



Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

## TRABAJO INTEGRADOR FINAL

### **Habitar(se) en el puerperio: Polaridades, contacto y conciencia en la experiencia materna desde la terapia Gestalt.**

Modalidad de Trabajo: Ensayo

Autora Benedicto, Aimé María del Lujan

Legajo B-2490/2

Email [aime49951@gmail.com](mailto:aime49951@gmail.com)

Docente Responsable:

Ps. Corina Mattia

## ÍNDICE

Agradecimientos .....	3
Resumen .....	5
Introducción .....	6
Desarrollo .....	8
Epistemología gestáltica, definiciones e influencias .....	8
Influencias que nutrieron al enfoque gestáltico .....	9
Puerperio .....	11
La maternidad como construcción sociohistórica .....	14
Conceptualización de los constructos centrales del enfoque gestáltico. Polaridades en el puerperio .....	15
El puerperio en el ciclo de la experiencia .....	16
Maternidad y puerperio como autorregulación orgánica .....	17
Reflexiones finales.....	19
Referencias Bibliográficas .....	21

## **Agradecimientos**

Agradezco en primer lugar a la educación pública de nuestro país, a la facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional de Rosario por alojarme y cobijarme; sin la accesibilidad y la gratuidad no hubiese sido posible mi permanencia en la misma. La ciudad de Rosario es y será parte de mi historia.

Agradezco a mi gran amor y compañero de ruta desde hace tantos años, Matias por haber creído tanto en mí y en mi capacidad más que yo misma, por sonreír conmigo en cada paso alivianar el trayecto y sostenerme fuerte en cada tropiezo, y a mi hijo Vittorino por ser mi motor, y motivo, fuente de mi perseverancia y dedicación, por haber tenido tanta paciencia cuando mamá estudiaba. Los amo profundamente.

Agradezco a mis padres, Alberto y Adriana por permitirme ser quien soy, libre, por impulsarme a forjar mi propio camino, por desear con la misma fuerza que yo el cumplimiento de este anhelo, ¡lo logramos!

Agradezco A mis hermanos, Nahuel y Lautaro por enseñarme a ser mejor persona, por el amor, la compañía y la escucha son mi orgullo.

A mi cuñada Flor, por la vida compartida, por la complicidad, y por ser tan compinche, sos la hermana que no tuve.

A mi tía Martha, que fue mi guía y que a pesar de que ya no está en este plano me acompaña, mi ángel protector.

A mis primos Javi, Nano y Marcelo por su amor, cuidado y protección, por formar parte de mi infancia, los atesoro en mi corazón.

A mi tío Sergio que siempre estuvo ahí, compartiendo este camino tan arduo, con sus mensajes de aliento, por ser sostén, por su dedicación para con nosotros y por su amor inquebrantable, sos un gran pilar en mi vida.

Agradecer a mi prima Gra por tantos años compartidos en Rosario, fuiste una gran guía, ejemplo de superación y admiración para mí, sigo tus pasos... y a mi prima Lili, por compartir tantas similitudes y por la complicidad, sos una gran compañera.

Agradecer a mis amigas Lula y Sofi que me apoyaron y escucharon y se alegraron con mis logros, gracias por su ternura, su presencia cálida y su sensibilidad, por las palabras de aliento y de calma en los momentos que más lo necesité.

Agradecer a mis amigas de toda la vida Vero, Dani, Jesi, Nani por la infancia compartida, llena de aventuras y momentos felices. Gracias por ser refugio, sostén y compañía.

A mis compañeras de la facultad, que posteriormente se volvieron mis amigas, en especial a Eli y Azu, “mis chicas super poderosas”, su ayuda fue imprescindible para que el recorrido sea más liviano, son un pilar fundamental para que yo hoy esté a donde estoy, gracias por tanto estudio, pero sobre todo por tanto amor.

A Facu, mi gran amigo y compañero facultativo, que fue mi guía y me acompañó, su ayuda fue fundamental en mis momentos de ansiedad, desaciertos y en mis sombras.

A mi compañera y amiga Meli, que se alegró por mis logros, fuiste un gran apoyo y contención para mí.

A mi docente responsable Corina Mattia, por su invaluable orientación, tiempo y dedicación y a Luisina Bourband profesora del espacio TIF, quien me guió y me acompañó, y quien desde nuestro primer encuentro depositó una cuota enorme de confianza.

## **Resumen**

El presente ensayo, correspondiente a la carrera de Psicología de la UNR, se sumerge en realizar un abordaje integral del puerperio en la maternidad desde la perspectiva de la Psicoterapia Gestáltica. Este período representa una crisis vital de emergentes cambios que atraviesan a la mujer en su totalidad holística de experiencias aquí y ahora. La psicoterapia Gestalt con su enfoque centrado en el aquí y ahora permite pensar al sujeto en relación a su entorno, ofrece una mirada integradora y humanista que permite acompañar esta experiencia desde una clínica respetuosa y no patologizante.

A través del análisis de diversos autores y del entrecruzamiento con conceptos gestálticos como el ciclo de la experiencia, el awareness, el contacto y las polaridades, se traza un recorrido reflexivo que busca ampliar la comprensión del puerperio como una etapa de transformación subjetiva. Este ensayo tendrá como fin ofrecer herramientas de análisis y acompañamiento emocional tanto para estudiantes como para profesionales interesados para su práctica en la maternidad y puerperio.

