

Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social
ISSN: 1886-6190

 EDICIONES
COMPLUTENSE

<http://dx.doi.org/10.5209/ARTE.54124>

Cuerpo y Maternidad. Una mirada arteterapéutica

Tania Ugena Candel¹

Recibido: 30 de junio de 2016 / Aceptado: 3 de julio de 2016

Resumen. Las diferentes formas en que las mujeres percibimos nuestro cuerpo (antes y durante el embarazo, durante y después del parto), están influenciadas, en mayor o menor grado, por convenciones familiares, sociales, culturales, políticas y religiosas que, a lo largo de la historia, han determinado cómo debe ser la relación de la mujer con su cuerpo antes y después de convertirse en madres.

En el Taller de danza para mujeres que son madres y sus bebés (“Recién danzada”) he podido comprobar cómo, entre otros beneficios, las mujeres se empoderan al reconocer y tomar conciencia del potencial de su cuerpo como fuente de conocimiento, reflexión y cuestionamiento de los cánones establecidos.

Palabras clave: Cuerpo; mujeres; maternidad; danza; empoderamiento.

[en] Body and maternity. An art-therapy view

Abstract. The different ways women perceive their own body (before and during pregnancy, during and after childbirth), are influenced, to a greater or lesser degree, by family, social, cultural, policies and also religious conventions. All of these “rules” have been determined by how woman’s relationship with her body is expected to be (before and after childbirth).

In Dance workshop for women with babies (“Recently danced”) I have seen how, among other benefits, women are empowered when they recognize and become aware of their bodies potential as source of knowledge, space of reflection and questioning of the established canons of woman’s body.

Keywords: Body; women; maternity; dance; empowerment.

Sumario. 1. El cuerpo de la mujer antes del embarazo; 2. El cuerpo de la mujer durante el embarazo; 3. El cuerpo de la mujer durante el parto; 4. El cuerpo de la mujer después del parto; 5. Taller de danza para mujeres que son madres y sus bebés: “Recién danzada”; 6. Conclusiones; 7. Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Ugena Candel, T. (2016) Cuerpo y Maternidad. Una mirada arteterapéutica, en *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social* 11, 185-191.

¹ Doctora en Educación, arteterapeuta, antropóloga y educadora social. Formación en danza clásica y flamenco. Directora de Girasol Arteterapia en Movimiento. E-mail:arteterapia@girasolarteterapia.es

1. El cuerpo de la mujer antes del embarazo

«Alimentando otro modelo de mujer» es el eslogan de una conocida marca de embutidos española, que ha utilizado las reivindicaciones de las mujeres (conciliación de la vida laboral y familiar, desempeño de altos cargos, reparto equitativo de tareas del hogar con la pareja, maternidad libre y voluntaria, sexualidad positiva y consentida, desinterés en parecer joven y estar delgada, ruptura de clichés y estereotipos, vivir con o sin pareja...) para vender un fiambre que, por supuesto, ayuda a mantener la línea.

Es curioso cómo la publicidad nos bombardea con mensajes que generan modelos e ideales de ser y estar en el mundo. Si focalizamos en la publicidad dirigida a las mujeres vemos que las cremas reductoras o anti-edad, los perfumes, la ropa y el calzado, los alimentos dietéticos o bajos en calorías, las compresas anti-olor, los detergentes y productos de limpieza... son los artículos más anunciados, en su mayoría, por mujeres blancas, de apariencia joven y delgada.

Este bombardeo es parte de un conflicto al que cada día millones de mujeres nos vemos sometidas por parte, no solo de la publicidad, también de la moda, los medios de comunicación, el deporte o la medicina. En la medida en que este conflicto es evidenciado y visibilizado, se generan reflexiones críticas y alternativas que convierten a las mujeres en agentes de sus vidas y no en sus víctimas (Esteban, 2004).

Cuando una mujer se plantea convertirse en madre (independientemente de que se produzca o no un embarazo y de que haya o no un nacimiento), puede surgir la reflexión sobre el estilo de educación o los valores que desea transmitir al futuro bebé; haciendo evidente las contradicciones existentes, por ejemplo, cuando se nos transmite que una buena autoestima va siempre ligada a una apariencia física deseable (no saludable).

