



Asociación para el Estudio de Temas Grupales,
Psicosociales e Institucionales

ÁREA 3. CUADERNOS DE TEMAS GRUPALES E INSTITUCIONALES (ISSN 1886-6530)

www.area3.org.es

Nº 17 – Invierno 2013

Una propuesta para abordar el sufrimiento de las mujeres desde la psicología social y desde la perspectiva feminista

Ana Távora Rivero ¹

“En la construcción de la autonomía se trata de reconocer que estamos solas y de construir la separación y distancia entre el yo y los otros”.

Marcela Lagarde. Cuadernos inacabados 2005.

“Todo proceso de cura requiere la reaparición del dolor vinculado a la pérdida, la desidealización de las figuras primarias (los padres, hermanos etc.) y la asunción de la ambivalencia y contradicción en los vínculos”.

Fernando Fabris 2004.

Resumen: estamos interesadas en conocer a través de qué mecanismos la desigualdad social se convierte en subordinación interna. Analizar cómo dicha subordinación influye sobre las subjetividades de muchas mujeres, y cómo determinadas subjetividades facilitan la aparición de problemas de salud mental. Tomar conciencia de cómo lo social, lo familiar, y lo individual, se conforma desde ese lugar de sometimiento y cuáles son los pasos necesarios para su transformación. El espacio de la consulta, y la relación terapéutica se convierten en un lugar seguro donde poder centrarnos en esa tarea, donde poder hacer consciente cuales son los elementos que te impiden dicho proceso, y donde experimentar la gratificación que produce ser sujeto de tu historia.

¹ Ana Távora es psiquiatra y psicoterapeuta de la Unidad de Salud Mental Comunitaria de Santa Fe (Granada)

Reflexiones iniciales

En este artículo, me gustaría compartir algunas de las reflexiones que han sido para mí decisivas en el aprendizaje que he tenido con las mujeres a las que he atendido durante estos años. La mayoría de estas mujeres son de la consulta de la Unidad de Salud Mental Comunitaria donde trabajo. Son mujeres diagnosticadas con mayor frecuencia de un trastorno mental común, principalmente cuadros depresivos y de ansiedad, y en segundo lugar trastorno mentales graves. En todas hemos intervenido incluyendo la perspectiva psicosocial, relacional, y la perspectiva feminista.

En estos momentos, no tenemos estudios suficientes que nos sistematicen lo que aporta la teoría feminista a nuestro trabajo como psicoterapeutas por lo que esto es una propuesta de intervención que surge, del trabajo clínico, de nuestra experiencia investigadora, y de la revisión bibliográfica.

Está escrita en primera persona como una manera de facilitar un mayor acercamiento al tema, y para respetar una de las principales aportaciones que hace la perspectiva de género: incluir al profesional y al conocimiento profundo que tiene sobre quien es, y sobre cómo están presentes sus propios conflictos de género cómo instrumento terapéutico. Sabiendo que lo que yo soy va a influir de manera significativa en lo que percibo de la relación con el paciente y que es en esta interacción donde se produce el proceso de elaboración.

Conociendo la realidad de nuestras Unidades sabemos que no es fácil hacer un abordaje psicoterapéutico reglado, por lo que nuestro interés es aportar temas centrales que se puedan integrar en los diferentes esquemas de referencia de los profesionales, y que el abordaje de los mismos ayude a las mujeres a que tengan mayores recursos para manejar la situación en la que se encuentran.

Las mujeres nos piden, sobre todo, poder hablar sobre lo que les está ocurriendo, que les pongamos un nombre a su situación, y que las acompañemos en ese proceso doloroso que es descubrir su realidad concreta.

Hablar para que las mujeres puedan, con nuestra ayuda, entrar en un proceso de cambio y elaboración que pueda tener como objetivos centrales:

aprender a cuidarse

construir un yo diferenciado y separado de los otros

aumentar los deseos de autonomía

conocer los mandatos y los conflictos de género que influyen en su subjetividad

contar con recursos para elaborar los sentimientos de culpa

reflexionar sobre sus relaciones de pareja

tomar conciencia de los conflictos que aparecen en las relaciones con otras mujeres

Vamos a abordar este tema desde las aportaciones de dos modelos la psicología social y el feminismo. Desde la Psicología Social, podemos entender que el malestar es la expresión de que en nuestras vidas hay altos niveles de sufrimiento que no podemos manejar. Este sufrimiento es consecuencia de las dificultades que tenemos en las relaciones con nosotras mismas y con nuestro cuerpo, con los otros y con la vida, y en las capacidades que tenemos para manejar la frustración. La perspectiva feminista nos ayuda a darnos cuenta y a poder ver cómo la organización social ha colocado a las mujeres en un lugar de subordinación o de menos, entendiendo que hablar de un lugar de subordinación no quiere decir necesariamente un lugar servil. Como dice Linda Macdowell (2000) las mujeres pueden formar parte de ese sistema, e incluso modificar cosas del mismo, pero en la mayoría de los casos siempre estará presente un sistema desigual, que por el hecho de ser hombres o mujeres, nos hará diferente, en las relaciones de poder.

Este lugar de subordinación influirá, de una forma u otra, en el aprendizaje que hemos hecho y que han querido que hagamos, de nuestras formas de relacionarnos. Si estás ubicada en un lugar desigual es posible que tengas contigo misma una relación que se va a caracterizar por la poca valoración propia, por fuertes sentimientos de incapacidad y por un desconocimiento sobre cuales son tus deseos. Estarás descontenta con tu cuerpo. Tendrás problemas importantes para poder estar sola y verte a ti misma. Vas a pensar que los otros son siempre mejores que tu, más valiosos, y aparecerá con mucha frecuencia la comparación y los sentimientos de

fracaso. Creerás que no puedes hacer determinadas cosas sin la presencia de los otros y en tu visión de la vida estará muy valorizado preocuparse por todos, sufrir por todos, ser influida por todos y muy poca presencia del poder como potencia y como capacidad para que se haga lo que quieres tu, incluso en contra de lo que quieren los demás.

