

La psicoterapia de Equidad Feminista



Pilar Pascual

La Psicoterapia de Equidad Feminista (PEF) es un tratamiento psicológico, que hemos desarrollado en el Espacio de Salud Entre Nosotras (ESEN), enfocado específicamente a la recuperación de la salud mental de mujeres que enferman por el impacto patológico que ejerce la desigualdad estructural del sistema patriarcal sobre sus vidas

La *Psicoterapia de Equidad Feminista* (PEF) [1] es un tratamiento psicológico, que hemos desarrollado en el Espacio de Salud Entre Nosotras (ESEN), enfocado específicamente a la recuperación de la salud mental de mujeres que enferman por el impacto patológico que ejerce la desigualdad estructural del sistema patriarcal sobre sus vidas.

Es un método alternativo a la atención que presta el sistema médico tradicional a la salud mental de la mujer. En este último se concibe como trastorno individual el malestar de las mujeres, de modo que no tiene en cuenta los factores de género, sociales y ambientales del problema, y cuyo tratamiento básico es la medicación psicofarmacológica que aplaca y enmascara los síntomas sin abordar la raíz del problema. Como reacción, desde hace años por parte de los movimientos feministas, a nivel mundial, se desarrolla una lucha por imponer un *concepto integral de la salud desde la perspectiva de género*. Es decir, aquel que considera saludable a una persona que mantiene un equilibrio entre los planos biológico, psíquico y social y, además, defiende que los requisitos para conseguir dicho equilibrio no son los mismos para las mujeres que para los hombres.

Las siglas PEF engloban los tres conceptos básicos de nuestra metodología. El tratamiento que empleamos es una forma específica de *psicoterapia* cognitiva-emocional-conductual, que tiene como objetivo prioritario establecer relaciones de *equidad* de género. Consiste en practicar la igualdad y el buen trato entre todas las personas, hombres y mujeres, y con este fin utiliza - como herramienta de análisis y cambio de las relaciones patriarcales de poder- los conocimientos de género y los valores de la *ética feminista*.

“ **La estructura de la sociedad patriarcal afecta muy negativamente en la vida de las mujeres originando una depresión, que hemos denominado *Depresión de Género*** ”

La PEF explica cómo la estructura de la sociedad patriarcal afecta muy negativamente en la vida de las mujeres; y cómo esto origina una depresión, que hemos denominado *Depresión de Género* (incidiendo en su origen en la desigualdad entre hombres y mujeres), y un conjunto de síntomas que llamamos *Síndrome de Género* (si además sufrieron experiencias traumáticas propias del machismo que se da en esta sociedad).

El origen de la *Depresión de género* hay que buscarlo en la confluencia de diversas causas. Las mujeres experimentan numerosas contradicciones y frustraciones por la práctica cotidiana de roles y mandatos para adaptarse a un modelo que les pide sacrificio, dependencia y pasividad. Aprenden a sufrir y no desarrollan las capacidades para el goce. Este modelo limita y empobrece todo desarrollo intelectual y corporal y les impide decidir, disentir, ser dueñas de su cuerpo y de su sexualidad. Interiorizan, además, múltiples miedos por todo lo que ocurre en un mundo que sienten muchas veces como ajeno, desconocido y amenazador. Para “reforzar” estas circunstancias, además, a las mujeres se les aplica una presión “leve”, pero constante, mediante la acumulación de numerosos e inconscientes *micromachismos* y *microviolencias* en la vida cotidiana: “*Son pequeños e imperceptibles controles y abusos de poder casi normalizados que los varones ejecutan permanentemente*”. Otra causa de la Depresión de Género, las experiencias traumáticas por violencia de género como violaciones, maltratos, abusos sexuales en la infancia, separaciones y divorcios conflictivos, etc., multiplican y agudizan los síntomas, dando lugar a lo que hemos denominado *síndromes de género*.

“ **Las experiencias traumáticas por violencia de género (violaciones, maltratos, abusos sexuales en la infancia, separaciones y divorcios conflictivos,...) dan lugar a lo que hemos denominado *síndromes de género*** ”

Los síntomas de la *Depresión de Género* en muchos casos son similares a los de cualquier depresión situacional. En cuanto al aspecto psíquico se muestra tristeza, apatía, desmotivación, falta de concentración, irritabilidad, pesimismo, culpabilidad, ansiedad, etc. Las manifestaciones somáticas o físicas son muy heterogéneas: insomnio o exceso de sueño, problemas alimentarios por exceso o por defecto, disfunciones sexuales, dolores y otras molestias diversas.

Además de estos síntomas, la socialización de género genera sus propios sufrimientos y malestares característicos, tales como:

- Malestar difuso e irritabilidad crónica.
- Incapacidad para pensar y actuar de forma lúcida y eficaz.
- Descontento permanente de la relación de pareja.
- Retroceso o paralización del desarrollo personal.
- Limitación de la libertad y autonomía.
- Desmoralización, inseguridad y falta de autocredibilidad.
- Actitud defensiva o de queja constante e ineficaz (victimismo).
- Deterioro, a veces muy acusado, de la autoestima.