Retomando el eslogan del anuncio, es positivo alimentar *otro modelo de mujer* que sea consciente de que lo corporal no es solo natural, sino que también es “construido social y políticamente” (Esteban, 2004, p.46). *Otro modelo de mujer* que no pierde energía en preocuparse por su apariencia física (ejercicio exhaustivo, quemar calorías, dietas estrictas y alimentos prohibidos, atracones y vómitos, cirugías...) y prefiere dedicar su tiempo a la búsqueda del sentido y esencia de su vida (Rice, en V.V.A.A., 2007). *Otro modelo de mujer* que experimenta su empoderamiento a nivel social en relación con su “cuerpo visto y vivido” (Esteban, 2004, p.43). *Otro modelo de mujer*, infinitos modelos de mujer que siembran acciones inspiradoras para las generaciones siguientes.

2. El cuerpo de la mujer durante el embarazo

La diferencia fundamental entre maternidad y paternidad es que en la mujer la gestación ocurre dentro del cuerpo y en el hombre este proceso ocurre fuera de él.

El embarazo son nueve meses de transformaciones corporales visibles, perceptibles por la mujer misma y por quienes la rodean. Es por eso que el cuerpo es esencial para poder llegar a comprender la construcción cultural de la maternidad y la vivencia que las mujeres tienen de su

tránsito a ser madres, pues, en cualquier contexto, lo corporal aparece como campo privilegiado para la atribución de significados y la construcción de metáforas (Douglas, 1988 en Imaz, 2010, p.231)

El cuerpo es un espacio de confluencia entre la biología y la construcción social; sin embargo, durante el embarazo la sola acción de las hormonas consigue explicar, en muchas ocasiones, diferentes estados de ánimo, negativos o positivos, al igual que la energía para emprender proyectos. El hecho de utilizar lo biológico como única causa explicativa de situaciones y actitudes vividas en la gestación obstaculiza a las mujeres que “se piensen las circunstancias y los contextos sociales concretos en los que están insertas” y su repercusión en ellas (Imaz, 2010, p.252)

Surge la contradicción cuando, debido a la progresiva medicalización de los embarazos la mujer abandona, en mayor o menor grado, la confianza en su cuerpo. Entonces, la biología pasa a un segundo plano para dar paso a la ecografía y otros recursos tecnológicos que convierten a la mujer en “espectadora de su propio embarazo” (Imaz, 2010, p.245).

De modo que el *estado de buena esperanza* se llega a convertir, en algunos casos, en un *estado de tensión* permanente en el que el posible riesgo existente en el proceso de gestación (tanto para la madre como para el feto) debe ser constantemente supervisado por especialistas. Las futuras madres y los futuros padres solo respiran aliviados y aplacan sus miedos cuando, tras acudir dócilmente a la revisión correspondiente, les confirman que todo está en orden. Generándose sentimientos de angustia e incluso de culpabilidad cuando los resultados no se ajustan a los patrones de desarrollo establecidos en ese momento.

Además de por los riesgos asumidos en el embarazo (riesgos que a veces cambian conforme avanzan las investigaciones científicas, lo adecuado en una época puede ser un peligro en otra y viceversa). También pueden surgir miedos e inseguridades en las mujeres al comienzo de la gestación en torno a las transformaciones del cuerpo, al parto, a las limitaciones en actividades (deportivas, festivas o vacacionales) (Imaz, 2010), así como a las huellas corporales, es decir, que tras el embarazo y el parto el aspecto físico no vuelva a ser el que era al no conseguir recuperar el peso o la tersura anterior al embarazo.

Pensar en los posibles riesgos es totalmente lícito para poder asumirlos, pero también lo es apelar al conocimiento, el respeto y la autonomía del propio cuerpo para restaurar el *estado de buena esperanza* y confianza en el proceso de gestación.