Estas formas de relación que son expresión de este lugar de subordinación dará lugar a lo que posteriormente definiremos como vínculo subordinado. Si el vínculo, como refiere Enrique Pichon-Riviére (1985) es la manera particular que cada una tiene de relacionarse, siendo las necesidades la motivación fundamental del mismo, en el caso de muchas mujeres el orden social ha manipulado, creado y orientado siempre sus necesidades hacía el cuidado de los otros y no hacía el desarrollo del proceso de individualización.

Es decir, que si estamos de acuerdo con esta idea, gran parte del dolor que sienten es consecuencia de “haber aprendido” una forma particular de relacionarse donde lo central es el vínculo con los otros, el lugar del otro y no el vínculo con ellas mismas.

Desde este modelo aprender a cuidarse es aprender a poner al otro en su lugar y aprender a ponerte a ti en tu lugar. Hacer el proceso de separación de los otros y aceptar y descubrir que son importantes pero que no son lo central en tu vida. Almudena Hernando (2002) describe este proceso como la construcción de la individualidad independiente. La autora diferencia lo que llama identidad relacional como aquella que se construye a partir de las relaciones y los vínculos que se tienen con los otros. Eres en la medida que estas en relación con, ser la madre de, la hija de, la esposa de, y donde la persona solo puede definirse a ella misma a partir de esas relaciones. Esta identidad ha sido durante muchos siglos la que ha caracterizado lo que tenían las mujeres y la ha diferenciado de la individualidad dependiente más características de los hombres. En esta identidad ellos, a través de la complementariedad de funciones sí han conseguido saber quienes son y tener poder en sus relaciones con el mundo, pero teniendo siempre a su lado mujeres que les cubran sus necesidades afectivas, “a mayor individualidad de los hombres más necesidad tenían de que las mujeres suplieran la falta de vínculos emocionales que conllevaba la construcción de su individualidad”.

La autora define como individualidad independiente aquella que incluye por un lado el desarrollo de las mujeres como personas autónomas, que tienen una relación de poder y racional con el mundo y por otro que el desarrollo de esa autonomía no se hace dejando de lado la importancia de las relaciones con los otros y al mundo de las emociones. Es decir, que sepas quien eres tú, que lo que organice tu vida no sea solo lo que sientes sino también lo que piensas. Que seas capaz de conectarte emocionalmente contigo y conocer cuales son tus deseos y que a la par reconozcas la importancia que los demás tienen en tu vida y puedas establecer con ellos vínculos igualitarios donde este la reciprocidad y el intercambio.

Instrumentos para abordar la tarea: aprender a pensar

Para poder cambiar las formas de vincularse consideramos que es necesario hacer un aprendizaje, que le vamos a llamar siguiendo a José Bleger (1985) aprender a pensar. Cuando se aprende a pensar hacemos principalmente dos cosas, relacionar unos aspectos de nuestra vida con otros y descubrir cosas que hasta ese momento permanecían ocultas. Generalmente lo que descubrimos tiene que ver con una misma, por ejemplo “yo ahora me doy cuenta que le echaba la culpa de todo lo que me pasaba a mi marido y ahora se que lo de mi marido no es tan importante, ... ahora me he dado cuenta que estudie una carrera para demostrarle a mi madre que era capaz de hacerlo pero que en el fondo lo que yo he querido siempre es estar en mi casa y no tener que dármele de mujer moderna”. Cuando se va haciendo la indagación tu eres el centro de la reflexión y lo que vas descubriendo son las contradicciones que tienes entre el tipo de mujer que quieres ser, las resistencias a renunciar a algunas cosas porque no se puede tener teta y sopa, y va apareciendo cada vez con mayor claridad la responsabiliza que cada una hemos tenido y tenemos en ser lo que somos. Ya no son posibles frases como “a mí, mi marido nunca me ha dejado salir...”, porque se deconstruye el lugar de victimización. Puedes analizar qué pasó para que no salieras y puedes ver los distintos planos que están implicados: por un lado querer cumplir el ideal de mujer buena y la satisfacción que te da sentir eso, por otro no encontrarte en otros espacios donde puedas sentir

menos control como el de la casa. También no tener que pelear por tus deseos y no tener que dedicarle tiempo a pensar en lo que quieres. Una de las integrantes de un grupo nos decía “yo antes nunca había pensado de mí que era muy cómoda y ahora sí me doy cuenta, en muchas cosas he preferido no pelear y justificarme”. Es decir, que aprender a pensar nos obliga a tener ganas de poder analizar, cómo lo social nos conforma pero también cómo influyó tu grupo familiar en la construcción de lo que eres, cómo influyeron otros grupos, el de las primeras amigas en la adolescencia, las primeras relaciones amorosas, y por último cómo como cada una se queda con unos valores u otros también en razón de múltiples motivaciones: los miedos, nuestras inseguridades, los conflictos que no percibimos, nuestras contradicciones. Cómo nos recomienda Jessica Benjamin (1999) es muy importante analizar cómo en cada una de nosotras la dominación está anclada en nuestros corazones y que en muchas ocasiones el deseo de ser reconocida por el otro o los otros y la necesidad de que nos quieran nos puede llevar a someternos y a que la sumisión se convierta en un deseo. “Estoy dispuesta a hacer lo que sea para que me quieran”.

A continuación vamos a analizar cuáles son los factores sociales, familiares e individuales que según nuestro criterio influyen de forma decisiva en la conformación de lo que somos.

Al referirme a lo social me gustaría aclarar en primer lugar que cuando insistimos en la importancia del contexto social no quiere decir que creamos que todo lo que somos está determinado por la situación social donde vivimos y que una parte importante no está relacionada con características de nuestras personalidades pero sí destacar que durante mucho tiempo se ha insistido, desde el campo de la salud mental en los factores que llamamos intrapsíquicos de cada mujer, y se ha pensado que lo que le pasaba a una mujer cuando presentaba un problema de salud, o expresaba claramente su malestar con sus condiciones de vida, era motivado por factores exclusivamente individuales. Sin embargo, en estos momentos y gracias a las aportaciones de numerosas autoras y de las reflexiones que muchas mujeres

han hecho sobre sus vidas, podemos ampliar esta visión de los factores que influyen en nuestro bienestar, incluyendo aquellos que provienen del sistema social y no solo de los factores internos.