Además, así se podrán seguir produciendo ensayos que reúnan estas características que permitirán en el futuro, producir investigaciones y generar dispositivos o intervenciones en el campo.

**Palabras claves:** puerperio – maternidad – mujer - psicoterapia Gestalt.

## Introducción

El enfoque gestáltico propuesto por Perls (1999), entiende al self (sí mismo) como una función del campo organismo/ambiente y a la conducta como el resultado de las relaciones dentro de este campo; no se trata de una estructura fija sino un proceso dinámico, en coherencia con la concepción del hombre como ser en el mundo.

En este sentido, la psicoterapia Gestáltica, trabaja con constelaciones siempre cambiantes en constante transformación.

Para atender las necesidades es indispensable contactar con el ambiente; lo cual permite la formación de una Gestalt. Este movimiento de “contactarse con” y “retirarse del” ambiente, constituye el ritmo básico de la personalidad. Aunque son opuestos dialécticos, contacto y retirada son funciones complementarias y necesarias para satisfacer necesidades y sostener los procesos vitales.

La maternidad como experiencia vital profunda, transforma de forma radical la identidad, el cuerpo, los vínculos y la percepción del mundo. Particularmente durante el puerperio, muchas mujeres transitan momentos de vulnerabilidad, confusión emocional y reconstrucción del self. Si bien socialmente este período suele estar rodeado de idealizaciones, silencios o demandas externas, en la vivencia interna emergen polaridades intensas: amor y agotamiento, alegría y miedo, presencia y deseo de huida, y en ese lugar humano tan complejo, se abre también la posibilidad de habitar (se) desde otro lugar: reconocerse en lo que angustia, lo que duele o desborda.

Hablar del puerperio es adentrarse en un territorio sensible, íntimo y muchas veces invisibilizado. A pesar de tratarse de una etapa universal, pocas veces se le da el espacio simbólico, emocional y social que realmente requiere. La mujer puérpera no solo cuida: se desarma, se reconstruye, se confronta con partes de sí misma que nunca antes había habitado. En este tránsito, muchas veces queda sola ante exigencias externas e internas, sostenida por ideales inalcanzables de maternidad.

En este sentido, la maternidad no se limita a un evento biológico ni a una función social, sino que puede abordarse como un proceso, donde cada mujer se reencuentra consigo misma desde un lugar nuevo. Este ensayo propone abrir una mirada existencial y humanista sobre el puerperio, explorando los puntos de contacto entre esta experiencia vital y los aportes de la Terapia Gestalt como herramienta terapéutica y de acompañamiento emocional.

Desde esta perspectiva, resulta pertinente ofrecer una visión desde la cual se vea a la mujer, como un ser pleno, con sentimientos, conceptos, deseos, bajo una visión que se la invite a trabajar primero en sí, reconciliando, reformulando y creando. De esta manera, podrá experimentarse como un ser integral y enriquecido, con diferentes recursos que le permitan encontrar satisfacción en lo que hace siendo responsable de la manera en que elige vivir su vida. Cuando logra clarificar a qué responden sus elecciones y se responsabiliza por ellas, puede tomar decisiones más acertadas y más genuinas y alineadas con sus verdaderos deseos.

La Terapia Gestalt ofrece una perspectiva clínica y humana que permite abordar la maternidad como un proceso de transformación subjetiva. Su enfoque centrado en el presente, el awareness, el contacto y la integración de polaridades resulta especialmente valioso para acompañar el puerperio sin juzgar ni patologizar, desde una escucha activa y legitimadora de la experiencia tal como es.

La problemática que guía este ensayo surge de la necesidad de especificidad en el área; pensando el puerperio desde los conceptos fundamentales de la psicoterapia Gestalt, las categorías de análisis ordenadoras del escrito serán: Maternidad, puerperio, ciclo de la experiencia, Psicoterapia Gestalt.

Se parte de la premisa de que el puerperio puede ser pensado en términos de ciclo de la experiencia, donde la mujer revisa su devenir como madre, self, su personalidad, la manera en que hace contacto o rechaza. Es por esto que la modalidad de escritura elegida es el ensayo, porque a pesar de haber bibliografía existente, no hay suficiente información teórica, por lo tanto, permite tomar lo dicho por otros autores y producir algo propio.

## Desarrollo

### Epistemología gestáltica, definiciones e influencias

La terapia Gestalt, entendida como una psicoterapia centrada en la experiencia presente, la conciencia y el contacto, ofrece un marco clínico y existencial especialmente fértil para abordar los desafíos subjetivos del puerperio. La maternidad puede ser vista como un proceso donde se pone en juego la autorregulación orgánica, es decir, la capacidad del organismo de responder a sus propias necesidades desde un equilibrio dinámico que incluye el cuerpo, la emoción y el pensamiento. En este sentido, el puerperio se vuelve un territorio privilegiado para explorar cómo la mujer entra en contacto con sus nuevas necesidades, emociones y límites.

