



Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Maternidad en tiempos de Pandemia. Aportes desde la Terapia Gestáltica.

Modalidad de Presentación: Ensayo

Autor/a: Di Pietro, Evelina

Legajo: D-1219/0

Docente o Graduado/a Responsable: Mattia,

Corina Año: 2020

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá por inculcarme el valor del esfuerzo y la constancia para obtener logros.

A mis amigas por seguirme a cada paso.

A mi marido, Santiago, por acompañarme siempre.

A mi tutora Corina, por aceptar este desafío y acrecentar mi interés en el tema. A mi hijo Milo, por todo lo que me ha enseñado y me sigue enseñando día a día, él ha sido fundamental para la realización de este ensayo.

A personas maravillosas que con el paso por la Facultad de Psicología conocí,

docentes y compañeros, que han contenido, motivado, enseñado y acompañado en los momentos justos.

2

ÍNDICE

Resumen	y	Palabras	
clave.....	4		
Introducción.....			
5 Desarrollo			
La Terapia Gestalt. Principios y fundamentos		6	
Maternar	en	tiempos	de
Pandemia.....	10	Reflexiones	

finales.....	12
Referencias bibliográficas.....	15

RESUMEN

En el presente ensayo se pretende abordar la maternidad en tiempos de pandemia con el objetivo de conocer cuáles son los aportes que puede realizar la terapia gestáltica en la experiencia de maternar en dicho contexto.

Se considera que la terapia gestáltica es un modelo de psicoterapia pertinente para acompañar la experiencia que atraviesan aquellas personas al maternar en estos tiempos de pandemia, tiempos de incertidumbre, de soledad, de miedos y ansiedades. Se comienza con una introducción sobre el interés de la elección de la problemática con un despliegue de interrogantes en relación ella, continúan dos apartados donde se desarrollan los aportes de la terapia Gestalt con sus conceptos más relevantes y la descripción de las diversas cuestiones que se ponen en juego en el proceso de maternar en un contexto tan particular como lo es el de pandemia. Para finalizar se realizan algunas reflexiones finales.

Se plantea a la maternidad como un proceso, un fluir continuo, un desafío permanente y diferente cada vez, donde se hacen necesarios ajustes creativos constantes. Se destaca la importancia de estar en contacto con lo que se necesita en cada momento, con el sentir, con el otro (hijo/a) y con el ambiente. Para finalizar es fundamental pensar en los aportes del psicólogo/a que posibilitan conectarse con los propios recursos, generar un marco de sostén, de apoyo, donde a partir de la escucha, la palabra, la empatía, el miramiento y el respeto se favorece la creación de algo diferente, algo nuevo; siempre atendiendo al contexto.

Palabras clave: Terapia Gestáltica- Maternidad-Pandemia

un montón de guías y haces planes maravillosos...

Después de meses de impaciente espera, el gran día llega. Preparas tu equipaje y partes... Algunas horas después, el avión aterriza: "Bienvenido a Holanda". ¡¿Holanda?!, Yo contraté un viaje a Italia... Pero ha habido un cambio en el plan de vuelo, han aterrizado en Holanda y deberás permanecer allí... Deberás salir y comprar nuevas guías, deberás aprender un lenguaje totalmente nuevo y conocerás a un grupo de personas que de otra forma no las habrías conocido... Me he convertido en un viajero del mundo y he descubierto que no importa donde se aterrice... Si gastas tu vida lamentando el hecho de que no llegaste a Italia, nunca estarás libre para gozar de Holanda... Cierto, hace más de una década que llegué a un lugar que no había planificado. Sin embargo, estoy agradecida, porque este destino ha sido más enriquecedor de lo que hubiese podido imaginar."

Emily Perl Kingsley, 1987

La problemática *Maternidad en tiempos de pandemia* nace a partir del interés de reflexionar acerca de la experiencia de materner durante los primeros años de vida de niños y niñas. Ello responde a que actualmente me encuentro bastante movilizada por dicha experiencia en contextos de pandemia. Estar transitando por este aislamiento social, preventivo y obligatorio tiene bastante de puerperio a mi parecer y son estos contextos actuales, por los que se está transitando a nivel mundial, los que han abierto camino para iniciar este escrito.

Lo antes mencionado se acompaña desde lo que aportan los conceptos más importantes de la Terapia Gestalt: conceptos como el de naturaleza humana, campo, darse cuenta, necesidades, contacto, ajuste creativo y autorregulación orgánica. Y además de la experiencia que realicé en la Práctica Profesional Supervisada desde dicho enfoque, en la Facultad de Psicología de la ciudad de Rosario.

