



## ¡CUIDA TU LENGUAJE!

**Andrea Robertson**

Las mujeres embarazadas son las personas más sensibles que te puedes encontrar en este mundo. Su vulnerabilidad, a la vez que un despierto interés por todas las cosas, son dos de las características más comunes entre las mujeres embarazadas, que se activan para buscar ayuda e información de todo tipo. Entonces se convierten en grandes escuchadoras y en incansables preguntadoras; leen mucho y son capaces de absorber montañas de consejos.

El lenguaje del nacimiento es vital en los procesos de comunicación; qué tipo de palabras empleamos y la actitud que les hemos transferido en el momento de emitirlos. Así, dependiendo de nuestro modo de hablar, vamos a infundir realmente ánimos y vamos a ayudar o, por el contrario, nuestros procedimientos comunicativos resultarán literalmente devastadores, debilitando más que reafirmando, a la otra persona en cuestión.

Si partimos de que somos cuidadoras, en algunas ocasiones no advertimos conscientemente el impacto real que nuestras palabras causan sobre otras personas. Especialmente cuando hablamos de «nuestros temas» es cuando debemos mantenernos bien despiertas, ya que estas materias que controlamos mejor, esos contenidos que forman parte de nuestro discurso personal, sin embargo, pueden violentar a la otra persona hasta el punto de sentirse intimidada por nuestro propio lenguaje.

**«Las mujeres embarazadas son las personas más sensibles que te puedes encontrar en este mundo»**

En otras ocasiones, el daño no lo acarrea ya las propias palabras, sino son las connotaciones y la impresión que éstas provocan en otras personas las que motivan el problema. Ahí es cuando dejamos a una mujer con sentimientos

de ansiedad y hasta temor, mientras que nuestro objetivo era, en principio, intentar potenciar su confianza y hacer que se sintiera cómoda.

Al trabajar con mujeres embarazadas, está claro que nuestro objetivo primordial es ayudarlas a que ellas se sientan aptas, capaces y fuertes durante todo el proceso de su embarazo, que resulta ser el proyecto más creativo de su vida. Por tanto, todas las palabras que emitamos y nuestras acciones deben favorecer la concreción de este cometido, incluso cuando seamos portadoras de malas noticias.

**«Piensa cómo te sentirías si de repente alguien te dijera: ¡te estás ganando una episiotomía!»**

La idea de desarrollar esta sensibilidad para medir el impacto de lo que decimos es un tipo de habilidad a lograr no solo por las comadronas sino también por educadoras-es y médicos como una parte más dentro de su carrera profesional.

Recuerda que todo lo que digas va a causar un profundo impacto sobre la mujer embarazada, ya que ésta se encuentra en estado permanente de atención a cada palabra que tú emites. Dadas las circunstancias, nos encontramos ubicadas en un lugar que nos proporciona mucho poder, por lo que no debemos utilizar dicho poder de manera accidental con fines coercitivos, y menos aún, para rebajar los derechos de la mujer o minar su confianza en absoluto.

En consecuencia, es esencial progresar hacia una mejor cualificación personal en esta habilidad. Básicamente, esto consiste en «cuidar lo que decimos». Podemos hacerlo sobre la marcha, directamente, o bien por el método de grabar la consulta o la clase para su valoración posterior. También podemos contar con una colega de profesión a modo de observadora, quien luego puede proporcionarnos valiosos comentarios

críticos de nuestra actuación. Hasta podemos grabar en vídeo una de las sesiones.

Observa las reacciones de la embarazada cuando le hablas  $\frac{3}{4}$  fíjate en el lenguaje del cuerpo, en la expresión del rostro y en toda la información que nos envía constantemente (feedback). A menudo, este tipo de herramientas de trabajo se ve como una manera violenta de observarse a uno mismo en momentos en los que hay otras personas alrededor que también nos miran; ahora bien, tengamos en cuenta que puede ser un método muy instructivo y una experiencia de aprendizaje que va a resultar muy beneficiosa.

**«El proceso del embarazo resulta ser el proyecto más creativo en la vida de una mujer»**

Cuando hables con una mujer embarazada, prueba a poner en práctica la capacidad de dividirse en tres partes: una, la persona que habla; dos, la persona a quien hablas, y una tercera a modo de observadora que está pendiente del intercambio comunicativo entre tus otras dos partes.