Tomar conciencia de cómo el sistema social nos influye es conocer cómo nos ha modelado en lo que somos, en nuestras maneras de ser, de sentir, de pensar, de relacionarnos. En definitiva, cómo nos ha influido en la construcción de nuestra subjetividad, en la idea que cada una tenemos de quienes somos, de cómo es la gente que nos rodea y de cómo es la realidad en la que vivimos. Y para tomar conciencia es necesario recordar que ese sistema social no solo ejerce su influencia a base de fuerza u opresión sino como nos dice Linda Macdowell (2000) gracias, a veces, a la satisfacción de muchas mujeres. No podemos olvidar que muchas veces la idea construida de feminidad produce satisfacción e incluso placer a las mujeres tomadas individualmente. Recordar como ejemplo el miedo que pueden tener muchas mujeres a perder su feminidad si se muestran más autónomas y menos necesitadas. Pérdida de la feminidad que las llevaría a ser mujeres menos “deseables” por los otros.

En este sentido, algunas mujeres pueden pensar que no es necesario hacer este trabajo de reflexión para cuidarse y plantean que nunca se han sentido tratadas de forma desigual. En una primera lectura podríamos pensar que son mujeres que no tienen conflictos de género, que no tienen contradicciones. Creo que si no hay ningún síntoma, incluyendo la insatisfacción como señal de que algo no va bien en tu vida te puedes permitir no hacer esta reflexión pero en el momento que sientas el malestar mi recomendación va dirigida a que te pares y puedas interrogarte acerca de si tu vida tiene que ver con lo que a ti te gustaría y que puedas escucharte en lo que descubres. Para poder comprender es necesario que recordemos a Nora Levinton (2000) cuando nos plantea que las mujeres a veces nos convertimos en expertas en la negación de los conflictos. No podemos verlos por el miedo a que si se ponen encima de la mesa las relaciones puedan romperse y aparezca el miedo al abandono. ¿Cuántas veces nos callamos por el miedo a que vaya a ser peor hablar?, ¿Cuántas veces estás viendo que las relaciones no van bien y sigues pensando que no pasa nada?. Solo desde ahí podremos entender frases como “estaba estupendamente con mi pareja y de repente se fue de la casa”. ¿Qué fue lo

que no pudiste ver?. Nosotras vemos, cómo en otros momentos, las mismas mujeres pueden tomar conciencia y darse cuenta de que el miedo a ver las llevó durante años a auto engañarse, principalmente por el temor a tomar decisiones que implicasen un grado importante de renunciaciones. Pudieron funcionar durante años bajo la idea de “más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer”, pero a partir de un momento, se hizo necesario incluir en sus vidas la posibilidad del cambio. Cambios que a veces no van a implicar grandes decisiones, sino decisiones pequeñas pero significativas que hacen que todo se recolocque de otra manera “ahora soy capaz de ver lo que me pasa de otra forma y esto me produce menos ansiedad”.

Como hemos señalado anteriormente la desigualdad no solo aparece en las diferencias de poder con los hombres, sino también en cómo el sistema ha construido la idea de lo que significa ser una mujer. Muchas veces la ansiedad va a estar relacionada con las dificultades para cumplir los requisitos que se esperan de ti y puede ser que no se haya sentido la discriminación si te refieres a la relación con los hombres. En estos casos, pueden aparecer problemas de ansiedad o depresivos que van a tener un significado oculto, la de poder liberarse del cumplimiento de todas estas expectativas. “Yo ahora no puedo ni entrar en la cocina... como estoy mala no puedo cuidar a mis hijos... he tenido que dejar de estar pendiente de mi madre por la depresión... yo no tengo problemas con ser ama de casa pero lo que no entiendo es porque la ansiedad siempre me da en la cola del supermercado”. Como señala Carmen Saéz de Buenaventura (1993) la enfermedad como una forma de huelga inconsciente, expresión del grado de sufrimiento que puede producir una vida centrada en los otros, y donde no hay espacio ni presencia de los deseos que no coincidan con los imperativos de género.

En mi experiencia con mujeres con problemas de salud mental, he podido constatar que la indagación sobre cómo lo social nos ha constituido produce efectos claramente beneficiosos sobre su salud. Especialmente porque a partir de este trabajo se produce un descubrimiento de lo que conocemos como conflictos de género. Esto va a facilitar que desaparezcan muchos de los síntomas cotidianos, ansiedades, dolores varios, malestar inespecífico, tristeza, e irritabilidad. Las pacientes en los grupos decían “a mí ahora se me han quitado los síntomas, lo que noto son los conflictos entre lo que quiero hacer y lo que debería de hacer... ahora

me doy cuenta de que no tengo ganas de cuidar a mi madre”. Pueden ver los sentimientos de culpa cuando quieren realizarlos, “yo tendría que estar con mi hija en el dentista y no en este grupo... quería coger la plaza en otra ciudad pero no lo hice porque me sentía culpable de no estar tan pendiente de mi familia”. “Yo no tengo problemas con el hecho de vivir sola, para mí los hombres ya no son importantes... pero por las noches siempre me acuesto leyendo una novela de Corin Tellado “me sé todo lo que pone en los libros pero en el fondo sigo pensando que como se está con un hombre no sé está sola”. Y también sus ambivalencias en las relaciones con el poder. La dificultad para poder hablar sobre sus deseos de mandar sobre los otros, y de conseguir que salga adelante lo que ellas quieren. Como si el hecho de desear tener poder sobre el mundo y sobre los otros no fuese un deseo legitimado y siempre se acompañase del miedo a convertirse en mujeres insensibles y autoritarias.