Perls (1999) sostiene que la Gestalt es una actitud ante la vida, un proceso de responsabilización y autenticidad. Esta mirada permite comprender cómo el puerperio, más allá de sus aspectos físicos y sociales, se convierte en una oportunidad para revisar las elecciones propias, reconectar con el self y diferenciarse de los ideales impuestos de maternidad. Lejos de buscar una “buena madre” universal, la Gestalt acompaña a cada mujer en su proceso único de devenir madre, sin juzgar, validando su experiencia emocional.

Zinker (1994), al definir la TG<sup>1</sup> como “el arte del contacto significativo”, nos invita a pensar la maternidad como un terreno donde se reconfiguran los vínculos: con el bebé, con el propio cuerpo, con la pareja y consigo misma. En este nuevo mapa relacional, el contacto puede volverse borroso, interrumpido o doloroso; ahí es donde la Gestalt ofrece herramientas para recuperar la presencia, la escucha y el sostén emocional.

Para Yontef (1995) la terapia Gestalt es un estilo de vida, que confronta el deber ser con el querer ser de una persona, es una terapia que invita a sentir, a vivir la experiencia en vez de pensarla, juzgarla o justificarla.

La terapia Gestalt es un enfoque integrador que se nutre de múltiples tradiciones filosóficas y psicológicas, permitiendo una comprensión compleja, dinámica y profundamente humana del sujeto. Estas influencias no solo construyen su marco teórico, sino que ofrecen herramientas valiosas para abordar experiencias existenciales como la maternidad y, en particular, el puerperio.

---

<sup>1</sup> TG refiere a: terapia Gestalt

Zinker (1977) afirma que el sujeto es aquello que en el momento presente experimenta ser. Aunque la experiencia sensorial suele ser nombrada y elaborada cognoscitivamente (y con frecuencia distorsionada) de manera automática, tomar consciencia del aquí y ahora comienza por la sensación. Es decir, el lenguaje tiene raíces sensoriales. Por ello, la centración en el presente requiere una utilización activa de los sentidos de la percepción (o funciones de contacto).

En la situación terapéutica, el pasado sólo tiene lugar en tanto situación inconclusa que se expresa en el presente. En relación al abordaje corporal, el aquí y ahora es experimentado al observar la acción antes que las palabras; la postura corporal, los gestos, más que el contenido del discurso (Naranjo, 1969).

Perls (1999) explica que, desde lo psicológico, ningún individuo es autosuficiente, su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente, la naturaleza de la relación determina su conducta. El ambiente no crea al individuo, como tampoco el individuo crea al ambiente. Cada uno es lo que es: cada cual tiene su carácter particular debido a su relación consigo mismo, con el otro y con el todo.

La Gestalt invita a vivenciar el aquí y ahora de la experiencia, en tiempo presente, integrando el sentir, pensar y hacer desde la responsabilidad. Es mirar al organismo como un todo, es respetar al otro y respetarse a sí mismo, invita a estar consigo mismo para poder estar con otro.

Tiene como objetivo pasar de soporte externo hasta alcanzar el auto soporte, en lugar de la dependencia a través del darse cuenta, del vivir aquí y ahora, responsabilizándose del presente y del cómo se decide vivirlo, se busca que el paciente se dé cuenta de cómo está actuando, de lo que hace y cómo puede modificar aquello que va en contra de su armonía, de igual manera que aprenda a aceptarse y valorarse a sí mismo.

## **Influencias que nutrieron al enfoque gestáltico**

La TG se constituyó nutriéndose de diversas influencias, principalmente: a) la psicología de la forma o de la Gestalt, b) la teoría del campo unificado de Lewin, c) el holismo de Smuts, d) el psicoanálisis e) la filosofía oriental f) corriente filosófica existencialista y fenomenología.

En primer lugar, la psicología de la forma o de la Gestalt fue una escuela teórica, desarrollada por Wertheimer, Köhler y Koffka, que estudió las leyes de la percepción humana. Perls utilizó sus conceptos de figura-fondo, que refiere a la forma en que percibimos el mundo, destacando ciertos aspectos, que sostiene que

una parte de la experiencia (figura) se destaca sobre otros (fondo), y que ésta organización está influenciada por las necesidades y deseos del individuo. En terapia Gestalt, se busca aumentar la conciencia del individuo sobre su percepción y experiencia, facilitando que la mujer puérpera pueda reconocer que emerge como figura en su vivencia actual, y que permanece en el fondo a menudo invisibilizado.

La teoría de campo de Kurt Lewin resulta fundamental para comprender que la experiencia no ocurre en aislamiento: el self se configura en interacción constante con el ambiente. Sostiene que el comportamiento humano no puede entenderse fuera de su contexto total. Así la maternidad y el puerperio no se explican solo por lo biológico o lo psicológico, ya que está inmerso en un campo dinámico, compuesto por tramas familiares, sociales y culturales. La maternidad como construcción sociohistórica, impone ciertos mandatos, pero también puede ser resignificada desde la conciencia, el deseo y la autenticidad.

La influencia del Holismo de Smuts refuerza la idea de totalidad: la mujer no es solo madre, ni solo cuerpo, ni solo emoción. Es un todo en movimiento, atravesado por sus vínculos, su historia, sus deseos y sus heridas. Esta visión posibilita un acompañamiento que no fragmenta, sino que articula las múltiples dimensiones del self.

