

Mujeres maduras y Malestares de Género

Voy a centrarme en uno de los denominados *talleres generacionales* en el que participan mujeres que rondan los cuarenta años, una edad en la que ya se han perpetuado muchos de los mandatos de género que han supuesto la vivencia de situaciones de frustración derivadas de falta de asertividad, sumisión, ser buenas...



Por el Espacio de Salud Entre Nosotras (ESEN) pasan mujeres de distintas edades (desde los dieciocho años en adelante), aquejadas por lo que denominamos Malestares de género, que inician el proceso terapéutico a través de tres pasos: entrevista, terapia individual y talleres grupales.

En este artículo voy a centrarme en uno de los denominados *talleres generacionales* en el que participan mujeres que rondan los cuarenta años, una edad en la que ya se han perpetuado muchos de los mandatos de género, impuestos por la sociedad patriarcal en la que hemos sido educadas, que han supuesto la vivencia de situaciones de frustración derivadas de falta de asertividad, sumisión, ser buenas, no ser egoístas, ser para las y los demás, ser competentes en todo intentando ser perfectas, ser bellas y jóvenes toda la vida, estar dedicadas a los cuidados, no dar valor a la soledad, etc. Situaciones que condicionan y determinan la vida de las mujeres, tanto en las relaciones consigo mismas como con las personas de su entorno, encontrándonos con mujeres solteras o separadas que sienten que han fracasado o que han fallado en su proyecto personal. A pesar de que la mayoría son mujeres independientes, de apariencia fuerte, valientes, con un gran desarrollo profesional, en esta etapa han comenzado a sentirse mal sin encontrar una explicación que les permita comprender la causa de su malestar, pues interiormente se sienten inseguras, con la sensación de impostura por haber logrado llegar donde están, dubitativas en sus decisiones, con dificultades para defender sus derechos, con una sexualidad que muchas veces no es la que desean, con relaciones familiares y personales difíciles de gestionar...

“ Una queja recurrente de las mujeres es tener que decir sí a las peticiones que les llegan de su entorno, cuando lo que realmente querrían es decidir por sí mismas

Una queja recurrente de las mujeres que participan en este taller es tener que decir sí a las peticiones que les llegan de su entorno, cuando lo que realmente querrían es decidir por sí mismas a qué dedicar su tiempo y sus energías... A la pregunta fácil ¿Y por qué no lo hacen?, la respuesta está en la socialización de género. Debido a ella, las mujeres a lo largo de nuestra vida aprendemos dos emociones que nos atrapan y nos dificultan ser libres en nuestras decisiones (son algunas de nuestras ataduras invisibles): la culpa y el egoísmo.

La culpa tiene formas concretas que van desde querer agradar permanentemente, ser benevolente, estar en disposición total en todo lo relacionado con el cuidado, hasta llegar a sentir pena por el otro... Una de las mujeres durante un taller, refiriéndose a uno de los cambios originados por su participación, decía: *“He aprendido a ponerme en primer lugar dentro del ranking de prioridades personales, si bien no es sencillo lidiar con ese demonio interno (la culpa) que siempre intenta hacernos bajar un peldaño o dos dentro de la escala personal.”*

Respecto al egoísmo, las mujeres no se permiten ser egoístas. A su edad ya han aprendido la connotación negativa de esta palabra y, en la medida en que les es posible, la rechazan pensando que no pueden serlo desechando, por ello, cualquier idea relacionada con su propio bienestar. Sienten que son egoístas cuando quieren decir NO a muchas situaciones familiares, con amigos y amigas, con las parejas, con sus hijos e hijas si los tienen... Esta percepción de ser *egoísta* tiene que ver con dar importancia a su propio tiempo, de manera que cuando llegan al taller no sienten que su tiempo les pertenezca.