Una necesidad central relacionada con la subordinación: la necesidad de que te quieran

Como coordinadora de grupos terapéuticos, de formación y de investigación, he podido constatar la importancia que tiene en la vida de las mujeres determinadas necesidades, principalmente la necesidad de sentirse querida y la poca presencia de otro tipo de necesidades como las de autonomía, de desarrollo personal o de seguridad básica.

Hemos observado que esta necesidad de ser querida tiene un protagonismo destacado en la vida de muchas mujeres y que en muchas ocasiones actúa como llave para a través de ella conseguir cubrir otras necesidades, por ejemplo si me siento querida me valoro más como persona, o voy a tener más ganas de desarrollarme en otras áreas de mi vida. Al contrario si no me siento querida siento que no valgo, que no soy interesante para nadie y mi interés por desarrollarme en otros aspectos disminuye. Diríamos que si te sientes querida esto te produce un entonamiento que te da fuerza para estar en buenas relaciones contigo misma, con los otros y con la vida.

Pero estamos hablando de una necesidad de ser querida que podemos entender es consecuencia de cómo está internalizada la dominación. Para que te quieran vas a tener que poner al otro en el centro de tu vida y vas a gastar gran parte de tu energía en conocer cómo es el otro y cuáles son sus necesidades. Como veremos más adelante no me estoy refiriendo a la importancia que tiene para todas y todos tener vínculos con los demás y sentirte reconocida sino a una manera de querer que estaría en contra del desarrollo de tu individualidad como persona. Como si tuviésemos que elegir entre el yo y los otros.

Igualmente hemos observado que muchas mujeres van a explicar gran parte de las dificultades que tienen en sus vidas en términos de me quieren o no me quieren obviando otro tipo de análisis, por ejemplo aquellos relacionados con las diferencias de poder. Esta facilidad para ponerlo todo en clave de me quieren o no me quieren, potencia aún más la importancia de los afectos e impide que tengamos aprendizaje en otro tipo de análisis que no pasen necesariamente por lo afectivo.

Esta necesidad se ha expresado de forma diferente con las mujeres que hemos trabajado, no todas necesitaban ser queridas por los mismos, ni de la misma manera. Hay mujeres que han sentido esa falta de afecto sobre todo en su grupo familiar y que siguen buscando ser queridas para suplir esas carencias, otras quieren que las quiera su marido, otras su jefe, otras sus amigas, otras los compañeros o compañeras del trabajo, con un largo etcétera pero sí tienen en común que dicha necesidad responde en gran medida a un malentendido: si me quieren seré un sujeto aunque no haya realizado mi proceso de separación e individualización. Es decir, solo a través del amor me construyo y no a través de definir y fortalecer mi yo.

Vamos a escuchar lo que nos cuentan las mujeres para poder entender en profundidad la importancia de lo que estamos planteando:

En un grupo de mujeres que habían pasado por experiencias de violencia y después de varios años tras la separación planteaban: “yo ahora me doy cuenta de lo importante que es la necesidad de sentirte segura pero para mí entonces lo más importante era que él me quisiera, yo hice todo, hasta perder mi dignidad”. En los grupos de pacientes esta necesidad de sentirte querida va a llevarlas en muchas ocasiones a dedicar mucho más tiempo al cuidado de los otros que a su propio

cuidado, haciéndose imprescindibles y apareciendo la enfermedad como señal de las dificultades para tener en cuenta tus límites. Una de las pacientes de un grupo terapéutico con un trastorno depresivo mayor me decía en la fase final del grupo, “yo he aprendido en este grupo a no tener que ponerme mala para acostarme”. Otra desde el miedo al rechazo por su familia me decía “Por favor no me quite usted las pastillas que si no me traen a mis nietos y no puedo decirles que no porque se molestan”. Necesidad que se acentúa cuando nos referimos a las relaciones de pareja “Yo lo que quiero es que me quiera... yo necesitaba estar con un hombre que nunca me fuese a abandonar”, apareciendo esta necesidad como condición indispensable para poder quererte a ti misma. “Yo no valgo para nada” decía una mujer después de separarse.

¿Pero por qué es tan importante que te quieran, porque estamos dispuestas en muchísimas ocasiones a poner cualquier cosa en segundo lugar para conseguir el amor del otro o de los otros? ¿Podemos pensar en esta necesidad como en una cuestión individual de algunas mujeres?, ¿no podríamos decir que todos necesitamos que no quieran?.

Para poder entender cómo esta necesidad construye nuestra subjetividad vamos a seguir a Enrique Pichon-Rivière (1985) y pasar a analizar los factores sociales, familiares y personales que nos explican el protagonismo de la misma.

En primer lugar los factores sociales. Esta necesidad en las mujeres de ser queridas creemos que proviene principalmente de la estrategia que utiliza el sistema social para que los hombres tengan garantizados que se le cubran a ellos sus necesidades afectivas. Es decir, que nuestra sociedad se encuentra con un problema: quiere tener hombres colocados en lugares de más poder, con mucho control sobre el mundo y muy racionales, pero que han perdido sus capacidades para conectar emocionalmente con ellos mismos y con los demás. Para conseguir esto es necesario que a los hombres se les aporte afectos, y cuidados, sin que además ellos tengan conciencia de que tienen esas necesidades porque si las tuviesen se darían cuenta de su dependencia de los otros y de su fragilidad. Así la forma de que sigan pensando que son poderosos es creando en muchas mujeres la necesidad de ser querida por ellos. Si para ti es imprescindible que te quieran tú vas a darle al otro lo

que éste necesite como forma de conseguir tener lo que te hace falta a ti. Es importante que, como ya dijimos previamente, para muchas mujeres el sentirse querida va a convertirse en la llave para que se puedan cubrir otro tipo de necesidades: Como refiere Nora Levinton (2003) si me siento querida eso me hace sentirme valiosa y me hace mejorar la valoración que tengo de mi misma, por otro si me siento querida aumento mi interés por aspectos diferentes de la vida que no son exclusivamente las relaciones con un hombre. Emilce Blechmar (1991) nos habla de mujeres que tienen una vida llena de logros y éxitos y que si no tienen parejas sienten que lo que hacen no tiene tanto valor, hablan de su vacío y de su incapacidad para poder disfrutar de sus capacidades si no están acompañadas por un hombre. Puedes tener un buen trabajo, puedes tener amigas, puedes estar contenta con tu ciudad y con tu casa, ser solidaria pero si no te sientes querida por un hombre puedes sentir que te falta algo para poder disfrutar de lo que tienes.

