

Bárbara Horrillo
prólogo de Manuel Almendro

Expectativas, depresión posparto y vínculo

Cuando la crianza no es lo que esperabas



Desclée De Brouwer

Bárbara Horrillo Álvarez

**Expectativas,
depresión posparto
y vínculo**

Cuando la crianza no es lo que esperabas

Prólogo de Manuel Almendro

Con la colaboración de
Manuel Almendro, Antonio Ramírez,
Rodrigo Hernández, Patricia Pozo e Irene Pompey



Desclée De Brouwer

© 2025, Bárbara Horrillo Álvarez

© 2025, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3968-2

Depósito Legal: BI-1173-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

“No has de ser una madre perfecta, sino una madre lo suficientemente buena”.

“Sin duda, tu bebé es alguien a quien vale la pena conocer como persona. Nadie que venga a darte consejos sabrá esto jamás tan bien como lo sabes tú”.

—D. W. Winnicott
Pediatra y Psicoanalista.

“Si eres perfecta tu hijo no experimenta la imperfección y no tiene que realizar sus propias adaptaciones a tus imperfecciones, lo que podría fortalecer su desarrollo”.

—J. Johns
Psicoanalista.

Índice

Prólogo de Manuel Almendro.	13
Mi experiencia de embarazo y parto.	19
¿Por qué escribir este libro?	29
1. Relato 1. Bea. Quería ser la madre perfecta	31
2. No soy la madre perfecta y está bien que así sea	43
3. Relato 2. Eva. Tener o no tener un hijo.	49
4. Relato 3. Ana. Lo que ha quedado de mí	67
5. ¿Qué es la depresión posparto?	77
6. Expectativas y depresión posparto	83
7. Factores de riesgo para padecer depresión posparto	89
8. La atención sanitaria	99
9. Cómo me relaciono con mi hijo. Construyendo hijos seguros	105
10. Ser la persona que quiero ser. Ser la madre que quiero ser	119
11. Salir de la depresión posparto	127
Consideraciones finales	137
Referencias	139
Anexos.	147

Prólogo

Expectativas y Depresión Posparto. Nacimientos, abortos, adopciones....

La atmósfera que rodea a los nacimientos y a la infancia en nuestros días.

¡Dar a luz! Esta es la expresión con la que tradicionalmente se conoce el nacimiento de un nuevo ser.

Pero:

¿Cómo es recibido un bebé en este mundo?

Predomina el intelecto sobre el sentir, priorizándose la seguridad del protocolo vigente frente a lo imprevisto?

¿Hay calor en los brazos de comadronas y ginecólogos?

¿Se contempla que el recién nacido siente? ¿Se le recibe con el corazón?

¿Todo esto es posible de forma realista?

Natura, ¿dónde estás?...

—Soy el agua que rodea al pez, pero sigue sin percibirme.

Si prestamos atención al mundo de hoy, observamos que el nacer se convierte en un problema, muy distinto de lo que ocurre en algunas tribus “primitivas”, donde el parto natural se produce sin grandes preparativos, gracias a una cultura en contacto con la naturaleza e impregnada de ella.

En nuestro mundo, la máquina racional y sus protocolos —no ajenos a múltiples intereses— dominan la escena, aunque se persiga la seguridad en un proceso que, a veces, puede ser muy difícil e incluso poner en riesgo la vida de la madre y del bebé.

Recuerdo con asombro a las primeras mujeres que acudieron a mi consulta, algunas ya sexagenarias —hace más de cuatro décadas—, que presentaban una dolencia: el aborto voluntario, que aún seguía en sus mentes, sin haber sanado el sufrimiento, especulando sobre quiénes habrían podido ser aquellos bebés que nunca llegaron a término.

Si en los medios se dice que en el año 2019 hubo más de cuarenta millones de abortos, da para reflexionar. No hablemos ya de los que se practican ilegalmente y en condiciones de riesgo. Todo esto ha entrado en el terreno de las consignas políticas, unas a favor, otras en contra.

Las adopciones tampoco se libran de nuestras preocupaciones. Trabajando en Hispanoamérica, me comentaban con angustia algunos colegas sobre la desaparición de niños y niñas en las puertas de sus casas, con graves sospechas de tráfico infantil.