La experiencia de materner, maternidad hecho verbo, ha implicado a través del tiempo y la historia diversos sentidos, matices y representaciones. Si bien existen funciones biológicas que son propias de la mujer como el embarazo, el parto, el puerperio y el amamantar, el hecho de materner implica, para la terapia gestáltica, un poco más que eso: implica a la persona en su totalidad. Es en esta experiencia que se revela para las mujeres la crisis subjetiva más profunda por las que atraviesan. Y sumado a esta situación transitarla en estos tiempos de pandemia, derivada de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), es aún más complejo ya que se adicionan miedos, ansiedades e incertidumbres por el contexto inédito que se atraviesa.

Cabe preguntarse ¿es posible pensar de qué modo cada época construye un particular modo de ser mujer, de ser madre, de materner? ¿Cómo se transita la maternidad a partir de la diversidad de variaciones y estilos de cada generación? ¿Qué sucede en tiempos actuales, en tiempos de pandemia? ¿Qué hace figura en este fondo de incertidumbre? ¿Cuáles son las vivencias de las mujeres que atraviesan la maternidad en soledad? ¿Cuáles son los modos de estar en contacto con sus necesidades de mujer y cuáles son las necesidades que atraviesan al materner? ¿Qué sucede con la salud física, emocional y mental de la madre?

Ahora bien a partir de las vicisitudes que atraviesan las mujeres desde los primeros momentos de su maternidad es pertinente interrogarse ¿Desde qué lugar puede intervenir el psicólogo/a frente a estas cuestiones que se despliegan? ¿Cuáles son los aportes que puede realizar un terapeuta gestáltico?

Son estos interrogantes los que intentaré dilucidar a lo largo del presente ensayo. Se abordará en primera instancia los principios y fundamentos de la terapia gestáltica y luego la maternidad en tiempos de pandemia para finalizar con reflexiones teóricas articuladas a aportes personales.

LA TERAPIA GESTALT: PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS

Como se menciona en la introducción de este ensayo, el hecho de maternar implica, desde la perspectiva gestáltica, a la persona en su totalidad. Desde esta perspectiva se da lugar a la percepción de esa totalidad como tal, se concibe al fenómeno tal cual se presenta, como una configuración, y no como partes fragmentadas, inmerso en un entorno determinado. En este punto se destaca la importancia de este enfoque psicoterapéutico para pensar la problemática planteada acerca de maternar en tiempos de pandemia ya que tal como lo menciona López (2016) el objeto de la psicoterapia gestáltica ya no es una psique, no es un sujeto, es la experiencia. Experiencia de la persona dada en un campo constituido por un organismo y su entorno, ya que el primero no puede existir sin el segundo.

Como la experiencia de maternar, implica la persona en su totalidad se hace oportuno considerar otro concepto importante dentro de este enfoque, el de naturaleza humana. Desde este enfoque se considera a la naturaleza humana como flexible, una parte está ya determinada y otra se crea constantemente según las circunstancias. Brandolin (2013) la define como “la totalidad de conductas, emociones, sensaciones y pensamientos emergentes de la interacción entre el organismo que somos y el entorno que nos rodea con sus respectivas condiciones” (p.1). La definición refleja una mirada integrativa, ya que no considera al organismo separado del ambiente sino que se entiende que ambos están en constante intercambio. La terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad. Se trata de una mirada antropológica.

Se sostiene que la maternidad es un proceso que se construye en el campo organismo/ambiente, y a propósito de esto se hace necesario desarrollar otro concepto fundamental dentro de la Terapia Gestalt que es la teoría de campo. Como propone Parlett (1991) son los mapas de la teoría de campo los que dibujan el territorio de los seres humanos en sus contextos, de la gente en relación, en comunidad. La esencia de la teoría de campo es que una perspectiva holística se amplía para incluir el entorno, el mundo social, las organizaciones, la cultura. Cuanto más se pueda navegar en los diversos mapas de la teoría de campo más probable será percibir y reconocer la indivisibilidad de las personas con su entorno y situaciones de vida. Tal como lo postula Parlett (1991) la teoría de campo “es un conjunto de principios, una mirada, un método y una forma completa de pensar, que tiene que ver con la íntima interconectividad que hay entre los acontecimientos y los marcos o situaciones en que estos tienen lugar” (p.3) .Todo lo que existe es una red de relaciones, interactivas y determinadas por las fuerzas presentes. El organismo no tiene significado fuera de su ambiente, por eso, desde el enfoque se los considera a ambos un campo.

