

La Técnica Alexander en el Parto Natural

Por Ilana Machover*

El parto es un proceso involuntario muy finamente establecido. Está regulado por una serie de señales que se intercambian entre el cerebro de la madre y el resto de su cuerpo. Las contracciones del útero están controladas por la secreción de las hormonas apropiadas durante cada una de las tres fases del trabajo de parto: dilatación de cuello, nacimiento y expulsión de la placenta. Estos procesos fisiológicos y químicos (los cuales tienen también un importante aspecto psicológico) pueden ser fácilmente disturbados por cualquier interferencia externa. Es muy frecuente observar que el proceso de parto puede interrumpirse cuando una mujer se encuentra emocionalmente perturbada.

Esto puede ser provocado, por ejemplo, por susurros críticos en la presencia de la madre, expresando desaprobación de su estado, tales como “ella no esta haciendo ningún progreso”, “su actitud esta mal”, “ella lucha demasiado”. Un efecto similar puede ser causado por un cambio dramático en el ambiente o, por la presión psicológica de otras personas a su alrededor, parientes bien intencionados que están impacientes esperando que el bebe nazca. Similarmente continuos monitoreos de su progreso también imponen un enorme estrés en la parturienta. Y la ansiedad libera las hormonas equivocadas.

La madre no puede controlar directamente su sistema nervioso autónomo o su balance hormonal y todo intento de hacerlo serán en contra de si misma. Durante la primera etapa del trabajo la mujer no “hace” nada para dar a luz, la dilatación del cuello del útero ocurre por si misma y todo lo que la madre necesita “hacer” es permitir al proceso proseguir. Con cada contracción, ella debería simplemente moverse de manera relajada, estando de acuerdo en aceptar el dolor y ayudándose a si misma a enfrentarse con él.

Durante el trabajo de parto es muy difícil para las mujeres sin preparación aceptar que el dolor de las contracciones es “normal”. Para la mayoría de las mujeres este es el dolor más severo que jamás hayan atravesado. Nuestra sociedad no nos enseña a tolerar el dolor y estamos acostumbrados a tomar drogas bloqueadoras del dolor ante el más leve malestar. Pero estas drogas producen un descarrilamiento del proceso natural de parto, enmascarando las señales del cuerpo y bloqueando sus caminos, esto a veces hace necesaria la intervención médica mediante fórceps o cesárea. Para aceptar el dolor de parto como normal, tenemos que entender su función: el dolor en la labor de parto no es patológico sino funcional, y debería por lo tanto no ser eliminado. Pero una mujer puede ser psicofísicamente preparada para hacerle frente.

En esto la Técnica Alexander puede ser de enorme ayuda, enseñándole a la mujer como lidiar con el dolor en vez de desear eliminarlo, mediante la inhibición y dirección (ambos son términos de la Técnica Alexander) podemos detener nuestra reacción habitual frente al dolor. En lugar de flexionar, tensar y empujar nuestra cabeza hacia atrás y abajo (seguido por otros síntomas de ataque de pánico) podemos concientemente y voluntariamente retraer la tensión muscular involuntaria, aprendiendo a ejercitar control conciente sobre nuestra postura y movimiento. De esta manera obtendremos un camino conciente indirecto para afectar el balance hormonal.

Pero esto está lejos de ser fácil, puesto que el reflejo del miedo se activa en nosotros varias veces durante nuestra vida diaria. Adquirimos el hábito de ir hacia este estado de miedo cada vez que somos estimulados a movernos. Consecuentemente la mayor parte del tiempo hay mucha tensión muscular innecesaria en la mayoría de nosotros, y especialmente mientras nos movemos. Toma tiempo re-educar el cuerpo y reemplazar los patrones habituales de tensión por aquellos que implican menos esfuerzo. Pero una vez que ha aprendido a moverse en la vida diaria sin interferir con el control primario, una mujer en trabajo de parto podrá aplicar esta habilidad durante las contracciones. No hay necesidad de ser atlético o capaz de realizar toda clase de posiciones o ejercicios complicados. En todo caso, la mayor parte de éstos solamente realzan patrones de tensión y de mal uso.