Aunque la terapia Gestalt toma distancia del psicoanálisis, se nutre de algunos de sus conceptos, como la proyección, resignificándolo desde una mirada centrada en la conciencia y la integración en el presente.

Por su parte, la filosofía oriental –en especial el taoísmo- aporta una comprensión de la vida como proceso donde se valora la presencia, el vacío fértil y la aceptación. La Gestalt toma como soporte de la misma la concepción de las polaridades. Las tensiones internas propias del puerperio – como el deseo de cuidar y necesidad de huir, amor y enojo, plenitud y vacío -- no se patologizan, sino que se acompañan como expresiones como expresiones legítimas de una identidad en transformación. Esta perspectiva invita a transitar el puerperio no como un problema a resolver, sino como una vivencia a habitar, con conciencia y sin juicio, respetando los propios ritmos y ciclos.

Desde la fenomenología, la Gestalt hereda el énfasis en la experiencia vivida tal como se presenta, privilegiando el contacto con lo vivido y rechazando interpretaciones impuestas. Este enfoque promueve un trabajo centrado en el presente -el aquí y ahora-, permitiendo validar el sentir de la mujer puérpera sin imponer significados previos ni ideales ajenos.

Se privilegia así una escucha atenta, presente, que reconoce la singularidad de la vivencia materna. La maternidad se presenta entonces como una vivencia

única, donde las experiencias subjetivas de las mujeres en el puerperio, pueden ser contradictorias, ambiguas y diversas, que no puede ser generalizada ni reducida a un ideal.

Desde el existencialismo, con autores como Sartre y Heidegger, se recupera la noción de responsabilidad y la libertad individual. Esta perspectiva permite comprender el puerperio como un tiempo de reconfiguración del sentido y de la identidad, donde la mujer, lejos de ser una víctima pasiva del contexto; si hace uso de su agencia, puede ir construyendo su propia manera de maternar, dentro de sus posibilidades concretas y haciendo efectivo el ajuste creativo para responder ante las situaciones que implica dicho proceso.

En suma, estas influencias teóricas permiten pensar la maternidad desde una perspectiva clínica, existencial y humanista, donde el puerperio no es un desborde a controlar, sino una oportunidad de contacto profundo con la forma en que interactuamos, de integración de polaridades, de ajuste creativo y de transformación subjetiva.

## **Puerperio**

El período consecutivo al parto es el conocido como postparto o puerperio, proviene del latín “puer” que significa niño, y “peri” que significa alrededor de; lo que nos indica una referencia al período que transcurre tras el alumbramiento del niño. Existen diversas definiciones del puerperio por distintos autores. Podríamos definir el puerperio, en términos biológicos como “el período que transcurre desde el parto hasta que los órganos genitales y el estado general de la mujer vuelven al estado ordinario anterior a la gestación.”

Esther Ramírez Matos, referente clave para una comprensión fenomenológica del posparto, en consonancia con la terapia Gestalt, propone una mirada novedosa, revolucionaria y sobre todo integradora. El puerperio para ella es, una odisea de cambios físicos y emocionales olvidados por la sociedad. Es necesario que se “visibilice y honre la importancia que tiene la hazaña de las madres que paren y transitan el posparto reinventándose cada día para sobrellevar el peso que supone” (Ramírez Matos, 2020, p.15).

Desde esta perspectiva ampliada, “el puerperio se concibe como el viaje trascendental que la madre vivencia desde el momento en el que pare su cría, hasta que sale de su esfera emocional para comenzar una andadura propia y progresivamente más autónoma” (Ramírez Matos, 2020, p.24). Para profundizar en esta experiencia, la autora diferencia cuatro fases:

- Puerperio inmediato: las primeras 24h y la importancia del contacto piel con piel.

- Puerperio temprano: la primera semana, una fase de transición y de fuerte adaptación.

-Puerperio ampliado: el primer mes y medio y la consolidación de la nueva rutina.

- Puerperio emocional: hasta el final de la fusión, época intensa y rica en crecimiento personal.

Después del nacimiento del bebé, se producen una serie de cambios físicos, fisiológicos y psíquicos que les permiten a las personas que están en permanente contacto con él, desempeñar la función cuidadora para mantenerlo con vida. El sentimiento ambivalente es una característica evidente en el puerperio y muchas autoras hablan de ella. Sostener, proteger y criar no siempre es feliz y fácil, además de alegría es esperable sentir soledad, cansancio, extrañeza e incluso rozar el desequilibrio.

Desde una mirada Gestáltica, el puerperio puede ser entendido como un momento de vacío fértil, en términos de Perls:

*“Una especie de vivencia esquizofrénica difícil de tolerar, que exige confianza y coraje y que resulta más familiar al artista que al intelectualizador: el artista se mueve con ese espacio, es la condición de su creatividad sabe que ha de abstenerse de intelectualizar para no abortar el proceso. El intelectualizador acaba sumiéndose en confusión, pero precisamente:*

*El objetivo de consultar el vacío fértil es básicamente deshacer la confusión. En el vacío fértil la confusión se transforma en claridad, la emergencia en continuidad, la interpretación en vivencia, aumenta el autoapoyo mostrándole a quien lo experimenta que tiene muchas más cosas en la mano de las que él se imaginaba. La experiencia del vacío fértil no es subjetiva ni objetiva. Tampoco es introspección. sencillamente es darse cuenta sin especular.” (Perls, 1973, p,101).*