En relación a estas cuestiones se apunta a colaborar en que los adultos atravesados por la ardua tarea que implica el proceso de maternar e inmersos en el *campo* organismo-ambiente que se les presenta, puedan *ampliar su darse cuenta*, estén más en contacto con su propio ser creativo, genuino y saludable, aquel que les permita realizar elecciones libres y de esta manera construir su propia vida y crecer.

Yontef (2009) postula:

El Darse Cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. Un continuo e ininterrumpido continuum del Darse Cuenta lleva un ¡Ajá!, la captación inmediata de la unidad obvia de

elementos dispares en el campo. El Darse Cuenta va siempre acompañado de la formación gestáltica. (p.171)

Desde este Enfoque se cree que la única forma de registrar realmente lo que se quiere o se necesita es conectando plenamente con la situación actual, con el *aquí y ahora*, y el modo de hacerlo es pudiendo tener contacto primero con uno mismo y

6

luego con el ambiente. Ahora bien, ¿Cuáles son los modos de estar en contacto con las necesidades que emergen del proceso del maternar?

Brandolin (2013) plantea que diferentes aspectos de una situación, ya sea del organismo o del entorno, producen constantemente tensiones que son vivenciadas por las personas y que dichas experiencias de desajustes son significadas como *necesidades*. En relación a ello Perls (1975), creador del enfoque gestáltico, nombra al organismo sano como aquel que opera dentro de lo que se puede llamar una jerarquía de valores en tanto que es incapaz de hacer adecuadamente más de una cosa a la vez, se dedicara a atender la necesidad de sobrevivencia dominante y opera con el sencillo principio de que primero es lo primero. En términos de la psicología de la Gestalt el autor dice que lo que está en primer plano es aquella necesidad que presiona más agudamente para su satisfacción. Pero para que el individuo pueda satisfacer sus necesidades imperantes y pasar a otro asunto, tiene primero que ser capaz de sentir lo que necesita y deber saber cómo manejarse a sí mismo y a su ambiente.

Se sostiene en cuanto a las necesidades que emanan del proceso de maternar que estas son variadas y diferentes para cada persona y que lo primero que uno puede hacer es habilitarse. Habilitarse a estar cansada, dar lugar a eso, sobre todo desde un lugar de tener que cumplir con muchas exigencias, desde un lugar donde se sienten muchas presiones sobre el ejercicio de la maternidad. Reconocer cuando no se puede más y aceptar el límite de cada uno/a. Poder ponerse los propios límites. Reconocer con humildad lo que se es capaz de hacer y lo que no.

Al delimitar estas cuestiones se puede percibir a la propia persona sin ejercer violencia contra uno/a mismo/a, sin sobreexigirse, sin pretender ser o hacer aquello que no se es o que no se corresponde en ese tiempo particular. Se apunta a tomar consciencia de cómo se está en el aquí y ahora, ya que es a partir de allí que se puede obrar en función de ello. Y es a partir de ese momento que se logra contactar con aquello que puede satisfacer dichas necesidades del presente. En este punto Robine (1999) refiere al contacto o al contactar como a un esquema sensorio motor, modos de sentir y moverse, de un ir hacia y coger. Designa al contacto como experiencia, como el funcionamiento de la frontera entre el organismo y el entorno. En relación a ello Polster (1975) describe que el contacto es la savia vital del crecimiento, es el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. Menciona que el cambio es producto forzoso del contacto, ya que apropiarse de la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar.

Se hace necesario mencionar una noción importante para pensar en el vínculo con el hijo/a en el proceso de maternar y los modos de contactar con las necesidades que emergen, esta es la noción de *Ajuste Creativo*.

El concepto de ajuste creativo aparece en la bibliografía gestáltica como medio y fin de la psicoterapia. Robine (2005) lo referencia con una capacidad de las personas de transformar y ser transformadas por el entorno.

Por su parte Yontef (2009) nombra al ajuste creativo como una relación entre persona y ambiente en la cual la persona se contacta responsablemente, reconoce y enfrenta su espacio vital, y asume la responsabilidad de crear las condiciones para su

propio bienestar. Trabajar, amar, ser asertivo, producir, etc. son acciones maduras sólo cuando forman parte del ajuste creativo.

