

# **EL CUERPO DE LA MUJER PREÑADA**

## **(Una crítica a los métodos psicoprofilácticos tradicionales)**

*Liliana Villarraga de Ramírez\**  
*Maritza Barroso\*\**

*CLAUDES LEVI - STRAUSS, hablando de una teoría general del parentesco, menciona la presencia de reglas que en un momento determinado dentro de la organización, son condición para la existencia de esa sociedad. "En este sentido el goce de la mujer es un ejemplo paradigmático. El pasaje de la naturaleza a la cultura se identifica con el pasaje de un estado en que la significación de la hembra se reduce a la de la relación individual biológicamente motivada, a un estudio donde las mujeres del grupo—como el ruido que se ha convertido en palabra—se pueden comunicar".*

*ELISEO VARON*

Una experiencia de trabajo, docente - asistencial, de enfermería obstétrica y de salud mental, realizada en el hospital local "El Carmen", de Bogotá, con 120 mujeres en estado de preñez, a través de siete grupos conformados durante 1983 y uno en el primer trimestre de 1984, nos permitió crear un método de trabajo.

Este método se ha desarrollado en 20 sesiones, en tres de las cuales participaron las parejas. Cada sesión consta de cinco partes, así:

---

\*Profesora asistente Facultad de Enfermería, Universidad Nacional; Magister en Enfermería en Psiquiatría, Universidad del Valle.

\*\*Enfermera - Universidad Nacional.

1. Información gradual sobre los temas de preñez, parto y posparto inmediato. En cada información se tiene en cuenta al compañero para facilitar la vivencia de compartir en pareja.
2. Gimnasia prenatal y ejercicios respiratorios para el parto.
3. Utilización de la relajación como elemento favorecedor de descanso, y de encuentro consigo misma para ser utilizada en los momentos de stress.
4. Introducción de vivencias tendientes a facilitar, —sensibilizar a la persona,— una *experiencia intencional*, tanto de su yo corporal como de su yo mental.
5. Verbalización de la experiencia individual como una forma de enriquecer la comunicación intra e interpersonal.

En el desarrollo del método fue necesario buscar el marco teórico referencial de este trabajo. Como producto de esta revisión y de nuestra experiencia, presentamos en este artículo una crítica a la gimnasia prenatal como adiestradora del cuerpo. A cambio proponemos utilizar la creatividad del movimiento y ritmo individual de las gestantes, para facilitar la autoconfianza y libertad corporal.

Desde la época de Platón, y tal vez antes, se sabe que el hombre se ha interesado por su cuerpo, y lo ha estudiado desde diversos puntos de vista. Inicialmente utilizado como elemento capaz de dar claridad a conceptos filosóficos sobre la esencia del ser humano y la existencia de un ser superior.

Jean Le Boulch, (1983) en su libro "Hacia una ciencia del movimiento humano", cita del FEDON 65a "la atención en el cuerpo vicia el funcionamiento del espíritu" y más adelante "purificar el alma, ¿no es separarla lo más posible del cuerpo y habituarla a recogerse y a concentrarse en sí misma... y a vivir tanto como sea posible en la vida presente y en la futura sólo consigo misma, desprendida del cuerpo, como de una cadena?". En este orden de ideas el cuerpo es estudiado más como un elemento perjudicial para la "purificación del alma". Tal vez sea esta la razón para que el hombre haya concebido su cuerpo, como instrumento bélico en la Edad Media, hoy lo que se quiere destruir con la guerra es el cuerpo, el cual debía ser adiestrado ("domado") para adaptarse al combate, a la guerra, dentro de la fantasía y audacia con que se batallaba en esas épocas.