Así mismo, dicho sistema nos ofrece un modelo aparentemente sin fisuras como el de la complementariedad que se incorpora como forma de entender las relaciones entre los hombres y las mujeres, la media naranja. Un modelo complementario donde no se hace visible que no existe un equilibrio entre lo que muchas mujeres dedican de su tiempo, de su energía, de sus afectos al cuidado de ellos y lo que reciben a cambio

En este sentido también la socialización va a influir en las relaciones desiguales entre los hombres y las mujeres. Carmen Sáez de Buenaventura (1993) destaca cómo se potencian en las niñas los rasgos psicológicos relacionados con la debilidad y la derrota, y en los niños los rasgos relacionados con la prepotencia. La autora nos recuerda que a través de la comparación continua se llegaría a una desigualdad permanente y a la creencia de que una de las principales tareas de las mujeres es cubrir las necesidades de “los superiores”.

En la misma línea Emilce Dio Blechmar (2000) se refiere a cómo el hecho de la feminidad nos constituye con una identidad para ser mirada, en un ser para ser percibido y que esto nos coloca en un estado permanente de inseguridad corporal.

Mabel Burin (2003) por su parte explica la finalidad de por qué a las mujeres se les adjudica el poder de los afectos, “ellos pasaron a ser proveedores económicos, ellas proveedoras de afectos al interior del hogar”.

Todo esto llevará a muchas mujeres a establecer un tipo de relaciones íntimas que se van a convertir en la principal fuente para construir sus identidades. Relaciones que son definidas por Jane Baker Miller (1992) como serviles si el interés de las mujeres no gira alrededor del conocimiento de sus propias emociones, necesidades o intereses, sino en el descubrimiento de las necesidades de los otros, creyendo que en la medida que atienda lo que los otros necesitan va a tener garantizado su amor. “Muchas mujeres desarrollan un gran necesidad de creer que tienen un hombre fuerte al que poder volverse en busca de seguridad y confianza en el mundo”.

Por último, finalizar con los planteamientos de Nora Levinton (2000) sobre la importancia de las relaciones de apego y con Jessica Benjamín (1996) y el concepto de reconocimiento. Nora Levinton (2000) plantea el lugar que van a tener las necesidades de apego en la construcción del mundo relacional de las niñas. Estos modelos, donde destacan las necesidades de dependencia, pueden reaparecer posteriormente en las relaciones de pareja. La niña va a tener en relación con la madre una fuente muy importante de gratificación y de regulación de sus ansiedades y miedos. La niña aprenderá a cumplir lo que la madre le pide, ser buena, como una manera de conseguir sentirse bien y no tener conflictos. Si no es buena aparecerá el miedo a perder el amor y esto le puede provocar una situación de angustia provocada por los miedos a ser abandonada.

A su vez, Jessica Benjamín (1996) nos recuerda la lucha que todas tenemos entre ser reconocidas por los otros y autoafirmarnos. Se centra en analizar cómo aparece el deseo de ser sometida cuando lo que quieres es el reconocimiento de un otro que sea más poderoso que tú. Nos insiste en la idea de reconocimiento como algo necesario en las relaciones, reconocernos desde la separación, desde la diferencia, desde el saber que no somos propiedad de nadie y que cada uno es dueño de su vida. Reconocernos sin tener que dejar de ser tu, y nos enseña la importancia que tiene desde ese lugar encontrarse con el otro. Asumir que el otro no está para ti, ni tú para él, y que lo que construya la relación sea el grado de intercambio y el disfrute de encontrarte con otro, al que quieres pero no te pertenece y que puedes aceptar que es diferente a ti.

Vamos a abordar a continuación las relaciones en el grupo familiar y las influencias que pueden tener en la construcción de lo que somos. Como nos recuerda Armando Bauleo (1989) en el grupo familiar se pueden observar cómo se organizan nuestras primeras relaciones y la influencia que también sobre ellas van a tener las ideologías sociales. Así en nuestras familias se pueden dar un tipo de relaciones que van a potenciar en las mujeres lugares de subordinación y que necesitamos conocer cómo se conforman para poder transformarlas.

A partir de nuestra investigación sobre las relaciones entre el Amor de Pareja y la Salud Mental de las Mujeres (2004-2007), pudimos observar que muchas de las integrantes que formaban parte de los grupos de la investigación tenían una manera de relacionarse con ellas mismas y con los otros que definimos como vínculo subordinado. La definición de vínculo nos la ofrece Enrique Pichon-Rivière (1985) como la manera particular que tenemos de relacionarnos con nosotras mismas, con los otros y con la vida, y que es particular para cada caso y cada momento.

Esta manera particular de relacionarse que hemos denominado subordinada también se caracterizaría por poner a las relaciones con los hombres, y especialmente a la pareja en un lugar destacado. Observamos como además de lo que refieren diferentes autoras donde se destaca la relación que la niña tiene con la madre y con el padre, vimos como central lo que la niña observo de las relaciones que la madre mantenía con el padre. Estas mujeres cuentan en los grupos como sus madres se llevaban todo el día hablando mal de sus maridos, y que incluso ellas le planteaban que era mejor que los dejaran y pudieran irse las hijas con su madre. También refieren como estaban continuamente ocupadas o afectadas por los problemas en la relación de pareja y no tenían tiempo ni condiciones para ocuparse de cubrir, por lo menos mínimamente las necesidades afectivas de sus hijas. O por lo menos de todas sus hijas.

