

Comentario:

Los límites y el embarazo¹

Luis Acuña San Martín*

*Un valiente príncipe salvó a la princesa.
Y ella regresó a su castillo.
El castillo sigue tal como era.
Las rosas florecen como siempre.
Pero la princesa está triste.
Hoy, otra vez, mira al cielo.*

— Kaneko Misuzu

El fragmento inicial del poema *La Princesa Triste* transmite la tensión entre la satisfacción de la autonomía y el apego hacia la pareja, como fueran adelantadamente retratados desde la ternura lúcida de Misuzu, poeta nipona que se suicidara con 26 años en 1930 tras haber sido arrebatado su ejercicio de la maternidad por el propio marido.

A propósito de la dependencia emocional y la importancia que la pareja adquiere en la particular vivencia que experimenta la mujer durante el embarazo —como describe Solange Lazo en su trabajo *Depresión en el Embarazo* que aquí se comenta— podemos decir que las interrelaciones de la progenitora han ameritado estudio por parte de distintos enfoques psicoterapéuticos. Una particular atención recibe el examen de los **límites**, materia central para los *enfoques sistémicos* tanto en la formulación de sus modelos como en la implementación de intervenciones (Minuchin, Lee & Simon, 1998) y que encuentra su base biológica en los aportes de la *biología del conocimiento* en cuanto a que los límites entre la criatura en desarrollo, la madre y su pareja definen distintos tipos de acoplamiento estructural que son recursión autopoietica del *borde* que contiene y permite las transformaciones de los organismos, pero no como una frontera pasiva sino como un activo protagonista de la subsistencia y autonomía del ser vivo (Maturana y Varela, 2009).

Para enfoques humanistas como el de la Gestalt, la noción del límite corresponde a un fundamento teórico primordial: los **límites del ego** distinguen al individuo de su ambiente pero son cambiantes en función de la insatisfacción que moviliza al organismo (Perls, 1974), no son fijos, y el embarazo es una muestra de ello. ¿Dónde termina mi yo si me fijo en mi feto? ¿Soy parte de mi hijo o acaso él es parte de mí? Más allá de los dilemas acerca de la extensión del yo, la frontera del ego puede ser sujeto de perturbaciones particulares que se corresponden en alguna medida con los mecanismos de defensa del psicoanálisis y que permiten dar cuerpo a la intervención de la mujer embarazada: una *confluencia* representa la natural pérdida de límites entre ella y el bebé, pero que de verse replicada en la relación de pareja en ese mismo momento pasa a ser origen de neurosis y se hace susceptible entonces de intervención si genera la idea de incompetencia o el fenómeno de la dependencia del otro (Perls, 1976).

Dentro del creciente eclecticismo psicoterapéutico encontramos con frecuencia foco en el tema de los límites en corrientes psicológicas integradoras y en autoayuda, sobre todo cuando se ponen como propósitos la autonomía y la libertad (Stamateas, 2016). Un enfoque particularmente interesante y reciente es el propuesto por Nedra Tawwab (2021) quien establece en el inicio una definición muy sencilla pero práctica, donde habla de que límites «son las expectativas y necesidades que ayudan a sentirte cómodo y seguro en tus relaciones», descripción simple pero que facilita su aplicación a distintos dominios lógicos que incluyen el trauma, la familia extendida y la pareja, proponiendo el manejo de conflictos por medio de una serie de recomendaciones en la forma de *tips* que pueden aplicarse sin dificultades en el ámbito del embarazo, a modo de sugerencias que corresponden a acuerdos, corrección de distorsiones cognitivas, establecimiento de hábitos, estrategias de comunicación y asertividad.

1. Comentario al trabajo *Depresión en el Embarazo* de Lazo S.

* Médico Psiquiatra COSAM Independencia, Psicoterapeuta Géstalt.

Referencias

- Maturana Romesín, H. y Varela G., F. (2009). El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano. Disponible en <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/119932>
- Minuchin, S., Lee, W. Y., & Simon, G. M. (1998). El arte de la terapia familiar. Barcelona: Paidós.
- Misuzu, K. (2019). El alma de las flores. Antología poética bilingüe. Traducción de Hoshino y Ferrada. Satori Ediciones.
- Perls, F. (1974). Sueños y existencia (Gestalt Therapy Verbatim). Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). El enfoque gestáltico y testimonios de terapia. Cuatro Vientos.
- Stamateas, Bernardo (2016). Nudos mentales: cómo superar nuestras propias barreras. B de Books.
- Tawwab, N. G. (2021). Cuestión de límites (Edición mexicana). Diana México.