*“La Nada solo es una nada mientras estemos bajo la compulsión de hacer de ella un algo. Una vez que aceptemos la nada, todo se da por añadidura. Una vez que dejamos de estar preocupados por esto o por aquello, nos percatamos de que somos lo que somos” (Naranjo, 1989, p. 61).*

Respecto a la maternidad y específicamente a la etapa del puerperio, podemos identificarlo con ese vacío fértil, donde nada ha florecido todavía y donde

se dan las potencialidades creativas. Este vacío puede ser pensado paradójicamente, como un espacio lleno de potencialidades y posibilidades; de apertura y creación de nuevas experiencias, con lo cual aparece lo novedoso, lo nuevo; es el terreno donde las nuevas experiencias emociones y comportamientos, pueden surgir; en este sentido la mujer, -madre- tiene la oportunidad de dejar ir viejas creencias que ya no le sirven para dar lugar a la creatividad y la flexibilidad fundamental en este proceso de transformación, promoviendo así una mayor autenticidad conectándose con su experiencia presente sin condicionamientos del pasado.

Puerperar es una experiencia en proceso, un verbo en movimiento, es un camino existencial que lleva a las mujeres a ser mujeres-madres, “ya nunca volverán a ser las mismas” (Ramírez Matos, 2020, p.15). La identidad de la mujer se transforma y esa transformación es sin duda, uno de los procesos más importantes de la vida, altamente involucrado en su crecimiento personal.

Al explorar el mundo interno de las madres, el puerperio y la crianza, Gutman (2013), retomando los aportes de Jung, sostiene que plantea que cuando una madre da a luz, también emerge simbólicamente su propia sombra. En este sentido, las expresiones emocionales y conductuales desafiantes de un bebé - enfermedades, llantos desmesurados, síntomas específicos- pueden reflejar contenidos inconscientes de la madre, así el hijo actúa como un espejo, brindando una oportunidad para la autoexploración y el crecimiento materno. Como señala la autora: *“Muchos aspectos ocultos de nuestra psique femenina se develan y activan con la presencia de nuestros hijos. Suelen ser momentos de revelación, de experiencias místicas si estamos dispuestas a vivirlas como tales, y si encontramos ayuda y sostén para enfrentarlas”* (Gutman, 2015, p.1).

Este período que Gutman denomina *“locura indefectible”* y que se extiende, por cierto, “mucho más que los famosos cuarenta días”. Se trata de un estado alterado de conciencia, donde la madre comparte emociones con su cría, y ve el mundo a través de ella.

Desde una visión existencial, el puerperio -como proceso de alta sensibilidad- ofrece una oportunidad singular para revisar estos ejes, permitiendo que la mujer pueda habitar su experiencia materna desde un lugar más genuino, que incluya no solo lo que desea ser, sino también lo que ha sido, lo que la habita y lo que está en proceso de devenir.

Otra arista fundamental es la que aporta Stern, (1999), con el concepto de transparencia psíquica: fenómeno muy frecuente de este período en el que es normal el resurgimiento de recuerdos del pasado, que hasta ahora han estado en

las sombras. Una oportunidad excelente para explorar su historia familiar y lo que aconteció en los embarazos y partos de las mujeres de su familia. Huellas que han dejado repercusiones de generación en generación y que puede ser importante abordar para alcanzar el bienestar. Desde la psicoterapia Gestalt, se pueden pensar como figuras que en muchos casos no han tenido un cierre y por eso insisten en el presente interrumpiendo el contacto con la novedad.

La identidad de la mujer se transforma y esa transformación es sin duda, uno de los procesos más importantes de la vida, altamente involucrado en su crecimiento personal. Stern, (1999) afirma que el nacimiento de un hijo es también el nacimiento de una madre: un reajuste del self que implica una reconfiguración identitaria. Por ella la maternidad constituye una verdadera crisis vital: una fractura y una posibilidad.

### **La maternidad como construcción sociohistórica**

No cabe duda de que la maternidad es un constructo que se vive y resignifica en el entramado de relaciones sociales e históricas. En su construcción confluyen una serie de interpretaciones y prácticas sujetas a las características específicas de un determinado momento histórico. En ella, convergen interpretaciones sobre el cuerpo, la procreación, la crianza, la sexualidad, el trabajo, las relaciones.

Si bien la maternidad puede ser vital para algunas mujeres, su significado está profundamente influido por como cada sociedad define el "ser mujer" y por como las mujeres se perciben a sí mismas (Molina 2006).

Actualmente muchas mujeres acceden a espacios históricamente masculinizados y se enfrentan la maternidad como una elección entre muchas posibles y no como un destino ineludible. Sin embargo, persisten representaciones idealizadas del rol materno que invisibilizan el malestar, el cansancio, el conflicto o el deseo de no estar. La mujer que decide ser madre, se enfrenta al desafío de vivir en una sociedad que se plantea como llena de posibilidades y conquistas, y donde todos los derechos se perciben como adquiridos.