Para abordar estos malestares, el objetivo último del taller es lograr el empoderamiento de todas las mujeres participantes aplicando, para ello, nuestra metodología de base de forma que, a lo largo de todo el proceso terapéutico, vamos desarrollando el yo personal de cada una de ellas, estimulándoles para que aprendan a ser seres en soledad y a realizar actividades en solitario (algunas descubren lo gratificante que es viajar solas, ir al cine sin compañía, visitar exposiciones, tomarse algo en un bar, caminar, correr...), pues lo que manifiestan con sus testimonios es que existen conflictos entre lo que desean y lo que son o lo que sienten ser. Una mujer nos decía: *“Creo que la base de mis problemas estaba en el conflicto permanente entre lo que yo quería ser como mujer y aquello que había aprendido a ser a lo largo de la vida...”*

Uno de los objetivos que persigue la filosofía del ESEN, y la metodología que aplicamos en los

talleres, es facilitar la cohesión y la confianza en cada una de las mujeres participantes y en el grupo, de forma que quieran volver, semana tras semana, para seguir conociéndose y planteándose cambios en su forma de ser mujer.

Justo cuando empezamos este camino juntas y durante la primera parada en el taller, a través de una reflexión personal y ejemplos propios, nos exponemos a pensar de dónde provienen nuestros malestares y, poco a poco, vamos entendiendo cómo hemos sido socializadas y cómo se ven afectadas nuestras vidas. Repensamos juntas la bondad, el egoísmo, la competencia, la culpa, la belleza, el hacer que todas las relaciones funcionen. Y al verse reflejadas van ideando otras formas de ser.

Así, año tras año, cada una de las participantes nos transmite que esperan y desean encontrar un espacio donde exista la posibilidad, real, de expresar lo que cada una quiera sin temor a ser juzgada. Sentir que todas las mujeres a quienes ven por primera vez se puedan convertir, sesión tras sesión, en su espejo, su confidente, su apoyo, su fuerza, y *viceversa*, dicen no tener parangón con cualquier otra sensación vivida hasta ese momento. Así lo manifestaba una de ellas: *"...el grupo ha sido un espacio y un tiempo de intimidad único y transformador que me ha acercado a mí misma, al resto de mis compañeras y, en general, a las mujeres"*. Saber que comparten esa forma de pensar y ese sentir con el que llevan tanto tiempo cargando solas, pensando que su malestar solo le pasaba a cada una y que aquello no tenía solución, se convierte en su gran esperanza.

La mayor parte de las mujeres que acceden al ESEN llegan con esta idea y nuestro trabajo como psicólogas especialistas en la Psicoterapia de Equidad Feminista es visibilizar cómo nuestra educación de género nos afecta a todas mujeres. El testimonio de una de las participantes lo resume perfectamente: *"En el taller de grupo, diferentes mujeres nos encontramos juntas en un espacio y un tiempo dedicado a trabajar de forma conjunta las diferentes áreas que nos definen y que conforman nuestra vida y nuestra identidad, compartiendo nuestras experiencias más íntimas con libertad y siempre desde el respeto y desde un afecto que ha ido creciendo semana a semana, forjando una estrecha relación entre nosotras"*.

El proceso de cuestionamiento en el trabajo grupal supone ir respondiendo, progresivamente, las siguientes preguntas: ¿Por qué me siento tan mal? (de dónde vienen nuestros malestares) ¿Con quién y cómo me he construido a lo largo de mi vida? (reflexionar sobre nuestra infancia y tomar decisiones respecto a nuestra familia de origen en la actualidad), ¿Qué lugar ocupa el amor en nuestra vida? ¿Cómo vivo mi sexualidad? ¿Qué lugar ocupa la maternidad en mi vida? ¿Estoy satisfecha con mi proyecto profesional/personal? ¿Cómo defiendo mis derechos asertivos? Y a partir de ahora, ¿Qué quiero hacer con mi vida?

“ Las dinámicas, las reflexiones, les ayudan a ir hilando todo ese cuestionamiento sobre cómo se posicionan en las relaciones consigo mismas y con las y los demás.