3. El cuerpo de la mujer durante el parto

Durante siglos las parteras acompañaron a las mujeres durante el embarazo y el parto ofreciéndoles ayuda médica y emocional; por eso “obstetricia (del latín *stare*) significa estar al lado” (Northrup, 2006, p.578). Cuando a partir del siglo XVIII la medicina comenzó a asumir la gestión del parto, las mujeres fueron excluidas progresivamente de un espacio considerado femenino por tradición, al tiempo que se devaluaban y desechaban sus conocimientos (Imaz, 2010).

La asistencia a los partos empezó en la más alta aristocracia y fueron hombres quienes, por primera vez, atendían los partos. Cuando se popularizó dar a luz en

clínicas y hospitales, aparecieron los primeros rudimentos de tecnificación del parto, la cesárea y el fórceps, al tiempo que se apelaba a la pasividad de las mujeres para que mantuvieran una postura antifisiológica durante el alumbramiento que facilitara las maniobras del asistente al parto (Imaz, 2010).

Aunque la forma de entender y afrontar el acompañamiento durante el parto y el nacimiento está cambiando en España, aún quedan reminiscencias de estas prácticas a pesar de que muchas mujeres no las comparten.

Actualmente las futuras madres quieren participar activamente en el proceso de gestación y del parto, buscando el equilibrio entre este deseo y las técnicas actuales que integran prácticas y métodos innovadores que empoderan a las mujeres. Mejorar el trabajo corporal con las mujeres y sus parejas durante la preparación al parto (explorando y conociendo la movilidad de la pelvis) y facilitar el movimiento libre durante el mismo (con diferentes posiciones del cuerpo, de las piernas y de la columna vertebral) reduce la percepción del dolor, facilita el proceso y mejora la posición del feto en el canal del parto (Calais-Germain y Vives, 2009).

Independientemente de que exista o no alguna complicación durante el parto, dar a luz es un proceso de empoderamiento muy potente para la mujer cuando logra mantener la confianza en su propio cuerpo y en el cuerpo del bebé, trabajando juntos para que se produzca el nacimiento.

4. El cuerpo de la mujer después del parto

“A Beautiful Body” es el libro en el que la fotógrafa Jade Beall recoge los retratos sin retocar que ha realizado a mujeres que están embarazadas o que han sido madres para reivindicar la belleza de las huellas corporales de la maternidad (estrías, cicatrices, manchas, aumento de peso...). Este tipo de proyectos son fundamentales para reforzar la autoestima, la seguridad y la confianza de las mujeres en sí mismas, frente a la presión de una sociedad en la que se valora como el mayor de los logros recuperar la figura rápidamente tras el parto, aunque para ello haya que recurrir a la cirugía, a ejercicios desmesurados y a una dieta estricta.

A la expectativa de lucir eternamente un cuerpo joven y bello se le une “un estándar en la comprensión contemporánea de la experiencia de la maternidad o la paternidad: hay que volver a ser los de antes” (Olmo, 2015, p.86). La dificultad estriba en la inmediatez con la que se espera conseguir hacer aquello que antes satisfacía ya que, como en cualquier proceso, todo lleva su tiempo.

La lactancia también forma parte de un proceso que puede presentar cierto grado de complejidad, aunque la gran mayoría de mujeres que se deciden por esta opción la definen como una “experiencia ampliamente satisfactoria” (Olmo, 2015, p.116). Siendo así resulta interesante “plantear la lactancia desde una perspectiva alejada de la disponibilidad total de la madre y que adquiere el carácter de una negociación con el hijo o hija desde una demarcación clara de la propia individualidad” (Imaz, 2010, p.300).

Amamantar a los bebés debiera ser compatible, si así se desea, con el desempeño de cualquier otra actividad. Mirando a nuestros orígenes comprobamos que el “primer utensilio humano no habría sido un arma, sino un saco para el transporte” (Martínez, 2003, p.488), de modo que las mujeres podían trabajar llevando a sus hijos e hijas con ellas sin tener que sostenerlos. Quizás el utensilio

que las mujeres de hoy debiéramos crear, con el apoyo de los hombres, debiera servir para visibilizar públicamente la necesidad de conciliar el cuerpo de la crianza con el cuerpo de la acción social y laboral sin que ello suponga malabarismos imposibles de sostener en el tiempo.