Por supuesto no pretendemos que una mujer en trabajo de parto deshaga los hábitos dañinos de toda una vida sin una cuidadosa preparación previa. Pero sí durante nuestras lecciones con mujeres embarazadas podemos prepararlas para el momento del parto. Ahora es ampliamente aceptado que la mujer deba moverse libremente y este vertical durante el trabajo de parto.

La técnica Alexander nos enseña que no es solamente cuestión de que hacemos cuando estamos verticales o en movimiento sino como lo hacemos: usando la inhibición y las direcciones. De hecho el "monkey" (termino de la técnica Alexander para una posición de pie en la cual las rodillas están dobladas, y el torso se inclina adelante desde las caderas) es una de las mejores posturas durante el embarazo y es particularmente ventajosa durante el trabajo de parto. En el "monkey" al inclinarse la madre hacia delante su pared abdominal se transformara en una especie de hamaca para el bebé, mientras que la inclinación de su pelvis provoca más espacio para que la cabeza del bebé entre en el borde pélvico; así el bebé es alentado a moverse a una posición óptima para el nacimiento. Al mismo tiempo la fuerza de gravedad -el peso del bebe- ayuda a las contracciones y las hace mas fuertes y mas eficientes.

Para aliviar el dolor es de suprema importancia moverse libremente, y así durante el trabajo de parto esta posición de ventaja mecánica debería ser usada de manera dinámica, la mujer puede mantener su control primario mientras va moviendo su peso de una pierna a la otra, tanto si lo hace por ella misma como si es ayudada a sostenerse por su pareja.

Puesto que muchas mujeres encuentran útil estar en cuatro patas durante el trabajo de parto, busqué la manera de hacer que esta postura sea más dinámica integrándola con los principios de la Técnica Alexander. He desarrollado lo que llamo "movimiento de la pera", la mujer en cuatro patas deja que la cabeza lidere libremente y su cuerpo copia la forma de una pera paralela al piso, esta forma también emula el contorno del útero. El movimiento de la pera es útil porque estimula a la mujer a liberar sus articulaciones y prevenir la acumulación de tensión, especialmente en los hombros, brazos y la parte baja de la espalda. Con el cuello libre y su cabeza liderando el movimiento, su espalda alarga y ensancha de modo que no se hunde, sin crear tensión en la parte lumbar.

Uno de los medios para lograr un estado relajado de la mente y del cuerpo es la salivación. Durante el trabajo de parto el cuerpo de la mujer comienza a tener signos de que una contracción está por comenzar. En ese momento ella puede elegir no adoptar el patrón del reflejo del miedo, sino por el contrario darse a ella misma direcciones: ella

debería primero pensar en una sonrisa y permitir que su boca comience a humedecerse. Habría que recordar que una de las instrucciones de F M Alexander para la práctica del “wispered ah” (un procedimiento de vocalización usualmente utilizado en la enseñanza de la técnica Alexander) es: piensa en algo divertido. Una sonrisa o aún el pensar en una sonrisa, relaja la tensión en las mandíbulas y en la cara, liberando la presión de las glándulas salivales y causando que estas secreten. Esto es una medida preventiva para que la boca no llegue a estar seca. La sequedad de la boca es uno de los síntomas del ataque de pánico. Como he mencionado la modalidad de reacción del cuerpo frente al dolor es muy similar a la del ataque de pánico, exhibiendo todos los síntomas fisiológicos tales como boca seca, palpitaciones, temblores y sacudones. Al permitir que la boca se humedezca, quebramos la cadena de síntomas y el cerebro envía el mensaje de que todo está en orden y que no hay necesidad de estar ansioso. Esta es una manera indirecta con la cual podemos influenciar la secreción hormonal. Si al inicio de la contracción, o un instante antes, la madre permite que su boca se humedezca, realiza un “wispered ah” y comienza a hacer el movimiento de pera (una forma dinámica del monkey) su completa atención es dirigida hacia el movimiento. El conocimiento conciente acompaña a este proceso en vez de forzarlo hacia el final –el nacimiento- el cual en todo caso esta más allá de su control directo. En otras palabras la mujer solo se ocupa de los medios y no se ve envuelta en una actitud de querer llegar al final.

Este artículo esta adaptado de una presentación del primer Congreso Internacional de la Técnica Alexander, Jerusalén 1996, y fue escrito por *Ilana Machover, Profesora de Técnica Alexander, Doula fundadora de Doula UK y creadora del método “Eutokia”.