En el extremo opuesto del nacimiento, la muerte se convierte hoy en un tema de encendido debate, como lo demuestran las controversias sobre la eutanasia y los “suicidios asistidos”: cápsulas de la muerte con música celestial y nitrógeno, consideradas ilegales incluso en Suiza, patria del adiós artificial a la vida.

La respuesta, para muchos, es clara: cada vez nacemos peor y morimos peor. ¿Por qué?

Tal vez el error de creernos dioses, jugando a los dados con el destino, nos haya llevado a todo esto. Sostengo que estamos ante el final de un ciclo evolutivo que no necesariamente implica el colapso de la humanidad. Todo depende de si el libre albedrío nos conduce a la siguiente fase: una evolución consciente o la destrucción de nuestro hábitat. Entre bastidores acecha el riesgo de la destrucción de la atmósfera, imprescindible para que los seres vivos continúen su curso. Y somos conscientes del poder letal de nuestras armas.

El mundo de la salud y el de la guerra juegan un papel fundamental, sobre todo cuando se ven inundados por el negocio y el instinto de poder como “motor de búsqueda” de la bandera que más domina.

En los pueblos indígenas que he recorrido durante más de cuarenta años –aunque nos cueste admitirlo–, familias muy cercanas a mí, como en la cultura mazateca del sur de México, comentaban que sabían quién era el hijo o hija que iba a venir incluso antes de la concepción. El parto natural en selvas y montañas ha permitido que sus pueblos persistan, y que el acompañamiento natural al tránsito hacia la muerte continúe –aunque hoy amenazado por intereses occidentales–. Y en ese devenir, inmerso en la madre Naturaleza, afirman: si no nos hemos dado la vida, no podemos darnos la muerte. Esta es la piedra angular de su cosmovisión.

Y de nuevo, la frase amorosa: “dar a luz”.

¿Cómo es percibido el bebé por sus padres, por los profesionales titulados?

¿Es esperado con amor o se convierte en el eslabón imprescindible para que la pareja logre continuidad? ¿O en la forma de satisfacer a la familia, por la importancia de procrear?

Los procedimientos son múltiples en el llamado Proyecto Madre:

Puede que el embarazo se indique por prescripción médica para superar la depresión de una mujer de edad avanzada, con los hijos ya emancipados. O se trate de óvulos congelados, ajenos, vientres de alquiler, embarazos in vitro con semen adquirido en bancos, lo cual puede generar un profundo vacío en estos pacientes, que no pueden “reconocer” al padre. En la base está la inseminación artificial, con tratamientos largos y duros en clínicas especializadas. Y no olvidemos las violaciones, abusos sexuales y perversiones, que nos obligan a reflexionar sobre el marco en el que se mueve nuestra sociedad occidental.

¿Y qué ocurre con las “familias” monoparentales? ¿Cómo evolucionan? ¿Y en caso de fallecimiento del bebé, se acompaña adecuadamente el duelo o se ignora, cuando sabemos que puede ser una experiencia profundamente dolorosa para una madre frustrada?

¿Reflexionamos realmente sobre todas estas situaciones?

A los procesos perinatales no se les ha prestado suficiente atención. Estar presente, como en mi caso, en el parto de mi hija, fue uno de los acontecimientos vitales más intensos, envuelto en el misterio de la vida. A pesar del compromiso del ginecólogo y la matrona, recuerdo que las enfermeras de guardia estaban más interesadas en las rebajas de enero. Así es como se configura nuestra rutina humana, incluso en momentos tan trascendentes.

Importantes pensadores denuncian cómo el consumismo, teñido de avaricia, nos lleva a perder el amor, reduciéndolo a sexo. ¿No estará esta visión promovida por una cultura que banaliza el nacimiento? Algunos críticos llegan a sospechar que se destruye a la familia para generar mano de obra barata, aunque parezca inverosímil.

Nos volvemos especialistas, y con ello perdemos la visión integral del ser humano. Nos convertimos en defensores de nuestra “parcela” de conocimiento, como en aquel cuento oriental de los ciegos tocando un elefante: cada uno creía conocer el todo, pero solo palpaba una parte.

Así, el intelecto —astuto y codicioso— se separa del sentir y cuando esto ocurre en el mundo sanitario, el dolor del paciente se duplica. El “dar a luz” puede, entonces, convertirse en “dar la sombra”.