Se hace necesario mencionar en relación a lo anterior en el vínculo madre- hijo en el proceso de materner. Todo vínculo afectivo se crea, se va construyendo. Cada mujer posee una condición biológica que le permite tener un hijo/a y es a partir de que decide acceder a ello y que adquiere la capacidad de transformar y ser transformada por este entorno tan particular del que forma parte en el proceso de materner. Una persona hace ajuste creativos cuando en contacto con su hijo/a puede adaptarse y ajustarse a los cambios que se producen a su alrededor (cambios físicos, psíquicos) cuando es capaz de modificar su entorno para contactar allí con la satisfacción de sus necesidades.

7

La noción de ajuste creativo pone de relieve que el término ajuste remite a la noción de supervivencia y autoconservación, y lo creativo refiere a la idea de crecimiento. Perls, Hefferline y Goodman (2009) sostienen desde los inicios del Enfoque que la auto preservación y el crecimiento son los dos polos de un mismo proceso, ya que solo lo que se preserva puede crecer y solo lo que se asimila puede preservarse.

Es preciso destacar otro concepto, el de *Autorregulación organísmica*. El mismo está relacionado con la capacidad de registrar las necesidades propias y actuar en consecuencia siempre de manera integral, siendo la situación actual la que predomina.

Perls (1975) postula que la *autorregulación del organismo* y su integración es el propósito principal de la terapia Gestalt. Perls (1975) llama *autorregulación organísmica* a la capacidad natural de nuestro organismo para satisfacer sus necesidades y establecer por sí mismo el equilibrio, sostenerse y asistirse. El organismo es capaz de regularse por sí mismo, tiene su propia sabiduría, contiene las propiedades para realizar al máximo sus potencialidades en beneficio suyo. El proceso de autorregulación organísmica consta principalmente de dos fases: una, *darse cuenta* de la necesidad que aparece para ser atendida y, otra, hacer lo que corresponda para satisfacerla.

Se considera oportuno describir al proceso de la maternidad como un desafío permanente y diferente cada vez, donde se presentan ajustes creativos constantes y cambiantes, como un vai ven donde nunca se va al mismo lugar, un fluir constante. Un entrar y salir continuo. Se trata de formas continuas de contacto y retirada, con uno mismo y con el otro. Para dar la mejor respuesta creativa, es importante estar en contacto con lo que se necesita, con lo que en ese momento se puede hacer, con lo que se siente, con el otro (hijo/a) y con el ambiente.

MATERNAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

Es importante, al hablar de maternidad, mencionar el vínculo que da comienzo a dicho proceso. (Winnicott, 1979, como se citó en Luguori, 2017) afirma “No existe tal cosa llamada bebé”. (p.2) El bebé existe siempre con alguien más que lo corporaliza, lo construye, lo invita amorosamente a vivir, la que cumple la *función materna*, que debe ser lo suficientemente buena para garantizar su salud física y psíquica. Winnicott (1979) refiere que cuando se me muestra a un bebé, se muestra siempre a alguien más que se ocupa de él.

El primer contacto del niño con el mundo es a través del adulto que lo cuida ya que es él el encargado de mostrarle el mundo al bebé, que nace con tal estado de indefensión que para sobrevivir y desarrollar su potencialidad necesita de otras personas que le provean todo aquello que le es necesario, ya que no puede hacerlo por sí solo.

Luguori (2017), psicóloga perinatal, comenta que los modos en que los adultos se ocupan del niño, las interacciones y la comunicación con él, se internalizan y el niño construye de esta manera los modelos de sí mismos que reflejan el modo en que sus padres lo ven. Así las experiencias emocionales permiten que construya la capacidad de pensar tanto al mundo que lo rodea como pensarse a sí mismo.

Es importante plantear lo anterior ya que es a partir de allí se puede pensar en las diversas cuestiones que se ponen en juego en el proceso de materner. A propósito de ello se reconoce que la concepción de maternidad en todos los tiempos de la historia está relacionada con una característica propia de la mujer, con sus modos de ser,

pensar y sentir de cada momento que ha atravesado. Son estos modos los que están arraigados social y culturalmente. Es en este sentido que cabe preguntarse ¿es posible pensar de qué modo cada época construye un particular modo de ser mujer, de ser madre, de maternar?

Palomar (2005) sostiene que la maternidad es una construcción cultural multideterminada, definida y organizada por normas que se desprenden de las necesidades de un grupo social específico y de una época definida de su historia. Se trata de un fenómeno compuesto por discursos y prácticas sociales que conforman un imaginario complejo y poderoso que es, a la vez, fuente y efecto del género. Y a propósito se acuerda con Royo (2011) en que la maternidad “es un constructo social y simbólico que adquiere diferentes significados en diferentes contextos sociohistóricos”. (p.28)

Ahora bien ¿cómo se transita la maternidad a partir de la diversidad de variaciones y estilos de cada generación? Los contextos socio históricos en los que cada madre se encuentra inmersa serán determinantes para el desempeño que se realice desde este rol, para sus características y particularidades.