Las integrantes del grupo veían las continuas peleas pero después “los escuchaba por la noche en la habitación”.

Esta experiencia, la de ver que a pesar de tantas tensiones después los escuchaban en la cama aumentaba en ellas las fantasías de que lo que te da un hombre tienen que ser tan importante, que a pesar de todo lo que te haga tu lo vas a elegir a él.

En algunas de las integrantes del grupo esta situación llegó a repetirse en más de una situación, “mi padre nos dejó, y mi madre se fue con otro hombre... a mí me dejaron en casa de mis tíos, siempre estaba de un sitio para otro como el jueves”.

Creemos que estas situaciones influyeron sobre las niñas, en un doble sentido, primero teniendo la experiencia de no sentirte querida en unos momentos de tu vida que van a ser determinantes para construir la seguridad básica, y por otro potenciando el malentendido de que un hombre puede darte algo que va a suplir y a reparar lo que no te dieron. Malentendido que dificulta elaborar la situación de pérdida “no me sentía querida”, y hacer el duelo de que lo que no te dieron en esos momentos ya no podrán dártelo. De alguna forma poder aceptar que lo que te pueden dar los otros nunca llegará a cubrir totalmente la sensación de carencia y de falta que va unida, de forma ineludible, al hecho de ser humanos. Jessica Benjamín (1996), nos habla de un tipo de amor que la autora llama amor fusional donde no hay separación entre tú y el otro. Ese amor posible, a veces, en los primeros momentos de nuestra vida se va a caracterizar porque son momentos mágicos donde el infante va a sentir que hay un otro que es capaz de calmar toda su inquietud “mamar y caer dormido como un bendito es un ejemplo de transformación espectacular del propio si-mismo por la ayuda de otro”. A partir de esos momentos todos y todas estamos de alguna forma obligados a despedirnos de ese lugar de ser con el otro y pasar a uno de estar con el otro, sabiéndonos así separados y diferentes.

Además en nuestro trabajo observamos que esta fantasía de que un hombre puede darte lo que no te dieron va a estar potenciada si se han producido en edades muy tempranas experiencias de abusos o tocamientos que facilitaron un contacto muy temprano con los deseos sexuales. Muchas de estas mujeres vivieron esto con muchas ambivalencias “yo sabía que eso no estaba bien pero por lo menos sentía algo de cariño”.

También se acentúa la importancia del amor de un hombre según cómo fueron las relaciones de la madre, con el resto de los hermanos y hermanas. “Mi madre donde ponía su niño no nos poníamos ninguna” o “En mi casa estábamos divididas en dos partes, los listos y los torpes...mi hermana estaba en el lado de los buenos, y yo siempre era la peor en todo”.

Todo esto va a facilitar que te coloques en las relaciones poniendo en primer lugar esas necesidades afectivas que no han podido ser cubiertas. Preocupándote y ocupándote sobre todo por buscar quien o quines van a darte lo que te falta y no tanto por saber quien eres tu, que quieres, cuales son las perdidas que tienes que elaborar para aceptar lo que te dieron y lo que no puedo ser, y cómo ir construyendo tu identidad no solo desde esas faltas sino también desde lo que van a ser tus deseos y tus intereses.

La importancia de los miedos en la construcción de lo que somos

Si hasta ahora hemos intentado analizar cuales son los factores sociales y familiares que facilitan que para muchas mujeres la necesidad de ser querida se convierta en la motivación que organiza sus vidas. A partir de ahora vamos a estudiar cuales serían los factores individuales que uniéndose con los ya citados potencian aún más ese tipo de necesidad.

Los principales factores individuales que vemos implicados en este proceso estarían relacionados con la importancia que pueden llegar a tener en la vida de muchas mujeres la presencia de diferentes miedos, especialmente los miedos que acompañan al proceso de individualización.

Como nos refiere Emilce Bleichmar (2000), es necesario hacer un desalojo para que quede espacio y podamos pensar de otras maneras. Hacer un desalojo, en nuestra cabeza, de los otros significa que no estén ahí para casi todo, para construirnos nuestros deseos, para ser la explicación de nuestras insatisfacciones, o para organizarnos nuestros tiempos. Pero ¿qué pasa cuando los otros dejan de tener ese protagonismo?. En primer lugar que aparece la relación contigo misma, con sus conflictos, y ambivalencias y que esto nos da mucho miedo.

Voy a poner varios ejemplos para que se pueda ver con mayor claridad.

En mi trabajo con mujeres hemos podido observar cómo el tema de las dificultades en las relaciones de pareja se puede convertirse en una coartada para no abordar determinados conflictos, principalmente con ellas mismas y en las relaciones con otras mujeres. En uno de los grupos las integrantes, casi todas con formación

universitaria, culpabilizaban a sus parejas de no haber podido trabajar en su profesión, “mi marido decía que no me hacía falta trabajar y que era mejor que me quedara en la casa, y cuidará a mis hijos”. Ellas pensaban que a pesar de haber terminado sus carreras hace años si sus maridos las “dejasen trabajar fuera” iban a encontrar trabajos inmediatamente. Además trabajos destacados donde ellas mostrasen todas sus capacidades y fuesen muy valoradas por los otros. De esa forma su valoración quedaba a salvo y podían situarse en un tipo de mujer moderna, independiente, con formación universitaria, a pesar de estar dedicada a las tareas de la casa y al cuidado de los hijos.

Esta coartada les dificultaba pensar en sus propias contradicciones, como ellas mismas consideraban “malas” a las mujeres que se iban a trabajar dejando a los niños pequeños en una guardería, cómo se sentían poderosas en el espacio de la casa y no querían pasar a otros espacios donde podrían sentir que no eran tan especiales o incluso llegar a sentirse torpe. Evitaban encontrarse con la envidia y la rivalidad relacionándose con un tipo de mujeres con las que siempre que se comparaban con ellas salían exitosas. Por ejemplo con las otras madres que acompañaban a sus hijos e hijas a la guardería, ellas eran las cultas junto a las que no tenían formación universitaria.