En los inicios del Siglo XVII, Descartes, en su Discurso del Método, le otorga más validez a esa concepción del cuerpo y en la quinta parte de su libro, valiéndose de los conceptos anatómicos de Harvey, médico inglés, da una explicación anatomofisiológica del sistema circulatorio. Leerle es sorprendente. Cuando el conocimiento sobre un tema ha avanzado, es curioso encontrarse con la capacidad de especular que caracteriza al hombre en la búsqueda de la "verdad". Dice... "la respiración tiene por verdadero fin llevar suficiente aire fresco a los pulmones para hacer que la sangre que viene de la concavidad derecha del corazón, donde se ha rarificado y casi convertido en vapor, se vuelva de nuevo sangre, antes de caer en la concavidad izquierda, sin lo cual no podría servir de alimento al fuego que allí se mantiene encendido. ¿En qué forma se haría la digestión en el estómago si el corazón no enviase calor por las arterias y también a las partes más fluidas de la sangre que ayudan a disolver los alimentos que ingerimos? Y la acción que

convierte a esos alimentos en sangre, ¿no se explica fácilmente si consideramos que se destila, al pasar y repasar por el corazón, quizás más de 100 ó 200 veces por día?

Además, Descartes menciona la presencia de espíritus animales, que son los que se comunican del corazón al cerebro, y permiten que nervios y músculos actúen produciendo movimiento adaptado a las pasiones que se encierran en su interior. Plantea en el ser humano un dualismo más marcado que Platón, hombre: cuerpo-mente, cuerpo-espíritu, cuerpo-alma; afirma: "Pienso luego existo, tiene gran sentido, deduce de ello que era una substancia cuya naturaleza o esencia es el pensamiento mismo y que para ser no necesito ningún lugar, ni dependo de ninguna cosa material; de modo que este yo —o sea el alma— por el cual soy lo que soy, es enteramente distinto del cuerpo y hasta más fácil de conocer que él, pues aunque el cuerpo no existiese, el alma —o sea yo— seguiría siendo lo que es".

A pesar de partir al hombre en cuerpo y alma, da prioridad a todo lo que no sea material —alma— y esta teoría ha venido hasta nosotros casi intacta, aunque ya se hayan planteado otras posibilidades.

Cuando al fin se empieza a tener en cuenta el cuerpo como elemento vital del ser humano, sigue manteniéndose distante de su totalidad; un intento de este rescate ha sido la educación física, dirigida a la preservación de la salud; el ejercicio está encaminado a lo biológico, donde el cuerpo sigue siendo un elemento al servicio del espíritu y se requiere de "voluntad" para domesticarlo a las nuevas demandas de la ideología predominante. ¿Es que acaso el deportista vive un cuerpo libre? En nuestro concepto vive su cuerpo como herramienta subordinada —materialismo mecanicista— donde lo importante es elevar el rendimiento atendiendo a su mecánica corporal; así su producto entra en el ámbito de lo comercial con la competencia y profesionalismo que ello implica. Y aquí es donde nos encontramos con nuestro trabajo.

Los métodos para facilitar el parto consideran útil la preparación física de la mujer en preñez y a nuestro juicio, se trabaja con un cuerpo-instrumento, pretendiendo variar una mecánica corporal para el momento único y específico del parto, como quien modifica las tuercas, tornillos o bisagras de una máquina.

En nuestra experiencia vivimos este error con la creencia de que al aumentar el trabajo muscular específico en algunos segmentos, modificaríamos estructuras óseas y musculares, logrando la relajación o fortificación de los músculos implicados, por medio de una gimnasia higiénica programada y progresiva en cuanto a esfuerzo y rendimiento.

No queremos negar la posibilidad de que realmente se logren modificaciones corporales, aunque las condiciones de esta gimnasia sean, en intensidad y calidad, desfavorables para lograrlo. Aclaramos que los métodos existentes en su mayoría se inician a tres meses del parto, con un promedio de 1 clase semanal, 12 en total, supongamos de dos horas, no dedicadas exclusivamente a la gimnasia. ¿Es posible con esto intensificar un trabajo muscular, capaz de aumentar la elasticidad de los músculos abductores de los muslos en forma significativa? Y de ser así, ¿resulta de utilidad a la mujer para el parto como en su objetivo? Creemos

que de lograrse, no aporta cambios en la estructura anatómica implicada en el parto, sino que adapta a la mujer para tomar la posición ginecológica, la cual muchos investigadores han comprobado, ofrece comodidad al obstetra, mientras que en la mujer dificulta la fisiología del parto.

