

“PSICOLOGÍA DE LA EMBARAZADA”

Amable Díaz



El embarazo y el hecho de convertirse en padres, son realidades que pueden valorarse como la culminación del desarrollo biológico para la mujer, y del desarrollo evolutivo general para ambos progenitores. En muchas culturas, son asimilables al rito de paso, ya que, a partir de ese momento, se es capaz de asumir responsabilidades que trascienden al propio individuo que conllevan un alto reconocimiento social y también cultural.

Ser madre o padre significa responsabilizarse de la vida de otro ser humano, cuidarlo, alimentarlo, procurarle una educación e integrarlo sanamente en la creencia religiosa, en la cultura y en la sociedad a la que sus padres pertenecen.



Centro de Yoga Patanjali

Y sin embargo, esto supone para los jóvenes padres ciertas renunciaciones: disponer de menos tiempo para sí mismos, o para compartirlo con el grupo de amigos, ver mermada la disponibilidad de su poder adquisitivo, menos horas de sueño en los primeros tiempos de la vida del niño, etc.

Para la mujer, los cambios son de orden biológico, psicológico y social.

Los cambios biológicos tienen que ver con el embarazo y la transformación temporal de su cuerpo, lo cual, en la mayoría de los casos, era vivido (más en otros tiempos que ahora), como una pérdida de valor estético, generando una herida narcisista más o menos grave, según la valoración que cada mujer le diera a esta cuestión. A medida que avanza el embarazo se añaden un sinnúmero de incomodidades fisiológicas (menor capacidad respiratoria, dificultades digestivas, etc.), de perturbación en las relaciones sexuales, en la conducta del sueño, en la forma y manera de alimentarse, y en la exigencia de dejar, temporalmente, al menos, “ciertos placeres” o dependencias (tabaco, café, etc.).

Todo lo cual coloca a la mujer embarazada en un contexto de continua adaptación, sin quizás, disponer, si quiera, del tiempo suficiente para asimilar tanta información y tanto cambio, ya que la mayoría de ellas siguen mentalmente ocupadas en sus trabajos que, a veces, requieren la tarea de asumir responsabilidades de importancia. Puede, incluso, que alguna tenga ya, a su cargo, un primer hijo.

Los cambios sociales, en su mayoría, suelen ser positivos; a la mujer embarazada se la ayuda más en la mayoría de las culturas, y se la respeta.

Psicológicamente, a medida que avanza el embarazo se incrementa el miedo al parto, y el temor a que el bebé venga a sufrir algún problema que no se haya podido detectar previamente; la inseguridad también de no saber si va a poder cumplir plenamente con la tarea de ser una buena madre.

Existen, pues, tal como acabamos de analizar, una serie de incertidumbres que activan repuestas emocionales, a veces, incontrolables. Por ello, la madre gestante siente que la práctica del Yoga puede neutralizar y reducir su desgaste psicológico, su estrés físico y mental. Además, ahora ya es frecuente que los médicos les aconsejen el yoga.



Centro de Yoga Patanjali

Finalmente, convendría también retener los beneficios “secundarios” que esta práctica posee para un mejor desarrollo del feto.

CURRICULUM

Amable Díaz es profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex-Presidenta de la A. E. P. Y. y de la Comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga.

Su amplia experiencia, en ambas disciplinas, le ha permitido concebir este método, resaltando los muchos aspectos psicológicos que contiene el yoga, para aplicarlos, adaptándolos, de manera experta, a los trastornos de ansiedad más frecuentes.

En 2012 puso en práctica este tipo de clases, “Yoga aplicado a la ansiedad”, recibiendo muy buena acogida por parte de aquellos interesados en aprender a conllevar mejor el problema de la ansiedad; hoy día, es la oferta de su web más visitada y la que despierta mayor interés en este sector de la población, lamentablemente, en aumento.