A lo largo de la historia se han podido notar diferentes concepciones sobre el *deber ser* de las mujeres en una determinada sociedad. Y quizás aún hoy se continúa con este modo de ser en las familias.

En tiempo atrás lo que ha hecho figura y a lo que se ha atendido era al bienestar de la familia y al cumplimiento de un modelo social sobre el matrimonio. Esto ha primado sobre las aspiraciones personales. Para diferentes épocas ser buena madre y esposa ha recibido una valoración más alta que ser profesional o económicamente independiente.

De acuerdo con Castilla (2008) la maternidad en la actualidad se modifica con respecto a cada época, por ello en los tiempos de hoy se hacen necesarios una serie de cambios tales como que las mujeres reflexionen acerca de su propia vida, definan por sí mismas las oportunidades, peligros y prácticas con respecto a la maternidad ya que es a partir de allí en que pueden organizar los vínculos con sus hijos, y decidir acerca de su crianza.

¿Qué sucede en tiempos actuales, en tiempos de pandemia?

9

Una pandemia cualquiera que fuese y a la que a una persona le toque atravesar es un hecho inédito. Como nunca antes se la obliga a abandonar por completo el espacio público y protegerse en su hogar. Se cierran las escuelas, los parques, los cines y todo aquello a lo que se está acostumbrado a visitar en tiempos normales. Ya que justamente en estos lugares, por mencionar algunos, son en los que más se aglomera la gente. Se debe entonces, tomar distancia y así junto con otras muchas sugerencias evitar contagios. Se trata de una situación nueva, extraña y ajena para la que nadie está preparado/a y cuyo contexto cambia constantemente. Así, por lo general, también se presentan los primeros momentos de la maternidad, nuevos, extraños y llenos de costados oscuros. Oiberman (1995) describe a la maternidad como una fase del desarrollo psicoafectivo de la mujer y excede al acontecimiento biológico por lo cual una mujer da a luz a un niño/a. La autora describe al *maternaje* como un conjunto de procesos psicoafectivos que se desarrollan e integran en la mujer en ocasión de su maternidad. Por tanto, como fenómeno psicobiológico, el amor maternal es ambivalente, ambiguo y complejo. No es de ninguna manera un sentimiento puro e ideal, ni simple, sin conflictos tal como aparece representado en el imaginario colectivo. Por el contrario, Fizelew; Oiberman (1995) mencionan que es un sentimiento donde se mezclan el amor y la agresividad, el investimento y el reconocimiento del otro y la confusión con él.

Ahora bien, ¿Cómo es transitar la maternidad en estos contextos de pandemia?

¿Qué hace figura en este fondo de incertidumbre? ¿Que se revivencia desde el encierro? ¿Qué sucede con la salud física, emocional y mental de la madre?

Gonzales (2020) comenta que a lo largo de los meses de cuarentena tuvo la posibilidad de hablar con distintas madre, pacientes, amigas/os, familiares, conocidas y lo que escuchaba era una frase “no doy más”. Cansancio, fastidio, irritabilidad, ira, angustia, asfixia, fobia, hartazgo, por nombrar algunas de los estados afectivos que suscita la maternidad cuando es vivenciada como una obligatoriedad. Dice, obligatoriedad, porque al comienzo de la cuarentena el Decreto Nacional de Urgencia (DNU) obligaba al niño/a a permanecer en su centro de vida, que, en la mayoría de los casos, es el hogar materno. Luego, cuando el DNU otorgó otras posibilidades, hubo algunos cambios, eso que recaía en general sobre la madre pasó a repartirse un poco más prolijamente, en el mejor de los casos, con la figura del padre y/o otros/as. Sin embargo, las madres a la cabeza, continúan dando forma a la mayoría de las tareas de la crianza y educación de sus hijos/as. Ellas son las que hacen tarea con ellos/as, llaman al pediatra, googlean modos y formas de no quedar tan encerradas. Indica que esto último es una generalización y no aplica a un universal de todos los casos.