Con los ejercicios abdominales ¿vale la pena correr el riesgo de un esfuerzo, mal encauzado, en aras de aumentar la capacidad de pujo durante el período expulsivo? Creemos que no. En nuestra práctica es el "ejercicio" más pesado y menos controlado; consideramos que la participación del psoas y del diafragma traccionan la columna lumbar, exagerando y fomentando la lordosis de la preñez.

Los ejercicios dirigidos a resolver las modificaciones posturales de la gestante, para nosotros, no son más que eso, "ejercicios" que no se incorporan a la vida cotidiana de la mujer. En síntesis, ¿podemos continuar aplicando modelos gimnásticos dirigidos al momento del parto, en un cuerpo que se desconoce, que se mueve, y se utiliza solamente durante el cambio acelerado de la preñez?

Ya hemos mencionado el aspecto mecanicista de la gimnasia prenatal y lo reiteramos. Consideramos que la segmentación corporal moldea el cuerpo de cada quien a través de su rutina diaria, y la gimnasia prenatal cae en un engaño, otra rutina, reforzando el empobrecimiento del desarrollo de las potencialidades corporales, ya no individualmente, sino más triste aún, en grupo, como si las mujeres preñadas debieran moverse dentro de un esquema preestablecido y uniforme. Reivindicar el cuerpo en esta forma, desde su producto motor, es desconocerle sus recursos y lo único que se logra es un cuerpo que desconoce sus propios movimientos.

Convencidas de que la gimnasia prenatal desnivela nuestro trabajo, nos orientamos hacia un rescate corporal que en primera instancia facilite el encuentro de la persona con su cuerpo; encuentro, a través de sus recursos de sensibilidad y movimiento; en donde el trabajo sea individual, respetando el ritmo, espacio y sentido de la corporeidad personal, para que la vivencia sea un fin en sí mismo, que pueda trascender a su cotidianidad y a la vez, facilite dar un lugar integrado y fluido, —dar cuerpo—, al potencial psíquico y emocional para fortificar la unicidad, particularidad, e identidad consigo mismo, que facilita su estar con todo en un momento y en sus relaciones diarias.

Patricia Stoke, en la introducción de su libro *La expresión corporal* afirma: "Decir que la mayoría de los seres humanos no tienen conciencia de su cuerpo, excepto cuando éste les molesta, no está muy alejado de la verdad". Nosotros afirmamos: la mujer preñada tiene conciencia de su cuerpo a través de los cambios de la gestación que algunas veces son molestos: así tenemos ya con qué trabajar. Creemos que el primer paso consiste en dirigir esta actitud para explorar lo propio..., sembrar más sensibilidad, permitir que su cuerpo se perciba, se viva, se apropie todo a la vez para fundirse en el instante milagroso del encuentro consigo mismo, y al vivenciar todo su espacio externo e interno, se encontrará con esa personita que le dará vida a su cuerpo; con ésto podrá sacar de su "cuerpo" la enajenación, para legitimarla.

Denis Digelman, en su libro *La eutonía de Gerda Alexander*, dice sobre su trabajo: "Es llevar al sujeto a ser consciente de su cuerpo con todo el espacio in-

terior en cada momento de su vida, en cualquier acción, es decir, a *habitar su cuerpo permanentemente*". A través del aumento en calidad y cantidad de la percepción, el cuerpo encuentra su peso y volumen real.