5. Taller de danza para mujeres que son madres y sus bebés: “Recién danzada”

"Recién danzada" es un espacio y un tiempo donde mujeres que son madres y sus bebés, se reúnen para compartir relatos bailados, pintados, escritos, contados, cantados, llorados o mamados.

Al relatar sus vivencias (no siempre positivas) ocurridas antes, durante y después del parto, las mujeres tejen una red de apoyo que favorece la empatía y el sentido de pertenencia. Ayudándolas a identificar, conocer, gestionar y expresar las manifestaciones emocionales que surgen a consecuencia de su nueva situación vital.

Además, encuentran nuevas formas de vincularse y comunicarse con su hijo o hija a través del movimiento, la música, el juego y las sensaciones corporales. Favoreciendo por otro lado la estimulación temprana de los procesos cognitivos y emocionales, así como las conductas motoras y las relaciones sociales del bebé.

El Taller “Recién danzada” ha sido realizado junto a diferentes grupos de mujeres y bebés en distintos centros, asociaciones y escuelas infantiles de la Comunidad de Madrid, a lo largo un periodo intermitente de tres años, con una frecuencia de un día a la semana o cada dos semanas.

Cada uno de los grupos ha sido diverso y ha presentado sus propias singularidades y necesidades. La media de participantes por grupo ha sido de cuatro mujeres de entre 25 y 40 años, con sus bebés de entre 2/3 meses y 2 años de edad (en algunos casos los niños y niñas han tenido edades variadas dentro del grupo, y en otros casos se han formado dos grupos siguiendo el criterio de niños y niñas que andan y los que no). Independientemente de la composición del grupo, las dinámicas y las propuestas han sido flexibles y adaptadas a cada participante.

En cuanto a las mujeres participantes, las huellas en su cuerpo tras el embarazo y el parto han sido (en mayor o menor grado): bajo tono muscular, vientre abultado, acentuación de lordosis y dolores de espalda, problemas circulatorios, disfunciones hormonales, dificultad para mantener relaciones sexuales y/o lesiones en el suelo pélvico.

Los objetivos planteados han sido los siguientes:

- Favorecer la recuperación, tonificación, fluidez y naturalidad corporal.
- Sentir el vínculo entre el cuerpo de madre y el de mujer.
- Tomar conciencia del beneficio de una respiración saludable.
- Utilizar la expresión artística como medio para liberar tensiones y alternativa para disfrutar en tiempo libre.
- Descubrir y potenciar sus capacidades artísticas y creativas.
- Prevenir las manifestaciones emocionales negativas que pudieran

surgir a consecuencia del reajuste hormonal y la nueva situación vital.

- Favorecer la empatía y el sentido de pertenencia grupal.
- Crear una red de apoyo entre mujeres que también son madres.
- Proporcionar un espacio donde se puedan expresar con confianza y en libertad.
- Mejorar la autoestima y promover el autocuidado.
- Ofrecer nuevas formas de vincularse con el bebé a través del movimiento, la danza, la música, la pintura, el canto, el cuento, el juego y las sensaciones corporales.
- Estimular al bebé de manera creativa.
- Dar la posibilidad de continuar bailando a las mujeres que lo venían haciendo antes del embarazo.

Las sesiones siempre comienzan en círculo para dar la bienvenida, momento en que las participantes comentan situaciones vividas desde la última sesión (personales, con el bebé, con su pareja, la familia extensa o en el trabajo). Y, a veces, aprovechan para dar el pecho a su bebé o para cambiar su pañal.

En la siguiente fase dejan a los bebés boca arriba sobre las mantas o colchonetas que cubren el suelo, de tal modo que pueden verles los ojos mientras hacen sus ejercicios de respiración, estiramiento y calentamiento de las diferentes partes del cuerpo. Algunas participantes comentan que, a veces, les cuesta entrar y concentrarse en esta fase por estar pendientes del bebé. Sin embargo, este es un momento importante de la sesión ya que el embarazo, el parto y la crianza, unido al hecho de llevar en brazos a sus bebés y cargarse en exceso suele causar un eje corporal desequilibrado y fuertes dolores de espalda. Realizar los estiramientos mientras toman conciencia de su postura corporal les ayuda a tonificar, fortalecer y liberar esta región.