La maternidad no es una vivencia puramente instintiva o biológica; por el contrario, se trata de una experiencia profundamente mediada por el contexto cultural, histórico y simbólico en el que se inscribe cada mujer. A lo largo del tiempo, los significados asignados al ser madre han variado notablemente, desde ideales románticos y sacrificados hasta exigencias de desempeño que colocan a la mujer

como cuidadora abnegada, disponible y feliz, sin espacio para el conflicto o la ambivalencia.

En el presente, aunque hay ciertos avances en los discursos sobre el rol materno, persisten representaciones idealizadas que invisibilizan el malestar, el cansancio, el deseo de no estar, o de no poder. Estas construcciones sociales pesan especialmente en el puerperio, momento donde las mujeres se confrontan con su subjetividad de forma más cruda, y en donde los ideales muchas veces no se corresponden con la vivencia real.

## **Conceptualización de los constructos centrales del enfoque gestáltico.**

### **Polaridades en el puerperio**

En "*El proceso creativo en la terapia Gestalt*" (1977), Joseph Zinker propone una visión dinámica del self, compuesto por múltiples polaridades que coexisten, se tensionan y se transforman a lo largo de la vida.

Estas polaridades pueden manifestarse como aspectos oscuros, desconocidos y perturbadores (yo distónicas) formas aprendidas de contacto y retirada, o bien oscuros desconocidos y sustentadores (yo sintónicas), que representan aquellos aspectos con los que la persona se identifica en el presente y percibe como coherentes con su autoimagen actual.

El puerperio es un periodo de gran cambio y ajuste para las mujeres. La comprensión del yo distónico, por ejemplo, miedo, desconexión y el yo sintónico conciencia, apoyo, puede ayudar a las mujeres a desarrollar una mayor conciencia de sí mismas y de sus experiencias durante este periodo, y a recibir el apoyo y la comprensión que necesitan para transitar por los desafíos y cambios que experimentan.

El puerperio constituye un campo especialmente fértil para que se reactiven estas experiencias primarias: cuidar a un/a bebé profundamente dependiente referidos al exceso de responsabilidad o a la falta de sostén. La terapia Gestalt es una perspectiva en la cual todos los conceptos están integrados, se considera que organismo-ambiente; forman una unidad funcional de análisis que permite entender la experiencia humana en el presente aquí y ahora. La tensión entre yo-distónico y yo-sintónico no es patológica en sí misma; por el contrario, forma parte del proceso de desarrollo humano. El sufrimiento emerge cuando esta tensión se vuelve rígida o permanece fuera del campo de conciencia.

Desde esta perspectiva, la maternidad puede concebirse como un proceso de contacto y ajuste creativo. Es una práctica en continuo movimiento cuya fenomenología y cuyo sentido se modifican conforme el contexto cambia.

## **El puerperio en el ciclo de la experiencia**

Desde la mirada Gestáltica, el puerperio puede pensarse como un ciclo de experiencia: una secuencia viva en la que emergen necesidades, que antes no estaban presentes y eso resulta novedoso. Se desarrollan figuras, se moviliza energía y se busca satisfacción y cierre.

Tras el nacimiento emerge una figura pregnante -el bebé- que moviliza al organismo hacia la necesidad (pre-contacto), para tener un mayor awareness (percatarse, darse cuenta) de lo que le está aconteciendo en este preciso momento de la vida y de lo que necesita, comienza a poner en palabras lo que siente, puede darse cuenta de que necesita ayuda, o sostener su propia angustia, que permita a la mujer movilizar la energía (hacia la satisfacción de las necesidades más urgentes, de ella y de su bebé) la misma, implica tomar decisiones, pedir apoyo o marcar límites, pero frecuentemente esta fase se bloquea, y de esta manera se interrumpe el ciclo. Si logra avanzar con la acción, puede contactar con otros y realizar los ajustes creativos necesarios para que este período devenga novedoso (contacto final). Hasta que finalmente la figura del puerperio pase al fondo, convertida en experiencia, crecimiento y desarrollo personal para nuevos contactos (post-contacto).

A pesar de su potencia transformadora, el puerperio sigue siendo una etapa invisibilizada. Existe una notoria carencia de textos en materia de psicología del posparto, lo que evidencia la falta de consideración de este proceso como fundamental e imprescindible objeto de atención y de estudio. Esta realidad es descriptiva de la falta de mirada que existe sobre este período de la vida de la mujer madre. El puerperio en muchas ocasiones no es considerado como un período donde se debe dar lugar a cierto acompañamiento, cuidados y respeto por lo novedoso que implica el proceso de materner.

Desde la perspectiva Gestáltica, el awareness - o al darse cuenta -es un proceso central para la ampliación de la conciencia. Así las madres, en el proceso de awareness (conciencia o conocimiento) toman confianza en sí mismas y se permiten accionar en el mundo desde la sinergia con otros. Cada vez que las

madres se conectan consigo mismas, con sus crías y con su entorno, y emprenden una acción, se desata una transformación con implicaciones a toda escala, rompen con las dicotomías históricas, y revelan que cada conflicto puede ser signo de salud y sanación, una puerta a completar las Gestalt abiertas en las historias personales y en una historia social. Un camino hacia la confianza en la sabiduría del organismo.

Acompañar este proceso implica que la mujer haga potenciar la capacidad de darse cuenta, su awareness; su responsabilidad emocional, integrando sus polaridades. Es también reconocer que cada conflicto no es signo de patología sino de vitalidad, un llamado del organismo hacia la integración, la presencia y el contacto genuino con el mundo, una invitación al ajuste creativo.