En la parte vivencial de nuestro trabajo, las mujeres han tenido experiencias agradables, de encuentros con sus hijos en el útero a través del contacto y la relajación dirigida. Ver sus expresiones de placidez, de entrega, descubrimiento con sus ojos humedecidos muchas veces, y sus manos recorriendo el vientre que cobra vida, que se estremece entre el contacto de afuera, sus manos, y a la respuesta de su hijo, desde adentro; sentir a ratos las miradas por permitirles vivir sus deseos de sentir mucho más su preñez, fue tal vez lo que nos llevó a querer facilitar *que la mujer viviera la gestación en todo su cuerpo, espontáneamente* y con la creatividad de que fuera capaz. Da nostalgia haberles limitado este recurso con los "ejercicios". Esta forma de vivir su preñez facilita establecer una relación con su hijo como con otro, y el reconocimiento de su hijo como otra persona única, como ella misma.

Otro aspecto en la búsqueda de "habitar el cuerpo" como un todo, es el movimiento, donde interviene ese universo corporal que ahora se confirma en su espacio y tiempo, y sobre todo en su unicidad, a través del ritmo personal que armoniza su vida diaria. Norma Medina en su libro "*Una terapia de contacto*", dice: "El ritmo, ese artificio que permite repartir un gran esfuerzo a lo largo del tiempo, 'como hace instintivamente quien en lugar de empujar, golpea con un martillo'.

Queremos facilitar la reconstrucción del movimiento, donde el cuerpo sea capaz de sentirse con las presiones producidas por él mismo, con la libertad encontrada en un movimiento generoso, con la velocidad y armonía, por ejemplo al caminar; con la intensidad que se desee estar, donde un movimiento no sea solamente el trabajo de un grupo de músculos, sino más bien remover un todo energético vital, que se esparce por el universo corporal mucho más allá de su producto observable.

Jean Le Boulch, citando a Wallon, afirma: "Este autor demostró que el ajuste motor posee dos polaridades: una orientada hacia el mundo exterior, hacia el objeto de la actividad kinética; la otra regula el grado de tensión muscular que mantiene de modo permanente el músculo fuera de todo movimiento, o sea la actividad tónica. Este segundo modo de actividad muscular es el que se pone en funcionamiento y se convierte en la materia con la cual se hacen la mimica y las actitudes. Así pues, en reposo o en una situación de espera predomina la actividad tónica. Por el contrario, cuando la actividad kinética o clónica se adelanta en la escena, el aspecto transitivo de la conducta aventaja al aspecto expresivo. Pero es preciso no dejarse engañar por las apariencias ya que mientras dura el ajuste, la eficacia del acto es tributaria de las nuevas regulaciones tónicas sin las cuales la actividad kinética carecerá de potencia y precisión. "Con esta concepción del movimiento nacen dos elementos más en la búsqueda: la postura y la expresión que se enriquecen mutuamente".

Se ha dicho que las alteraciones posturales de la preñez obedecen al ajuste de las mecánicas corporales al transportar una carga, el útero lleno, y que se traducen a grandes rasgos, en el aumento de la curvatura de la columna lumbar,

en la ampliación de la base de sustentación y en el desplazamiento de los demás segmentos de la línea imaginaria, donde determinada postura obedece a las leyes físicas y mecánicas en cuanto a gravedad y equilibrio, lo que se ha llamado el "orgullo de la embarazada".

En nuestra tentativa hacia un encuentro corporal, podremos dar más énfasis a la rigidez o contracturas que caracterizan esa postura. Hemos visto que la mujer preñada adopta la postura que considera más cómoda estando sentada, de pie o caminando y que aspectos como el temor, fomentan la rigidez de algunos músculos, lo que da también una postura característica. Nuestra intención va encaminada al encuentro eutónico de la postura con los dos elementos descritos por Wallon; kinético y tónico. Jean Le Boulch dice: "El tono, base de la adaptación postural, es también la raíz común de las emociones y de las actitudes mentales". No es un cuerpo que espera, descansa o se transporta, es más bien un cuerpo que busca dentro de su propio modo de vida, hacerse menos daño.