Estas mujeres dedicaban mucho tiempo a las relaciones con sus padres, especialmente con sus madres. Estaban muy apegadas a ellas pero a su vez tenían relaciones muy ambivalentes. Seguían buscando su aprobación y ser elegidas como las hijas más queridas. Como lo habitual era que sus hermanas trabajasen podríamos decir que habían conseguido tener a sus madres solo para ellas .

Al hacer explícitos estos conflictos el grupo tuvo como tema central, no qué pasa en mis relaciones de pareja que pronto dejó de ser un tema de interés, sino qué me pasa a mí y que tipo de mujer quiero ser yo. Esto permitió que cada integrante pudiera darse cuenta del ideal de mujer que tenía incorporado y a partir de ahí cuestionarlo, revisarlo, analizar que se pierde y que se gana con cada modelo de subjetividad y en esas condiciones tomar decisiones sabiendo que cuando se dice que sí a la par también se está diciendo que no.

Me gustaría destacar la historia de dos integrantes de ese grupo. Las dos llevaban años mintiendo acerca de su formación universitaria por el miedo a ser rechazadas

por los otros. “Le dije a mi novio que estaba en 4 de carrera y hacía 2 años que no estaba estudiando... cuando se enteró me dejó”. “Mi marido es ingeniero y yo no me atrevo a decirle a los amigos que solo tengo el graduado les digo que estudie administrativo”. Cuando finalizó el grupo la primera de estas mujeres estaba matriculada y hoy ha terminado su formación, decidió que lo que quería era ser lo que había dicho que era, a pesar de la ruptura de pareja y de las dificultades por el tiempo perdido. La segunda legítimo quedarse en la casa, cuidando a sus hijos, a su pareja y a sus padres y dejó de decir que era administrativa, “Yo ahora lo que quiero es hacer eso, ya no me siento menos que mi marido, ni que los amigos de mi marido... me he dado cuenta que lo importante es estar bien contigo y aceptar lo que eres...si alguna vez cambio y me dedico a otra cosa también estará bien”.

También en relación con la pareja hemos observado que muchas mujeres tienen miedo a sus propios deseos sexuales cuando estos no coinciden con los imperativos de género, y ponen en sus parejas una función de control y a su vez de capacidad para legitimarlas como buenas mujeres. “Yo a mi marido nunca le he dicho nada de los problemas que tengo con él, porque yo pienso que soy una mujer de segundo plato...antes de casarme había tenido relaciones con varios hombres”. “Yo llevaba 10 años con un amante...si no me hubiera casado habría estado con uno y con otro”. Hombres que como ellas mismas refieren “aten en corto” para que no puedan sentir “la llamada de la selva”. “Yo estaba nada más que con mi novio...pero me fui con una beca y ni yo misma me conocía, no pare de ligar”. Mujeres que habían sentido la sexualidad como una parte muy importante de ellas mismas y que la habían sentido como algo muy peligrosos para su identidad. Poder tomar conciencia de lo que deseas, significa también poder pensar en las estrategias para satisfacer o no dichos deseos. De lo que se trata en estos casos es de no autoengañarte y de poder reconocerte como mujer que considera la sexualidad un tema importante en tu vida. A partir de ahí tendrás que decidir y negociar con los deseos que no se van a poder satisfacer. Poder aceptar que en contra de lo descrito por distintas autoras hay mujeres que no tienen la sexualidad unida a la afectividad y que no necesitan querer al otro para sentir deseo. Darle cabida a estos valores nos ayuda también a pensarnos como mujeres diferentes que tenemos dentro de nosotras también deseos genuinos diferentes.

Por último, a veces nos apegamos mucho a nuestra pareja como una forma de eludir los problemas que tenemos en las relaciones con otras mujeres. Destacaría en este sentido lo que muchas mujeres denominan como la tendencia a la comparación “voy por todos sitios comparándome con las otras mujeres, me comparo y siempre me pongo en el lado de que soy menos” . También las dificultades para aceptar la ambivalencia en las emociones que aparecen en las relaciones entre mujeres, “por un lado la considero mi amiga pero por otro no la soporto”. Ambivalencias que pueden ser sobrevaloradas si se refieren a otra mujer y que no son tenidas en cuenta si van dirigidas a un hombre.

Es importante recordar que en las relaciones entre mujeres se puede poner en cuestionamiento el tipo de mujer que soy y los valores que he idealizado y que esto va a producir movimientos de resistencias y la aparición de los miedos básicos. Muchas veces nos miramos en las otras, nos vemos en las otras, y esto nos obliga a tener que enfrentarnos con cambios no siempre previstos. Por ejemplo: “Yo me digo a mi misma que no pasa nada si me voy a la calle sin recoger las cosas de mi casa...pero cuando me dice lo mismo una amiga pienso de ella que es una floja” o “veo como hay mujeres que no se preocupan tanto de sus hijos...por un lado las envidio y por otro no lo veo bien”.

Pero cuando vamos teniendo espacio interno para pensar en nosotras mismas no solo descubrimos nuestros conflictos, también van apareciendo los deseos propios, no los deseos que tenemos impuestos sino los otros, lo que te gustaría. Si escuchas estos deseos, vas a ir cambiando pequeñas cosas de tu vida cotidiana, “yo antes estaba todo el día dándoles vueltas a la relación con mi marido, ahora he descubierto que me encanta andar y estoy muy ilusionada con mis paseos... además he adelgazado 5 Kgr.” y esto va a aumentar tu seguridad y bienestar.

En la medida que tu vida se parece un poco a lo que quieres vas a sentirte más poderosa y esto va a modificar tus relaciones con los otros y contigo misma. Diríamos que a mayor seguridad dejas de ser tan influida por todo y todos y dejas de jugarte tanto en eso de que te quieran.