### **Maternidad y puerperio como autorregulación orgánica**

La llegada de un hijo o hija implica para la mujer un cambio generalizado, un cambio en todas las dimensiones de su vida. Este cambio es vivenciado como una crisis que lleva a la madre a una pregunta profunda por sí misma y su quehacer. La madre en este momento tiene la capacidad de reformularse a través de un proceso de reajuste en el sentido de su Autorregulación Orgánica. Como se ha visto, el camino de la autorregulación, es fruto de un discernimiento que reconoce todo el mapa de información relativo tanto a las necesidades internas, como a recursos internos y ambientales (Yontef, 1995). Se abre una puerta para construirse desde un nuevo lugar.

La autorregulación orgánica, según Perls, es el principio por el cual el organismo tiende de forma natural al equilibrio, al ajuste creativo y a la satisfacción de sus necesidades, en diálogo constante con el ambiente. No se trata de un equilibrio estático, sino de un proceso dinámico: la persona siente una necesidad, entra en contacto con ella, busca satisfacerla, y luego se retira una vez cumplido el ciclo.

En el proceso de maternidad —y especialmente en el puerperio— esta autorregulación puede verse profundamente alterada. El cuerpo, las emociones, los vínculos y los tiempos se reorganizan alrededor del bebé. La madre se pone al servicio de otra vida, y muchas veces esto implica relegar sus propias necesidades: descanso, nutrición, intimidad, espacio personal, silencio.

Desde la mirada gestáltica, esto no significa que el self deba desaparecer frente al otro, sino que el desafío está en sostener una autorregulación orgánica genuina, que incluya las propias necesidades dentro de la experiencia de cuidado.

Es decir, poder registrar cuándo el dar se vuelve excesivo, cuándo aparece el agotamiento, la ambivalencia o la frustración, y permitir que eso tenga un espacio legítimo en la experiencia materna. El self en verdad emerge en el contacto con el otro (el bebé) dando una experiencia novedosa de esa emergencia.

Cuando una madre no puede autorregularse —porque hay introyectos que dicen “tenés que poder con todo”, “no te quejes”, “ser madre es sacrificio”— se rompe el ciclo natural de la experiencia. La mujer deja de escucharse, de habitarse, y muchas veces comienza a sobrevivir en vez de vivir el puerperio.

En el enfoque de la terapia Gestalt, el contacto es fundamental para que el individuo pueda enfrentar lo nuevo y diferente, en este caso, la llegada de este bebé, un ser nuevo, desconocido, que aún carece de lenguaje, pero si tiene una fuerte presencia, los cambios en el cuerpo, rutinas y costumbres, reconociendo así la madre, sus propias necesidades como así también sus limitaciones. Este proceso no ocurre de manera espontánea, como explica Laura Perls (1994) El contacto solo puede ser bueno y creativo cuando existe el soporte necesario que le permita interactuar con su entorno de manera auténtica y creativa:

*“Tenemos miedo del otro, de un objeto, de una persona, de un acontecimiento identificable. Lo que aumenta el grado de atención, orientación que prestamos a la situación peligrosa y nuestra manipulación de ella”* (Perls L, 1994, p. 153).

El contacto es reconocer y hacer frente al otro, a lo que es diferente, nuevo o extraño, no es un estado, sino que es una actividad.

*“El apoyo terapéutico es un requisito del campo, es una función del campo, es el fondo sobre el que se destaca (existe) y se forma una Gestalt significativa: la experiencia actual”* (Perls, 1994, pág. 160)

Por eso, acompañar a la mujer en el reconocimiento de sus propias sensaciones, emociones y límites es parte fundamental del trabajo terapéutico. Sostener su proceso de autorregulación orgánica es, en esencia, devolverle la posibilidad de habitar su maternidad con presencia, elección y conciencia. La calidad de ese contacto dependerá, en gran parte, del grado de soporte emocional que reciba, si se siente exigida o no validada, se verá interrumpido su contacto, o si en cambio se sienta sostenida podrá habitar su experiencia desde un lugar auténtico y saludable.

## Reflexiones finales

A lo largo del presente trabajo, se focalizó en realizar un abordaje integral acerca del puerperio en la maternidad desde la psicoterapia Gestáltica. Es por esto que resulta importante poder reconocer y permitirse experimentar como seres humanos lo más integrados posible. En el caso de la mujer al convertirse en madre, no quita que aparezcan sentimientos de frustración, enojo, vacío, de modo que, es necesario en el proceso de puerperar, aceptarlos como parte de dicho proceso e integrarlos. En principio, lo fundamental sería reconocerse como mujeres en su totalidad (no exclusivamente como madre) con lo cual, esto permitiría un mejor desempeño en lo que se conoce desde la terapia Gestalt como el estiramiento del autoconcepto, permitiendo integrar, múltiples maneras de pensar, sentir y hacer.

Así en la maternidad, no es inusual que existan sentimientos encontrados, que no significan que sean de carácter buenos o malos, sino que aparecen en un determinado momento y se debe poder reconocer las luces y sombras y poder integrarlas al ser y de esta manera conducirse de manera genuina y coherente.