Maternar en tiempos de pandemia requiere de esfuerzos extras. Una situación inesperada llega y hay que organizar nuestras vidas. Este contexto genera sensaciones de ansiedad y desesperanza propias de la incertidumbre. Se presentan situaciones de estrés debido a los cambios abruptos de la rutina que junto al aislamiento afecta directamente la salud física, psíquica y emocional de la madre. Las mujeres no tienen ayuda física y están alejadas de sus afectos por los efectos del

expresa que la pandemia ha puesto en evidencia una realidad que ya
confinamiento.

teníamos. Si antes de la pandemia sabíamos que la conciliación entre maternidad y trabajo era difícil, ahora se ha demostrado que es imposible, que es una utopía, que es una farsa. Porque las madres, muchas de ellas trabajadoras, han tenido que seguir trabajando desde sus casas tal vez, pero al mismo tiempo tienen las criaturas en casa las 24 horas del día. Muchas mujeres han estado trabajando de madrugada, con problemas de estrés, de ansiedad, no han podido rendir al mismo nivel en el trabajo. Es importante visibilizar y reconocer que esta pandemia ha traído consecuencias nefastas para las madres y para las criaturas, que han sido las grandes olvidadas.

Vivas (2020) expresa que la pandemia ha puesto en evidencia una realidad que ya teníamos. Si antes de la pandemia sabíamos que la conciliación entre maternidad y trabajo era difícil, ahora se ha demostrado que es imposible, que es una utopía, que es una farsa. Porque las madres, muchas de ellas trabajadoras, han tenido que seguir trabajando desde sus casas tal vez, pero al mismo tiempo tienen las criaturas en casa las 24 horas del día. Muchas mujeres han estado trabajando de madrugada, con problemas de estrés, de ansiedad, no han podido rendir al mismo nivel en el trabajo. Es importante visibilizar y reconocer que esta pandemia ha traído consecuencias nefastas para las madres y para las criaturas, que han sido las grandes olvidadas.

En momentos de pandemia se vive una crisis de salud pública, económica y doméstica, el cese de los jardines de infantes y colegios modifica el trabajo del cuidado de niños y niñas. Se rompe la división entre el ámbito privado y lo público y el

trabajo y la educación pasan a desempeñarse en el ámbito del hogar. Una pandemia lleva a muchas familias al límite y son en estos escenarios donde a las personas a cargo de su hogar no les queda otra opción que asumir estos nuevos e inesperados retos. Ahora bien, ¿cómo se resignifica la maternidad cuando el acompañamiento de

los niños y niñas es durante todo el día? ¿Cuáles son las vivencias de las mujeres que atraviesan la maternidad en soledad?

Se despliegan una serie de miedos, ansiedades, incertidumbres evidentes en momentos de crisis, como el que se atraviesa actualmente. Las madres, sobre todo las más recientes, experimentan sentimientos de culpa por sentirse incapaces de estar a la altura de lo que les requiere la maternidad y se desconectan de su habilidad para cuidar a su hijo/a. Todo lo anterior se intensifica por el cansancio y agobio que conlleva esta nueva experiencia. Así la maternidad se presenta como una crisis subjetiva.

Vivas (2020) rescata, en este contexto de maternar en pandemia, que la culpa es el enemigo a abatir. Propone desenmascarar la culpa, entender por qué se siente culpa. Destaca que una se siente mala madre porque el espejo de maternidad en el cual nos miramos no nos representa. Hay que entender que la maternidad es ambivalencia, es contradicción, es querer con locura a tu criatura pero a veces no poder más con ella, es cansancio y es exaltación, es amor y es saturación. Entender que esto es la maternidad nos permitirá no sentirnos culpables porque ser madre es esto. Resalta que a menudo nos sentimos culpables en la experiencia materna porque no podemos ser esa madre que queremos. Y no podemos ser esa madre que queremos porque el contexto social en el que nos encontramos nos dificulta esta experiencia materna.

Es en este contexto que es importante pensar en los aportes del psicólogo/a, tanto en espacios individuales como grupales, como aquello que posibilita conectarse con los propios recursos, a generar un marco de sostén, de apoyo.

Gonzales (2020) describe que el deseo materno tiene dos patas muy fuertes que se tocan en lo más profundo de nuestro ser: un amor intenso y una gran hostilidad. Corrobora que a medida de que una puede ser más honesta con su maternidad se siente menos culpable de ese fragmento de hostilidad. Cuando una puede decirse a una misma o decirle a su hijo/a “ahora no puedo”, “mamá hoy no tiene ganas de...”, habilita algunos “no” posibles y vehiculiza que todo no se puede, se transmite, en esa crianza, “no se puede todo”, porque básicamente es así.

