**“ MATERNIDAD Y EMOCIONES”.**



***“El viaje más largo es el que se hace hacia el interior de uno mismo”.***

***HAMMARSKJOLD***

Ser madre. Que experiencia. Abrumadora y cargada de emociones de gran intensidad que tal vez nadie te dijo que sentirías y que no sabes muy bien cómo manejar.

Todo comienza con un test, un test que cambiará tu mundo, un test que te llena de sentimientos ambivalentes. Un embarazo donde vivirás una experiencia a buen seguro inolvidable. Puede ser mejor o peor pero será intensa. Un parto, para el que puede que te hayas informado pero que seguro desconoces la experiencia tan compleja y mágica que vas a vivir. Una experiencia que muchas madres (las que se lo permiten y lo trabajan) relatan como mística y de gran calado espiritual.

Nadie te dice que viene después. Noches sin dormir, teta, pañales, bla,bla bla....pero ¿Y sobre ti? Sobre lo que queda de ti, sobre tu nueva identidad, sobre todo eso que empezará a surgir con fuerza de tu interior y te invadirá por completo.

Nadie te dice que te sentirás como un trapo, que tus demonios más profundos esos que se instalaron en ti en tu infancia volverán para hacerte crecer, aprender y sanar tus heridas. Tienes dos opciones, ignorarlos y mirar hacia otro lado (nunca se irán y te impedirán ser la madre que quieres ser) o mirarlos de frente y ponerte a trabajar en ello.

La maternidad es un sacrificio, tu bebé vendrá a ponerte frente a frente con tu capacidad de entrega incondicional. Y tal vez lo que descubras no te guste.

La muerte perinatal es también una realidad muy frecuente que no podemos obviar y que forma parte de esto que estoy llamando maternidad. Perder un hijo que estás esperando (da igual la semana de gestación), traerlo sin vida, o experimentar su pérdida posterior es una experiencia que hay que sanar para poder seguir avanzando.

Acompañarte en esa [crisis de la maternidad](http://svpsicologos.com/la-crisis-de-la-maternidad/) y ayudarte a descubrir cómo gestionar esas emociones que van a aparecer desde que te enteras que vas a ser madre, es mi labor como profesional. A través de preciosos talleres presenciales en Granada, a través de un taller on line que lanzaré muy pronto y a través de sesiones individuales si así lo deseas, irás conociéndote a ti misma, aceptando tus necesidades y trabajando en tu desarrollo personal para poder estar en armonía contigo misma.

Date esa oportunidad, la de mirarte frente a frente, reconocerte y volver a conectar con tu esencia, en un ambiente de no juicio y de escucha. Rodéate de la experiencia y la calidez de otras madres en los talleres presenciales y siéntete parte de ese todo de ese círculo de la maternidad, en el cual te sentirás arropada y acompañada.

A través de ejercicios de *arteterapia* para romper bloqueos y acceder a tu parte más inconsciente, a través de ejercicios de *mindfulness* y de poder expresar todo lo que llevas dentro irás trabajando tu maternidad.

Una experiencia de reencuentro y reconciliación contigo misma para darle voz a lo que sientes.

Te espero.



Guía y asesoramiento de la mano de Sara Velasco Ortuño, Psicóloga Clínica Sanitaria y Psicoterapeuta Holística, especializada en maternidad consciente.

Web y blog: [www.svpsicologos.com](http://www.svpsicologos.com)

REDES SOCIALES:

IG:saravelascopsico Twitter: @svpsico Facebook: Sara Velasco. Psicóloga.