Las dinámicas emocionales son esenciales en muchos momentos donde ellas conectan con sus

emociones, menos exploradas y permitidas, en sus registros -la rabia, el enfado...-, tratando de identificar cuáles son sus tendencias naturales de relacionarse así como facilitarles espacios en los que puedan experimentar y percibir que es importante integrar la afectividad, lo cognitivo y lo solitario. Las dinámicas, las reflexiones, tanto en casa como en sesión, les ayudan a ir hilando todo ese cuestionamiento sobre cómo se posicionan en las relaciones consigo mismas y con las y los demás.

De este modo, las mujeres van modificando su forma de relacionarse y comienzan a confiar en que pueden decidir sobre sus propias vidas, llegando a la convicción de que pueden intentarlo todo aun a sabiendas de que pueden errar. Así, se van del taller con la idea de que equivocarse es posible y que la perfección ya no es algo a conseguir. En ese momento, la ansiedad disminuye y empiezan a estar en disposición de intentar todo aquello que, ya saben, les va a aportar bienestar. Según contaba una mujer de uno de los talleres: *"... esa autoestima reconquistada me ha aportado una gran confianza en mí misma y mis capacidades. Ahora soy consciente de todas las cosas que soy capaz de hacer y afrontar y, en cualquier caso, no tengo miedo al riesgo de fracasar en alguna meta que me proponga."*

Un aspecto importante para garantizar los buenos resultados del sistema terapéutico del ESEN es la importancia que tiene el trabajo en equipo de las psicólogas, todas especialistas en la Psicoterapia de Equidad Feminista, a partir del cual, conjuntamente, realizan el seguimiento de las usuarias desde la terapia individual hasta el trabajo grupal, de manera que el cambio de terapeuta de una terapia a otra es beneficiosa para las participantes, que cuentan con la oportunidad de conocer las diferentes habilidades terapéuticas de otras profesionales del equipo del ESEN pero sin perder el objetivo principal implícito en cada proceso que, como adelantábamos en líneas anteriores, es el empoderamiento personal, social e íntimo de las mujeres con las que trabajamos.

Aun a riesgo de extenderme demasiado, no quiero terminar este artículo sin compartir algunos comentarios de usuarias de los talleres:

- *"¡Me llevo de aquí tanto! En lo emocional mucha intensidad, mucha implicación, cariño, sonrisas, comprensión, apoyo... En lo intelectual, una gran toma de conciencia de lo que significa ser mujer en esta sociedad, sobre los problemas y malestares que nos acechan por el mero hecho de ser mujeres (...) y en lo personal una mayor conciencia sobre mi propio ser, mis capacidades, mi autoconocimiento, mi bienestar, mis decisiones."*

- *"Ya no me explico a mí misma por ser "la mujer de" "la madre de", yo soy YO con todos y nadie a mi lado"*

- *"Ahora me cuestiono cosas, me planteo alternativas, soy crítica conmigo misma y con mi entorno, y el hecho de hacerlo me sirve de revulsivo para avanzar, cuantas más cosas me cuestiono, más posibilidades de avance veo."*

REFERENCIA CURRICULAR



Edurne Rodríguez Martínez es psicóloga su trabajo **en la Asociación de Mujeres para la Salud** se centra en acompañar a las mujeres en su propio proceso de empoderamiento personal.

En la actualidad, y desde el 2015, me dedico a la atención psicológica directa tanto a nivel individual como grupal. En cada intervención con cada mujer tengo la oportunidad de cuestionarme, entender y aprender qué nos pasa a las mujeres y lo esencial que es dirigir la mirada hacia nosotras para posicionarnos con decisión y libertad en nuestras vidas, logrando, paso a paso, romper con las consecuencias impuestas por del patriarcado.

Para poder llevar a cabo mi trabajo es importante hablar de mi formación. Haber podido compaginar la corriente Cognitivo Conductual con la formación en Gestalt me ha permitido tener una visión más ecléctica de mi profesión y he podido adaptarme a las mujeres con las que trabajo logrando de diversas formas nuestro objetivo más importante: su empoderamiento.

Secciones: **Monográfico**, **Sociedad**