Los aportes de los profesionales, en este contexto tan crítico; es acompañar, aunque sea en parte, la soledad e incertidumbre con la que se encuentran las mujeres que transitan la maternidad y propiciar que dichas mujeres tomen contacto con lo que les sucede para poder así actuar conforme a ello. A propósito Yontef (2009) menciona: “Debemos favorecer el desarrollo de una relación terapéutica basada en la empatía, el respeto y la comprensión y el interés”. (p.275)

Por otro lado es necesario expresar la importancia, desde la terapia gestáltica, del trabajo grupal para acompañar en los nuevos contextos que nos atraviesan. Zinker (2000) describe al grupo como una pequeña comunidad donde las personas se sienten recibidas, aceptadas y confrontadas, como un ámbito donde las personas pueden crear en común. Según este autor los grupos son comunidades creativas de aprendizaje. El aprendizaje que se genera en el grupo supone un cambio de conducta no sólo en pos de la adaptación y el ajuste, sino también como movimiento hacia niveles más altos de comprensión y realización de sí mismo. Un grupo no equivale a la simple suma de los individuos que lo componen, sino que todo grupo es un sistema

único, dotado de su propio carácter especial, es un conglomerado de las energías que emanan de los individuos y se interrelacionan en una configuración sistemática.

Zinker (2000) explicita que se busca promover en el grupo la conciencia, el interés activo y el contacto de los participantes en interacción.

Es interesante describir que el trabajo con grupos, constituido por mujeres en proceso de maternar, cuenta con el acompañamiento de personas especializadas en

11

la temática. Se trata de un espacio de reflexión y deconstrucción que brinda a cada una de sus integrantes la oportunidad de descubrirse y comprenderse a sí mismas en su realidad social. Aquí, el trabajo grupal funciona como un espacio de encuentro desde una paridad y desde una diferencia. Algo que se experimenta en el trabajo grupal es la validación, el grupo tiene un enorme impacto en relación a la validación de la propia experiencia. La validación aparece en relación a las vivencias en común, los sentimientos, los pensamientos, los miedos, las inseguridades y estas cuestiones se validan cuando las mujeres se encuentran con otras que piensan, sienten, viven y fantasean lo mismo. Lo que se valida en el grupo es justamente lo que no sucede en los entornos particulares, en los hogares de estas mujeres. Estas experiencias grupales fortalecen el propio estilo de maternar que cada mujer desarrolla y construye.

REFLEXIONES FINALES

A lo largo de este ensayo se despliega a la experiencia de maternar como aquella que implica a la persona en su totalidad. Dicha experiencia se encuentra constituida por los diferentes modos de pensar, de sentir, de actuar que junto con y en interacción con el ambiente nos definen.

La persona junto a su entorno más significativo e inmediato tiene que tener la capacidad de realizar, en el mejor de los casos, constantes ajustes creativos para así satisfacer sus necesidades imperantes. Se destaca la importancia del *darse cuenta* como forma de vivenciar, de estar en contacto y alerta con aquellas situaciones más

importantes en el campo ambiente-individuo, aquellas necesidades que necesitan ser resueltas para luego poder dar lugar a otras nuevas que requerirán su atención. Tal como se plantea en el apartado de Terapia Gestalt, principios y fundamentos la *autorregulación orgásmica* está relacionada con esa capacidad de registrar esas necesidades y actuar en consecuencia siempre de manera integral. Autorregulación del organismo e integración es el propósito principal de la terapia gestáltica.

Por otro lado, se reconoce que la concepción de maternidad en está relacionada con una característica propia de la mujer, con sus modos de ser, pensar y sentir de cada momento que ha atravesado y son estos modos los que están arraigados social y culturalmente. Por ello se plantea a la maternidad como constructo social multideterminada, definida y organizada por normas, reglas, instituciones que se desprenden de un grupo social e histórico específico. Así como se sostiene que la maternidad es un vaivén, un devenir constante, no se puede desconocer cómo este contexto actual que se está atravesando, contexto de incertidumbre, miedo, angustia y ansiedad no es para nada adecuado para acompañar a esta experiencia compleja que es la maternidad.

Maternar en tiempos de pandemia se presenta como una gran crisis en todos los niveles: subjetivo, económico, social y doméstico. Es por ello que se hace imprescindible pensar: ¿Cómo y desde qué lugar se piensan las intervenciones en contextos y situaciones tan diversas? ¿Cómo pensar el trabajo del psicólogo/a aquí?

Se vuelve necesario concebir las intervenciones en función del contexto en el que se está inmerso, para poder elaborar estrategias acordes y habilitadoras de algo distinto a lo que se presenta en el aquí y ahora, para poder posibilitar el cambio y, junto a él, el crecimiento de la persona.