Uno de los puntos más importantes para destacar es el del presente, teniendo en cuenta lo que vivimos y experimentamos aquí y ahora, siendo responsables y teniendo conciencia de que somos seres con una determinada historia, que hemos sido influenciados e impactados por introyectos, es decir por modos de hacer, de pensar y de sentir, a lo largo de nuestra vida, y que es por nuestra responsabilidad que decidimos como responder frente a las demandas de nuestra propia existencia y de la sociedad.

El enfoque gestáltico, si bien tiene principios fundamentales bien claros, al estar basado en lo fenomenológico, existencial y la vivencia presente, considera así mismo, que las experiencias siempre son únicas e irrepetibles. Debido a ello, se torna complejo realizar generalizaciones.

Resultaría de interés que el abordaje corporal desde el enfoque gestáltico se oriente hacia una mayor interdisciplinariedad integrando perspectivas, desarrollos y prácticas de otro tipo de intervenciones que no son propias de la TG, pero que son afines a ella.

Un terapeuta gestáltico propondría una escucha activa (presencia, actualidad y responsabilidad) como así también ejercicios vivenciales para que la persona entre en contacto con su experiencia y emociones. La Gestalt se presenta como una “filosofía de vida” y, por lo tanto, abarca una cosmovisión, una manera de ser y estar en el mundo. Es una filosofía que se vive o no se vive, resulta imprescindible entrelazar el discurso Gestáltico y sus concepciones sobre la

maternidad, puesto que para evaluar cuestiones sociales tan complejas como lo es el ejercicio de materner, se debe tener en cuenta la dimensión singular y particular, cuestionando los mandatos sociales (introyectos) y la experiencia preestablecida en su desarrollo a lo largo de la historia. Se considera importante que el tema de la mujer, su crecimiento personal, roles e impacto social, puedan ser trabajados desde edades tempranas, de modo que, sería ideal que en la educación básica se pudieran desarrollar materias que ayudaran a las mujeres a ir conformando su autoconcepto, reconociendo los factores que promuevan un estancamiento social, los factores que ponen en riesgo su salud e integridad, las funciones que ocupan y fundamentalmente la maternidad, como uno de los roles más trascendentes, pudiendo manejar desde este tiempo, las concepciones que le ayuden a tener más conciencia.

Las condiciones y situaciones de la vida no siempre nos permiten movernos libremente para satisfacer necesidades. El concepto de salud, implica mantenerse consciente y presente en la frontera de contacto, utilizando los recursos que permitan sostener procesos que en la vida impliquen, sentimientos de alegría, dolor, angustia, ansiedad, desencuentros, etc. Lo patológico se puede considerar como cierta rigidez o hasta imposibilidad de sostener dichos procesos. La salud también implica poder ir adquiriendo cierta capacidad de awareness que permita ir viviendo el presente con conciencia, sea cuales sean las circunstancias, poder integrar lo que nos acontece de manera responsable y libre, utilizando todo el potencial creativo disponible de nuestros recursos. Es por eso que podemos funcionar saludablemente, en condiciones adversas y favorables.

La terapia Gestalt no busca las causas, ni el terapeuta tiene las respuestas a las soluciones, es una terapia co-creada donde se apunta a que las personas, por medio del darse cuenta, el estar en el presente aquí y ahora y el ser responsable, encuentren recursos que permitan maneras para responder a situaciones permitiendo el crecimiento y el potenciarse. Y gracias a ello, cuando deja de tratar de ser lo que no es y es capaz de aceptarse como es, paradójicamente el cambio y el crecimiento emergen.

Por último, a modo de conclusión, se debe considerar como indispensable, que el profesional psicólogo, priorice el trabajo sobre sí mismo y el espacio de supervisión para poder acompañar estos procesos. Esto implicaría poder ampliar su punto de vista, de conciencia que le permitiría ser un soporte externo le que irá acompañando la salud mental perinatal de una manera de experimentar singular y genuina.

## Referencias Bibliográficas

- Gutman, L. (2015). La maternidad y el encuentro con la propia sombra. Buenos Aires Argentina: Editorial Planeta.
- Latner, J. (1973/1994). Fundamentos de la Gestalt. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Molina, M. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del concepto de Maternidad y sus repercusiones en la identidad de la mujer.
- Naranjo, C. (1989/1990). La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Naranjo, C. (2013). La revolución que esperábamos. Barcelona: Ediciones La Llave.
- Peñarrubia, F. (1998). Terapia gestalt La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza Editorial
- Perls, L (1994) Viviendo en los límites. Valencia: Promolibro.
- Perls, F. (1999). El Enfoque Gestáltico. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Ramírez Matos, E. (2020). Psicología del posparto. Madrid: Editorial Síntesis.
- Robine, Jean- Marie, (2005). Contacto y relación en psicoterapia. Reflexiones sobre terapiagestalt. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos
- Schnake, A. (1987). Sonia, te envió los cuadernos café. Buenos Aires: Editorial Estaciones.
- Stern, D. N. (1999). El nacimiento de una madre. Cómo la experiencia de la maternidad te cambia para siempre. Barcelona: Paidós.
- Yontef, G. (1995). Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1977/2003). El proceso creativo en la terapia gestáltica. Buenos Aires: Paidós