La postura será entonces, además de contemplar las leyes físicas y mecánicas de los cuerpos, el grado de afecto o tonalidad emocional que un cuerpo vívido sea capaz de darse y expresar.

Al decir *expresar*, creemos que el lenguaje corporal se ha descuidado y que muchas veces la incongruencia que percibimos en alguien, cuando se comunica verbalmente, es el rechazo corporal a las palabras de un cuerpo que también quiere comunicarse y no es escuchado. Therese Bertherat escribe sobre una mujer que llega a su sala de trabajo la víspera a la iniciación de las clases: "Después de su partida, su voz, sus voces continuaron resonando en mis oídos. En cambio mis ojos no recuerdan nada, sólo que es morena. Ha conseguido esconderse de mí, volverse invisible detrás de su pantalla de palabras". Tal vez hay momentos en las relaciones en que lo único que tenemos de nosotros son las palabras y para participar en la relación es necesario hablar y hablar, porque el resto del cuerpo no está presente.

Bien, hasta aquí parecería que nos hubiéramos olvidado del hombre, del compañero. La verdad es que se nos dificulta tener el mismo número de sesiones con él, que con la gestante y su hijo, debido a las condiciones socio-económicas del grupo. Tal vez esto resulta inconsistente con lo que hemos expuesto, pretender vincular al hombre a la vivencia de su cuerpo, a través de la relación interpersonal con su compañera preñada, pero guardamos la esperanza de que la mujer comparta la propiedad corporal que va adquiriendo y/o que podamos intensificar las sesiones con los padres.

Pretendemos ahora estimular "la rara satisfacción de habitar el cuerpo en pareja", como dice Therese Bertherat. Hemos notado que las sesiones de parejas son muy nutritivas y... sentimos que a la vez que se redondea y crece el abdomen preñado, van creciendo los lazos de relación de pareja, fortaleciéndose.

Gerda Alexander dice: "El contacto, en cierto modo, es la toma de conciencia del soporte material de la relación con el objeto, objeto en el sentido psicoanalítico del término". Creemos que intensificar y cualificar el contacto y la caricia, colabora en la formación de la imagen corporal y solidifica la relación de la pareja que espera un hijo. Así la piel, no la ropa, deja de ser el límite corporal para transformarse en ventana de sensibilidad y liberación.

Podremos así, a través del contacto y del movimiento en pareja, casi danzar, mientras buscamos dar al cuerpo su verdadero lugar. Anteriormente hacíamos "ejercicios en pareja" para practicar fuera de las sesiones, y vamos a conservar esta idea dentro de los objetivos que perseguimos.

Así vivenciado el cuerpo, entra en la dimensión de lo humano; se trasciende, se ama, se es estando, se da porque se sabe que se tiene, se desintoxica, se cobra autenticidad, propiedad y vida. Si logramos facilitar la vivencia de la preñez en todo el cuerpo, intensificamos su unidad y fluidez. Es un nacimiento de tres personas, a un cuerpo que es capaz de sentir, moverse y expresarse congruentemente sin dañar.

#### BIBLIOGRAFIA

1. BERTHERAT, Therese. *El cuerpo tiene sus razones*. Editorial Argos Vergara; S.A. Barcelona, 1980.
2. DESCARTES, Renato. *Discurso del método*. Clásicos Universales. Editorial Norte. Barranquilla, 1982.
3. DIGELMAN, Denise. *La eutonía de Gerda Alexander*. Editorial Paidos. Buenos Aires, 1983.
4. BOULCH, Jean Le. *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Editorial Paidos, 1983.
5. LEVI - STRAUSS, Claude. *Antropología estructural*. Editorial Universitaria. Buenos Aires, 1976.
6. MEDINA, Norma María. *Psicodanza, una terapia de contacto*. Editorial Paidos. Buenos Aires, 1982.