Como futura profesional de la salud mental considero pertinente la problemática que se aborda en este ensayo porque nos permite pensar al trabajo del psicólogo/a como algo artesanal en donde a partir de la escucha, la palabra, la empatía, el miramiento y el respeto se favorece la creación de algo diferente, algo nuevo. Es imprescindible pensar al psicólogo/a como alguien que está atendiendo al contexto, para conectar con la situación de pandemia. El rol del psicólogo/a, desde la psicoterapia gestáltica, no es un rol directivo sino que se apunta a intercambiar desde la horizontalidad, desde las experiencias personales. Acompañar desde una mirada terapéutica, acompañar desde el no juzgar, no aconsejar, respetando siempre el espacio psíquico del otro/a.

Por otro lado, se sostiene el trabajo grupal como relevante para atender las vicisitudes que atraviesan las mujeres en su experiencia de la maternidad. La terapia grupal es una experiencia de suma importancia, ya que las personas lo vivencian como un espacio de empoderamiento, de sostén. A través de la experiencia grupal surgen identificaciones con sus dificultades y también, y lo más importante, es que se encuentran allí enormes recursos que permiten que las mujeres reivindiquen sus objetivos de vida, de maternidad, de salud mental y se propongan nuevos proyectos. En este contexto de terapia grupal los profesionales acompañan actuando como matriz de apoyo, siendo parte de una red que aloja, promueve bienestar, dando a la salud mental materna el lugar importante que tiene. Es imprescindible generar y habilitar

espacios de sostén, dar lugar al encuentro, a la reflexión, a la construcción en la grupalidad.

El desafío que se plantea es pensar en los diferentes modos de trabajo posibles con respecto a estos contextos en que se transita la maternidad, contextos de profunda vulnerabilidad, y poder interrogarse ¿estamos preparados, desde la formación académica, prepara para trabajar en estos escenarios teniendo como ejes el

miramiento, la empatía, la escucha y el respeto?

Finalmente entender la maternidad como aquella experiencia que solamente cuando uno la vivencia se/la descubre, reconoce, reencuentra con una misma a partir del otro (hijo/a) y descubre diferentes modos de ser, pensar, sentir que antes desconocía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brandolin, D. (2013). La Concepción de la naturaleza humana. Revista Cuaderno de campo N°12. Buenos Aires. Editorial Campo Grupal.

- Castilla, M. (2008). Modelos y prácticas de maternidad: continuidades y cambios en dos generaciones de madres platenses. Revista Mad. N° 19, 63-79. <https://core.ac.uk/download/pdf/46532875.pdf>
- Fiszlelew, R.; Oiberman A. (1995) Fuimos y Seremos...una aproximación a la psicología de la temprana infancia. La Plata. Editorial de la Universidad Nacional. - Gonzales, F. (2020). Maternidad en cuarentena. <https://www.pagina12.com.ar/299203-maternidad-en-cuarentena>
- López, L. (2016). Terapia gestalt. la experiencia como objeto terapéutico. <https://psicopedia.org/6247/terapia-gestalt-la-experiencia-objeto-terapeutico/> - Luguori, N. (2017). Vinculocentrismo: cuando el respeto hace ase en el vínculo. <https://licenciadanatalialiguori.wordpress.com/2017/02/17/vinculocentrismo/> - Parlett, M. (1991). Reflexiones sobre la teoría de campo. <https://es.scribd.com/document/439765741/Reflexiones-sobre-la-teoria-de-campo-Malcom-Parlett>
- Palomar, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. La ventana, 22, pp. 35-67. http://190.169.94.12/ojs/index.php/rev_ps/article/viewFile/3690/3534 - Perls, F. (1975). El enfoque Gestáltico y Testimonios de terapia. Chile. Cuatro Vientos.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (2009). Terapia gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana. Sociedad de Cultura Valle-Inclán. - Robine, J. (1999). Contacto y relación en psicoterapia. Chile. Cuatro Vientos - Royo, R. (2011). Maternidad, paternidad y conciliación en la CAE: ¿Es el trabajo familiar un trabajo de mujeres? Universidad de Deusto. https://books.google.co.cr/books?id=XNbFaNqjLgIC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r#v=onepage&q&f=false
- Vivas, Esther (2020). Sentir Culpa es patriarcal. <https://diariofemenino.com.ar/sentir-culpa-es-patriarcal/>
- Yontef, G. (2009). Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica. Chile. Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2000). El proceso creativo en la Terapia Gestáltica. México: Paidós.