El ponerse en la piel de la otra persona en este tipo de situaciones es un primer paso importante a la hora de promover habilidades comunicativas efectivas, ya que éstas forman parte integral en todos los procesos de negociación y resolución de conflictos. Prepárate para analizar todo aquello que observarás desde tu privilegiada atalaya y opera con los elementos que surjan con objeto de reformular tus estrategias de aproximación a este tipo de situaciones que las circunstancias de tu trabajo exigen de ti en cada momento. Por ejemplo, fíjate bien en qué decías en el momento en el que ella medio cerró sus ojos  $\frac{3}{4}$  es probable que esa información gestual que ella te mandaba estaba queriendo comunicarte que no comprendía lo que le decías. En este caso, quizás debieras repetir la información,



decirlo de otra manera o utilizar términos diferentes de los que te serviste en un primer momento.

Las personas somos muy sensibles a todo lo que tiene que ver con la percepción en términos de congruencia entre las palabras y el lenguaje del cuerpo, la correlación entre lo que realmente se dice y cómo el propio cuerpo complementa la comunicación verbal acerca de lo que le llega desde el emisor. Simplemente el acto de levantar una ceja cuando estás tomando la tensión puede crear alarma en la mujer embarazada en caso de que esa ceja la levantes cuando le estás diciendo un «parece que estamos bien» Cuidado con crear doble sentido con expresiones cargadas de implicación emocional del tipo: «Si yo fuera usted, no lo haría...», o «...en mi opinión profesional, usted debería...» Este modelo de mensajes está diseñado para influir, más que para dar fuerza a las mujeres.

### «La mayor parte de la terminología habitual en maternidad es masculina y negativizante»

Estudia con detenimiento el vocabulario que usas normalmente, ya que la mayor parte de la terminología habitual en maternidad es masculina, negativizante y, además, es terminología médica, probablemente como resultado de que los primeros libros de texto fueron escritos por médicos más que por comadronas. Como muestra, uno de los peores ejemplos es el término «parto», que en sentido amplio describe una acción

que alguien realiza por ti más que algo que tú haces por ti misma. Definitivamente, éste no es el tipo de impresión que queremos que una embarazada capte a través de nosotras... ¿A ti qué te parece?

En todas y cada una de las ocasiones en que utilizamos este tipo de vocablos ten por seguro que existen términos en nuestra lengua que concuerdan mejor con el verdadero lenguaje del nacimiento. En el caso de «parto», por ejemplo, podemos hablar de «nacimiento» Intenta decir «anoche estuve en un nacimiento maravilloso» en lugar de «anoche tuve un parto maravilloso», y verás que, inmediatamente, tus propias percepciones entorno al nacimiento van a experimentar un cambio radical porque entonces sí que, desde tu posición, habrás sustentado activamente el papel de la mujer como eje central de todo el proceso de la maternidad.

Tanto en el tema de la educación prenatal como en todos los procesos de interacción con mujeres embarazadas presta especial atención al uso de registros inadecuados como pueden ser el argot, las abreviaturas y los acrónimos. Dado que las abreviaturas y los acrónimos nos parecen apropiados con las colegas de profesión con el fin de agilizar la comunicación, cuando tratamos con mujeres embarazadas, la idea de comunicación fluida no parece aquí cobrar su máxima expresión. Por ello, habremos de buscar fórmulas completamente diferentes para describir ciertas condiciones con objeto de evitar crear

imágenes negativas en las mujeres.

«Nos encontramos en un lugar que nos proporciona mucho poder, por lo que no debemos utilizar dicho poder con fines coercitivos y/o para rebajar los derechos de la mujer o minar su confianza»

Sólo piensa en el impacto que te causaría si te dijeran «no estás progresando adecuadamente», «tienes un mal cérvix» o si de repente te sueltan «te estás ganando una episiotomía» Sin ir tan lejos, incluso palabras que en principio parecen seguras como «arreglárselas», «adecuado», o estar bajo «control» son términos que deberían llevar una explicación aparejada dado el juego de impresiones que conllevan de forma intrínseca. Siguiendo con esta idea, hasta hoy día sigue siendo corriente hablar de las contracciones uterinas como «dolores de parto»: «¿Cada cuánto te vienen los dolores?» ¿Qué clase de mensajes subyacen en esta falta de descripción de las «contracciones de parto»? Vale que algunas contracciones son dolorosas, pero de ahí a denominarlas «dolores» no es certero. Es más, por definición, pasa a convertirse en un término potencialmente lesivo dentro del ámbito de percepciones de la mujer.