Pues bien, hay que contar que en estas situaciones de cambios donde se va a ir construyendo poco a poco tu yo aparecerán distintos temores, el de sentir que te estas volviendo “más egoísta” porque sientes que los otros no te importan tanto. El

miedo a dejar de querer y que te puedan abandonar, “mi marido dice que desde que estoy viniendo aquí ya no soy la que era...ahora protesto más y digo más claramente lo que quiero...se me están abriendo los ojos”. El miedo a dejar de ser femenina “yo ahora me veo menos sumisa con más poder”. Y cuando sigues andando en esta dirección aparece también nuestra propia responsabilidad en lo que hacemos, ya no tenemos al otro para explicarnos nuestras equivocaciones.

Para poder elaborar esta nueva situación es necesario aprender a poder estar sola contigo misma. Un espacio de soledad, retirada de los otros donde puedas hacerte numerosos interrogantes. Preguntas sobre lo que crees que debemos ser las mujeres según las normas sociales y lo que sientes que te gustaría ser. Preguntas sobre cómo poder aceptar los miedos como un paso imprescindible en cualquier situación de cambio. Contar con ellos y poder manejarlos.

Pero no solo te ayudarán los espacios de soledad sino también los espacios de reflexión con otras mujeres. Lugares para escuchar y aprender de las experiencias de las otras, para conocer nuevas estrategias de transformación. “Yo antes cuando empecé el grupo pensaba que lo más importante eran mi marido y mis hijos, ahora me doy cuenta de lo mucho que vale tener amigas”.

Por último, me gustaría recordar que el objetivo es construirse como mujeres autónomas y separadas pero al mismo tiempo seguir valorando los vínculos con los demás como algo imprescindible en la construcción de la identidad.

Estar contigo para descubrir quien eres y qué quieres y desde ese descubrimiento que te hace verte como diferente, poder relacionarte. En esos momentos te das cuenta, de que los otros no están para cubrirte tus carencias, ni para darte lo que te falta. Te das cuenta de que puedes hacerte cargo de ti misma, de tus logros, capacidades y también de tus errores.

En la medida que vayas construyendo tu yo irán apareciendo progresivamente áreas de interés y esto facilitará que aparezcan los deseos de autonomía. Al cambiar el tipo de necesidades que conforman tu subjetividad surgirán nuevas posibilidades: “ahora voy a pintura... me he apuntado a la piscina... estoy empezando a leer una novela... he quedado con unas amigas para ver una exposición”. Notarás que no solo te produce entonamiento estar en relación con los otros sino también tus actividades y quedarte sola. Dejarás de tener la cabeza siempre llena de los demás

y te preguntarás sobre ti. Notarás cómo tu cuerpo se siente bien en determinadas situaciones y en otras lo notarás tenso. Esto te ayudará a saber qué es lo mejor y lo tendrás en cuenta para otras ocasiones.

Cuando haces todo ese proceso de separación de los otros y de encuentro contigo misma ya no hay marcha atrás. Tendrás momentos duros, y con mucha confusión pero se te pasaran y volverás a sentir la calma.

Como nos señala Almudena Hernando (2002) construir la individualidad independiente nos mete en un conflicto permanente, por un lado construir el yo, autoafirmarte como sujeto y tener cierto poder sobre el mundo. Por otro, seguir considerando importante las relaciones y los vínculos pero no desde un lugar de dominación sino igualitario. Desde un lugar de sujeto a sujeto.

Bibliografía

Leninton N. El superyó femenino. La moral en las mujeres. Madrid, Biblioteca Nueva, 2000.

Bauleo A, Duro JC, Vignale R. El recorrido de un ECRO. En La concepción operativa de grupo, Bauleo A, Duro JC, Vignale R (ed). Madrid, Asociación Española de Neuropsiquiatría, 1990.

Pichón-Rivière E. Empleo del Tofranil en psicoterapia individual y grupal. En El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social vol I. Buenos Aires, Nueva Visión, 1985.

Pichón-Rivière E. Diccionario de términos y conceptos de psicología y psicología social. Buenos Aires, Nueva Visión, 1995.

McDowell L. Género, identidad y lugar. Un estudio de la geografía feminista. Madrid, Cátedra, 2000.

Leninton N. Dependencia amorosa patológica. En Seminario de violencia contra las mujeres. Granada, Ayuntamiento de Granada, 1998.

Bleichmar ED. Morbilidad diferencial. Enfoque psicodinámico. En Mujer y salud mental. Mitos y realidades, Mas Hesse J, Tesoro Amate A (ed). Madrid. Asociación Española de Neuropsiquiatría, Madrid, 1993.

Bleichmar ED. Incidencia de la violencia sexual sobre la construcción de la subjetividad femenina. En La construcción de la subjetividad femenina, Hernando A (ed). Madrid, Instituto de Investigaciones Feministas de la U.C. de Madrid, 2000.

Benjamín J. Los lazos del amor. Psicoanálisis , feminismo y el problema de la dominación. Buenos Aires, Paidós, 1996.

Baker Millar J. Hacia una nueva psicología de la mujer. Barcelona, Paidós, 1992.

Burin M. Género y psicoanálisis: subjetividades femeninas vulnerables. En Género, psicoanálisis y subjetividad, Burin M, Bleichmar Ed (ed). Buenos Aires, Paidós, 1996.

Pichón-Rivière E. Tratamientos de grupos familiares y psicoterapia colectiva. En El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social vol. I. Buenos Aires, Nueva Visión, 1985.

Hernando A. Poder, individualidad e identidad de género femenina. En ¿Desean las mujeres el poder? Cinco reflexiones en torno a un deseo conflictivo, Hernando A (ed). Madrid, Minerva, 2003.

Burin M. El deseo del poder en la construcción de la subjetividad femenina. El “techo de cristal” en la carrera laboral de las mujeres. En ¿Desean las mujeres el poder? Cinco reflexiones en torno a un deseo conflictivo, Hernando A (ed). Madrid, Minerva, 2003.