Impone el desarrollo de un “rol social femenino” por encima del “Yo individual”, lo que provoca un claro retroceso en el desarrollo de la autonomía personal y propicia la dependencia afectiva

implícita en las relaciones de dominación/sumisión.

Este sistema de dominación masculina y sumisión femenina se interioriza y se reproduce en todos los ámbitos, principalmente en el ámbito de las relaciones afectivas, siendo el caldo de cultivo de la violencia contra las mujeres.

Por otro lado, dicho sistema presiona, descalifica y culpabiliza a las mujeres contemporáneas que quieren salirse de los mandatos y roles tradicionales para ejercer otros modelos más autónomos de ser mujer, lo que provoca en éstas graves conflictos y malestares.

En cada etapa de la vida se dan situaciones decisivas en las que se pone en juego el cumplimiento de los roles y las expectativas de género impuestas a las mujeres. Cuando las mujeres se *cuestionan los mandatos, o deciden no cumplirlos o postergarlos*, las dudas, las contradicciones y las frustraciones les acompañan. En nuestra metodología de psicoterapia hemos definido cuatro situaciones vitales en la vida de una mujer que se corresponden con etapas generacionales más o menos concretas:

- El momento iniciático del paso a la vida adulta, desarrollo de la autonomía profesional y vital. Algunos de los conflictos de esta etapa: romper el cordón con la familia de origen sintiéndose seguras de sí mismas; priorizar su carrera profesional; establecer relaciones de buen trato.
- En la vida de las mujeres una segunda etapa crucial es la convivencia en pareja y el ejercicio de la maternidad. Cómo escuchar y atender las necesidades personales y construir un espacio personal es el reto de este momento.
- El final del ejercicio del rol de madre, la independencia de las hijas e hijos y vuelta a la relación de pareja sin ellos/as.
- Además, desde hace varios años, hemos definido un cuarto momento, en el que entraría en cuestión lo que les sucede a mujeres maduras mayores de 40 años que se han centrado en su desarrollo profesional, que son independientes, que ven que se acaba la posibilidad de ser madres y que se sienten mal porque creen que han desatendido el mandato de género por excelencia: “tener un hombre a su lado y formar una familia”.

El empoderamiento de las mujeres: objetivo general de la Psicoterapia de Equidad Feminista

Nuestra propuesta terapéutica (PEF) consiste en acompañar a las mujeres en el análisis y comprensión de sus malestares desde la perspectiva de género. Mediante la reflexión, la discusión, la flexibilización y el cambio de los mandatos de género y de las creencias irracionales aprendidas que sustentan el malestar, la PEF ofrece las herramientas para que las mujeres abandonen la “dependencia afectiva vital” que imponen las relaciones patriarcales (dominación/sumisión) y construyan a través del empoderamiento personal la verdadera “autonomía vital”. Es decir, que utilicen el poder personal para, sin dominar o subordinar, desarrollar las propias capacidades de modo que puedan establecer relaciones igualitarias de cooperación y equidad.

Metodología e intervención

En el diagnóstico y el tratamiento de la PEF se considera fundamental y prioritaria la influencia

de los *aspectos psicosociales de género* en la salud mental de las mujeres. Se abordan cuestiones como el uso del tiempo de las mujeres, los cuidados no remunerados, el trabajo doméstico, la afectividad y sexualidad que viven, sus relaciones de pareja, su maternidad, el dinero que poseen y cómo lo gestionan, sus actividades sociales, culturales, lúdicas, etc. Igualmente, importante para esta metodología es que las mujeres comprendan, en profundidad, el funcionamiento de un *sistema social patriarcal* en el que el rol de género masculino actúa como figura central de autoridad en la organización social, de modo que las relaciones de poder que se establecen son de dominación/subordinación. Estas relaciones se dan en todos los niveles de la sociedad, en la vida privada y en la vida pública, y en todas las relaciones interpersonales. Esta realidad dicotómica favorece la permanencia de las diferentes formas de discriminación objetiva hacia las mujeres, desde las más cotidianas e imperceptibles de los micromachismos, a las más estructurales y graves de la violencia directa.

El grupo terapéutico: talleres de mujeres coordinados por mujeres psicoterapeutas



La metodología de la PEF está concebida para el trabajo terapéutico grupal. La razón de ello es que el contacto con otras mujeres que sufren casi idénticas situaciones determina que se visualice y se constate el origen social -y no individual- de sus problemáticas. Además, el refuerzo social que obtienen de las demás es sumamente efectivo para el cambio.

Para que el trabajo en grupo se resuelva de modo eficiente, en la mayoría de los casos, es necesario que las mujeres reciban con anterioridad una terapia individual que les proporcione algunos conocimientos previos indispensables para comprender los contenidos de cada taller.