La fase de danza y movimiento fomenta la atención, la escucha, el movimiento corporal, el ritmo musical y la cohesión grupal. En ocasiones, las participantes bailan solas y otras con los bebés. Tocan las palmas al rito de la música y, además de captar la atención de su bebé, consiguen acompañar el ritmo de la música con su ritmo interno y con el del grupo, favoreciendo que la confianza del grupo vaya en aumento.

En la fase de cierre, las participantes pintan o escriben aquello que les ha conmovido durante la sesión, compartiéndolo, si así lo desean, con las demás.

Durante este proceso creativo, las participantes suelen parar para dar el pecho a sus bebés si éstos lo demandan y, a menudo, aprovechamos para cantarles una nana, contarles un cuento o masajear su cuerpo.

6. Conclusiones

El Taller “Recién danzada” ayuda a las participantes a reconocer y a aceptar las modificaciones de su cuerpo durante el embarazo y tras el parto, a respetar y cuidar su imagen corporal y la de su bebé y a tomar conciencia de su respiración.

El hecho de bailar y conectar con las diferentes partes de su cuerpo, dibujar, pintar y modelar en arcilla y plastilina les ayuda a encontrar otras formas de expresarse y de tomar conciencia de sí. Poder expresar con el grupo sus sentimientos ambivalentes ante su nueva situación vital, el momento del parto para quien había tenido complicaciones, la presión que experimentaban por intentar recuperar su cuerpo previo al embarazo, sus reflexiones acerca de la lactancia y la crianza, sus necesidades como mujeres y como madres y sentirse escuchadas, acompañadas y apoyadas aumentó su autoestima y confianza en sí mismas. Generando redes que, todavía hoy, perduran entre ellas.

Independientemente de que desempeñemos o no el oficio de la maternidad (un oficio muchas veces no reconocido, no remunerado e incluso obstaculizado por el modo en el que se organiza nuestra sociedad), el cuerpo pone en evidencia la constante presión social a la que la mujer es sometida. El Taller “Recién danzada” es un utensilio que empodera a las mujeres porque las ayuda a crear una urdimbre firme donde tejer con hilos de concienciación, confianza y coraje nuevos tejidos que cuestionen la moda de la siempre delgada, blanca y joven.

Agradecimientos

A todas las mujeres tejedoras que han tenido la generosidad de compartir su experiencia en torno al cuerpo y la maternidad para este artículo y a quienes han participado en el Taller “Recién danzada”. Gracias por ser tan inspiradoras.

7. Referencias bibliográficas

- Beall, J. (2015). *The bodies of mothers. A beautiful body project*. Recuperado el 27/04/2016 de <http://jadebeall.com>.
- Calais-Germain, B. y Vives, N. (2009). *Parir en movimiento. Las modalidades de la pelvis en el parto*. Barcelona, La liebre de marzo.
- Davey, M. (Ed.) (2001). *Maternidad y creación. Lecturas esenciales*. Barcelona, Alba.
- Esteban, M.L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona, Bellaterra.
- Franco, G.A. (2010). *Debates sobre la maternidad desde una perspectiva histórica (siglos XVI-XX)*. Barcelona, Icaria.
- Imaz, E. (2010). *Convertirse en madre. Etnografía del tiempo de gestación*. Madrid, Cátedra.
- Kesselman, S. (1990). *El pensamiento corporal*. Barcelona, Paidós.
- Martínez, C. (2003). *El papel de la mujer en la evolución humana*. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Northrup, C. (2006). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional* (3ª ed.). Barcelona, Urano.
- Olmo del, C. (2015). *¿Dónde está mi tribu?. Maternidad y crianza en una sociedad individualista* (6ª ed.). Madrid, Clave intelectual.
- V.V.A.A. (2007). *Mi cuerpo es un campo de batalla. Análisis y testimonios*. Colectivo Ma Colère. València, La Burbuja.