¿Tienes miedo de quedarte embarazada? Nosotros lo hacemos posible. Y si no es así, te devolvemos el dinero. Este es el anuncio de un hospital en su sección de fertilidad. Todo un símbolo de nuestro tiempo.

La virtud debe recuperarse en una sociedad que, al parecer, se desintegra rápidamente.

Este libro es un canto a la Naturaleza, sin obviar los problemas crecientes de nuestra sociedad. Tampoco oculta miedos y dolores, pues relata hechos vividos antes, durante y después del nacimiento.

Parte de la experiencia personal, desde dentro, exponiendo los llantos, las esperanzas, el trauma, el atrapamiento en decisiones médicas sujetas al protocolo, y la consiguiente desestructuración de la madre. La autora alerta sobre los sentimientos de inseguridad, miedo y frustración, que necesitan ser

expresados y compartidos. Por eso afirma: “Este es el libro que me hubiera gustado leer antes de ser mamá.”

Los capítulos desganan los relatos de esta experiencia vital: los planes previos, la preparación al parto, lo menos invasivo y medicalizado. Pero aun así, algunas situaciones derivaron en complicaciones, agotamiento extremo y la frustración de no alcanzar los ideales esperados, al punto de llevar a la madre a cuestionarse el “ser madre”.

La psicóloga autora aborda también, desde una mirada terapéutica, las contradicciones que surgen en torno a ser una “madre perfecta” o una “mala madre”, vivencias que afloran en muchas mujeres durante el embarazo y el puerperio.

Otros psicólogos de amplia experiencia aportan su mirada. Hipotecar el futuro con fantasías destruye el presente, genera ansiedad tanto en el parto como en el postparto, y empaña el amor incondicional de los padres. A veces, por preservar su imagen, algunas madres no dan el pecho para no perder su figura, o siguen trabajando en ambientes poco saludables para el bebé hasta días antes del parto. Incluso se programan partos en función de las vacaciones, otro proceso antinatural con consecuencias.

Las investigaciones recogidas en el libro ofrecen datos objetivos. A ello se suman las distintas vivencias posibles: el miedo a abortar, los embarazos in vitro, las expectativas y realidades del posparto, las cesáreas, la exposición de la intimidad, los problemas al dar el pecho, y situaciones de gran sensibilidad que el profesional sanitario muchas veces no comprende, generando contradicciones familiares y de pareja.

Finalmente, Bárbara, la autora, presenta múltiples propuestas para mejorar y facilitar que madre y bebé encuentren un espacio favorable.

El ser que nace no es una tabula rasa que ni siente ni padece –craso error de consecuencias terribles–, sino que trae una herencia y un destino complejos. Lo fundamental es que sea acogido cuanto antes por los brazos de su madre y su padre: piel con piel, pecho y boca, un latido vital en medio de la protección, la libertad y el amor incondicional que posibiliten la plenitud y

la consciencia de ese momento inolvidable. Nada más alejado de la cosificación que impone el materialismo extremo.

Por ello es clave que los seres humanos seamos cada vez más conscientes de nosotros mismos, especialmente en los momentos vitales, manteniendo la pregunta: ¿quién soy?, para liberarnos de las programaciones negativas que nos hacen repetir una y otra vez las mismas vidas, en busca de una falsa seguridad ofrecida a plazos.

Parece existir una desviación entre los propósitos y su instrumentalización, una contradicción entre el impulso a perpetuar la especie y la manera traumática de llevarlo a cabo hoy. Algo profundo se ha roto en esta sociedad, alejada de su origen natural y atrapada por el mercantilismo de la inteligencia artificial.

Este libro, en efecto, nos muestra las situaciones dolorosas del mundo perinatal, pero también traza una vía compasiva hacia un proceso consciente antes, durante y después del nacimiento. Un camino hacia una atención obstétrica cuidadosa, un acompañamiento familiar incondicional para madre, bebé y también para el padre, con una consciencia universal que nos envuelve como el agua al pez.

Y, cómo no, hemos de confiar en la capacidad de la Vida para superar los acontecimientos personales y colectivos que, a lo largo de la historia, han definido nuestra humanidad. Solo así podremos transformar el obstáculo en una palanca de evolución y consciencia.

Es el camino para ser mejor persona con uno mismo y con los demás.

¡Buen Nacimiento!

Manuel Almendro