Al tratar problemáticas de género en los grupos de mujeres, éstas se liberan de las presiones de los roles de sumisión estereotipados y se permiten analizar sus fuerzas y debilidades en una atmósfera más abierta y relajada, ayudándoles a sentirse confiadas y a aprender de un modo más efectivo. Los grupos de mujeres ofrecen oportunidades para desarrollar sus habilidades de liderazgo que, en la vida ordinaria, en general, no son capaces de ejercer, ya que tienden a aceptar un papel secundario con respecto a los hombres. También facilita la exploración de sus sentimientos, así como de su valoración colectiva. Para muchas mujeres estar en un grupo constituido sólo por mujeres significa sentir, por primera vez, que sus intereses son centrales, válidos e importantes.

La Psicoterapia de Equidad Feminista (PEF) ha diseñado cuatro talleres para trabajar en grupo con mujeres que se encuentran en estos momentos de la vida y que presentan todas, a pesar de

la diferencia de edades, la misma sintomatología en las diferentes modalidades de Depresión de Género:

1. Taller para superar la Depresión de Género en mujeres jóvenes (coloquialmente le llamamos Taller de Jóvenes)
2. Taller para superar la Depresión de Género en mujeres de mediana edad con pareja e hijas/os (coloquialmente le llamamos Taller de Medianas)
3. Taller para superar la Depresión de Género en mujeres mayores con pareja e hijas/os independientes (coloquialmente le llamamos Taller de Mayores)
4. Taller para superar la Depresión de Género en mujeres maduras sin pareja (coloquialmente le llamamos Taller de Proyecto de Vida)

En cuanto al malestar generado, cada taller aborda desde diferentes perspectivas la forma que adquiere éste en cada uno de los grupos generacionales de mujeres, aunque todos revisan genéricamente las relaciones de pareja, el amor y la dependencia emocional, la violencia de género, la sexualidad y la maternidad entre otros. Y, al mismo tiempo de forma transversal, todos ellos fomentan el autoconocimiento objetivo de una misma y los elementos que construyen la autonomía personal: confianza, seguridad, toma de decisiones, definición de objetivos vitales, automotivación, además de asertividad.

Además, la PEF trabaja los malestares de género sumados a las secuelas que dejan las experiencias de violencia en las mujeres. Así abordamos 3 tipos de experiencia traumáticas, la violencia ejercida en el ámbito de la pareja; los abusos sexuales en la infancia y/o adolescencia y el trauma psicológico que algunas mujeres padecen durante y después de una separación de pareja.



El equipo de trabajo de la Psicoterapia de Equidad Feminista está formado por mujeres feministas.

Una psicóloga que ha trabajado profundamente su autoconciencia como mujer es idónea para desvelar los numerosos mitos definidos masculinamente sobre las experiencias de las mujeres. Además, una terapeuta del mismo sexo ofrece nuevos modelos de feminidad y oportunidades para la identificación positiva. La relación de confianza entre las profesionales y las usuarias se caracteriza por el respeto por los sentimientos, las ideas y las decisiones de cada una. Es decir, en la PEF se establecen relaciones horizontales, no jerárquicas ni de poder, sino de solidaridad y respeto mutuo. En este sentido, abogamos por el uso de un lenguaje sencillo que favorezca la cercanía, “despatologice” el sufrimiento de las mujeres y descarte las etiquetas psiquiátricas diagnósticas para introducir otros conceptos como malestar, conflicto o crisis.

NOTA:

[1] Soledad Muruaga y Pilar Pascual, *La salud mental de las mujeres: la Psicoterapia de Equidad Feminista*, AMS, Madrid, 2013

REFERENCIA CURRICULAR

Pilar Pascual Pastor es licenciada en psicología (UAM), máster en Gerencia de Servicios Sociales (UCM), máster en Psicología Clínica y especialista en psicoterapia y formación en género y salud. Ha trabajado en la atención directa a las mujeres como responsable del servicio de psicología en diversos Centros de la Mujer de la Comunidad de Madrid. Fue directora del Centro Asesor de la Mujer de Alcalá de Henares donde, entre otras responsabilidades, puso en marcha el Centro de Emergencia para mujeres y menores víctimas de la violencia de género. Desde hace más de quince años ocupa el puesto de coordinadora terapéutica del Espacio de Salud Entre Nosotras y participa en las tareas de sistematización e investigación de este centro. Realiza también distintas tareas de consultoría, formación, divulgación y comunicación para la Asociación de Mujeres para la Salud. Ha escrito diversos artículos y colabora en la edición de la revista *La Boletina* que publica dicha asociación. Desde 2014 es codirectora y profesora de la Escuela de Espacio de Salud Entre Nosotras (e.ESEN)

Secciones: **Monográfico**, **Salud/Violencia**