con sonidos del interior del cuerpo y una batería de sonidos de la vida diaria, donde se intentan reproducir los sonidos más comunes que



podemos escuchar a lo largo del día (teléfono, conversaciones, coches, televisión, radio, despertador...). Se incluyen sonidos agradables y desagradables, e incluso una discusión entre personas.

#### 6ª Sesión

20' - 30' de sonidos del corazón con música clásica relajante.

A partir de aquí hay varias alternativas a seguir: se inicia el ciclo de nuevo, se repiten algunas sesiones varias veces o las parejas deciden que sesión desean realizar.

La periodicidad de las sesiones es semanal, aunque podría ser de dos a la semana o una cada 15 días.

El orden de las sesiones no es, en absoluto, aleatorio, sino que se pretende ir de las reproducción de las sensaciones más sencillas y generales a las más «complejas», las cuales pueden tener una mayor repercusión sobre la personalidad.

Al realizar el análisis de las verbalizaciones de las parejas nos encontramos con que, prácticamente todas, realizan el mismo camino experiencial.



Después de acostumbrarse al tubo y la pinza, las mujeres experimentan la pérdida de la corporalidad, pierden los límites de su ser y experimentan la unión simbiótica del feto con el

organismo materno.

Las experiencias de las tres primeras sesiones recrean períodos agradables de la vida en el útero, si bien es verdad que pueden aparecer perturbaciones de la vida intrauterina. Pueden experimentar estados agradables de ausencia de fronteras, tales como la inmensidad del océano, de vida acuática o de flotar en el espacio (unión simbiótica). Son representaciones lógicas y características del estado de plenitud fetal. Pueden aparecer imágenes de unidad con el cosmos.

Las alteraciones de la vida intrauterina se relacionan con peligros subacuáticos, ríos contaminados, etc. Los aspectos negativos de la MPBI parecen estar relacionados con náuseas, desórdenes intestinales y dispepsia padecidos por la madre durante los primeros meses del embarazo.

Este universo amniótico nos lleva a ver que no sólo existe un «buen útero», con experiencias intrauterinas apacibles, sino que nos encontramos también con un «mal útero» lleno de perturbaciones y peligros.

En las sesiones 4,5 y 6 las sensaciones se magnifican, ya sea positiva o negativamente. Se vuelven más complejas, y a las mujeres les resulta difícil explicarlas, por lo que optan por utilizar términos muy sencillos, como «agradable», «desagradable», «me sentí bien», «me sentí mal», «me gustaba», «no me gustaba».

La imagen más reveladora de la experiencia vivida es la expresión de la cara de la mujer después de cada sesión: vemos rostros pletóricos, con un brillo especial en los ojos, con una mezcla de sensaciones, unas veces agradables (la mayoría) y otras no tanto.

Durante el período de flotación libre en el agua las mujeres experimentan sensaciones de fusión, de unificación, de integración de la experiencia vivida, de paz interior, que les lleva a una comprensión profunda de la experiencia que tiene un componente espiritual importante. Este período de flotación se acompaña siempre de música.



En el momento de la verbalización abundan los comentarios sobre la gran comprensión del mundo interior de su bebé que han alcanzado, lo que les lleva a cambiar pautas y comportamientos de su vida diaria, intentando tener unas condiciones «ideales» para su bebé, buscando un «buen útero». Esto genera un vínculo afectivo estrecho e íntimo con su bebé a nivel experiencial, que redundará en un aumento de la calidad de los cuidados durante el embarazo.

La valoración del trabajo por parte de las parejas es muy alta, calificando el trabajo como muy importante en relación a la calidad del vínculo conseguido con el bebé, calificándolo como muy positivo para ellos, independientemente del tipo de experiencias vividas a lo largo de las sesiones.

Como hemos comprobado, el útero no es siempre el «paraíso perdido», sino que también puede ser un lugar inhóspito y peligroso para los bebés. Nuestra labor como padres y profesionales es buscar ese «paraíso» para los bebés, pues esto tendrá una repercusión importantísima en el desarrollo de la personalidad, su calidad de vida y el tipo de sociedad que tendremos en el futuro.

Trabajos de este tipo, y otros muchos que existen, pueden ayudar a prevenir trastornos importantes de la personalidad (psicosis, neurosis, hipocondrías, autismo...), de ahí la importancia de su divulgación y utilización por profesionales. En la actualidad se está terminando una edición de este trabajo para profesionales y padres que estará a la venta en escasas semanas.

También se realizan talleres para profesionales que desean aprender esta técnica en profundidad para llevarla a la práctica diaria.

Este proyecto se comercializará bajo el nombre de **AQUAGEST**, e incluirá un apartado de ejercicios físicos para desarrollar en el agua, junto con visualizaciones a realizar por parte de las parejas.

Jesús Sanz Sánchez, termina sus estudios de Técnico en Asistencia Obstétrica en el año 1984 en la Maternidad de Santa Cristina, Madrid. En ese mismo año cambia su residencia a las Islas Canarias, donde trabaja en varios centros hospitalarios hasta el año 1990, momento en que decide abandonar la práctica hospitalaria y dedicarse a la asistencia domiciliar de los partos, y en especial a partos en agua, continuando en la actualidad con esta actividad.

En su búsqueda por conocer qué sucede con los bebés dentro del útero materno empieza a investigar sobre psicología pre y perinatal. Desarrolla un programa de desarrollo del vínculo materno a partir de las llamadas matrices perinatales en el medio acuático. En la actualidad, el programa lleva más de 9 años funcionando y en breve publicará una guía para parejas y profesionales.