En determinadas ocasiones, hasta esas palabras que parecen inocuas parecen conllevar efectos que llegan hasta lo más profundo en la mujer. Así, tenemos «todavía» y «solamente» como dos ejemplos de este tipo de léxico inadecuado. Veamos: plantéate cómo te sentirías si, después de llevar un montón de horas con contracciones, viene alguien y te espeta sin más: «Sólo estás en los comienzos del parto». Horas más tarde, llega alguien y te dice: «Todavía te queda un largo camino por recorrer». Luego, para remate, te sueltan: «¡Ah, pero si sólo has dilatado 5 centímetros!»

Muchas de las personas que se dedican a atender las necesidades de los demás

tienden a achacar a las mujeres los fallos de comunicación argumentando que es culpa de ellas si no entienden lo que se les dice.

**«Nuestro objetivo primordial debe ser ayudarlas a que se sientan aptas, capaces y fuertes durante todo el proceso de su embarazo»**

En cualquier ambiente con vocación educacional, debemos tener en consideración que si se da el caso de que el mensaje que lanzamos no es recibido con precisión, la responsabilidad está del lado del emisor, que es quien debe efectuar los cambios y las mejoras necesarias para hallar fórmulas comunicativas más productivas.

El área de maternidad provee de muchos y variados contextos en los que la educación ocupa su propio espacio. Para ello, vamos a necesitar, en primer lugar, un enfoque completamente diferente. Puedes, por ejemplo, dibujar, actuar o utilizar otra explicación más apropiada con objeto de dejar claro todo aquello que deseamos transmitir en un momento determinado. Vamos a hacer uso de nuestra capacidad para seleccionar vocablos diferentes; ten en cuenta que los términos dialectales aportan

connotaciones que pueden funcionar según en qué casos. Incluso podemos recurrir a ese tipo de expresiones de andar por casa que nos van a solucionar esta o aquella situación (jerga). Prueba a hacerte la siguiente pregunta: ¿cómo describiría ella misma esta situación?

**«La mujer de parto no es ninguna «pobrecita». Es una mujer diseñada con la capacidad innata de dar a luz»**

Durante el trabajo de parto, la mujer se encuentra especialmente alerta a todo lo que las personas de su alrededor andan diciendo mientras le procuran, a la vez, sus cuidados. Si la miramos y parece que ha perdido la concentración durante las contracciones, debemos de saber que la parturienta oye todo lo que se dice alrededor de ella en esos momentos, incluso con mayor agudeza de lo normal. La verás que mira a la comadrona para confirmar si lo está haciendo bien; especialmente querrá saber si está controlando el dolor. En esos momentos vamos a tener que echar mano de un buen puñado de palabras bien seleccionadas para darle ánimos y que nuestro apoyo valga mucho más que la *petidina* a la hora de lograr relajar y dar confianza a la mujer en el momento mismo del nacimiento.

Durante un nacimiento, el rol de la comadrona goza de una gran influencia dentro de las reacciones e impresiones de la mujer, por lo que debes prestar especial cuidado en no interferir en el proceso con tus propios sentimientos y tendencias particulares por toda la sala de maternidad.

Esta mujer que tienes delante no es ninguna «pobrecita» que no va a salir adelante sin tu ayuda. En cambio, tienes delante de tus ojos a una mujer fuerte diseñada con la capacidad innata de dar a luz con total seguridad de un modo fácil y que, a la vez, va a disfrutar de ese momento.

Si tomas estos presupuestos como propios y realmente crees en ellos, no vas a necesitar cuidar tu lenguaje porque ya serás consciente y formará parte integral de toda la información que transmites a través de tus reacciones y de tu lenguaje.

Andrea Robertson es Consultora de Educación Prenatal en Sidney, Australia. Entre sus publicaciones se encuentran el best-seller *The Midwife Companion-the art of support during birth* y *Empowering Women-teaching active birth*. Es la directora del Centro de Estudios de Educación Prenatal, además de impartir talleres para comadronas sobre el «Parto Activo» por todo el mundo. Vive en Sidney, Australia. Contacto: [www.birthinternational.com.au](http://www.birthinternational.com.au)

