

Trabajo terapéutico con mujeres jóvenes



Rosa Mª Urien

Los grupos se forman con catorce jóvenes, que aunque de base son heterogéneas, tienen una educación basada en su condición de género como mujeres. Aprendieron que cuando se “portaban bien” recibían afectos, eran aduladas, estaban cumpliendo con lo que se esperaba de ellas

En AMS consideramos el grupo de las mujeres jóvenes (grupos de Jóvenas) como aquellas que tienen entre 18 y 29 años. Estas mujeres son muy diversas, pero cuando llegan al Espacio de Salud Entre Nosotras, todas suelen presentar una alta sintomatología ansiosa y depresiva.

Primero trabajamos en terapia individual abordando esta sintomatología, el autoconocimiento, los pensamientos irracionales, las alternativas más saludables, las técnicas de gestión emocional. Todo esto les ayuda a conseguir un periodo de ajuste emocional, a darse tiempo, a activar la autoescucha, contribuyendo a construir y afianzar los procesos de empoderamiento. Suele ser un indicador de que pueden incorporarse a un grupo terapéutico.

Los grupos se forman con catorce jóvenes que, aunque de base son heterogéneas, tienen una educación basada en su condición de género como mujeres. Aprendieron que cuando se “portaban bien” recibían afectos, eran aduladas, estaban cumpliendo con lo que se esperaba de ellas. Este tipo de educación impide a las niñas desarrollarse, probar, enfrentarse, enfadarse, afrontar el riesgo, y genera miedo y dependencia. Esta educación patriarcal que han recibido está en la base de sus malestares. Evidenciar y desmontar estos procesos de aprendizajes perversos, que convierten a las mujeres en seres dóciles y sumisos, son el inicio de las sesiones.

El objetivo general es potenciar procesos de empoderamiento, promoviendo la responsabilidad sobre la propia vida, desarrollando habilidades de relación saludables, fomentando hábitos saludables de autocuidado tanto del cuerpo como de su esfera psicológica y posibilitando que detecten situaciones de desigualdad y/o violencia con prontitud y eficacia.



Lo trabajamos desde las distintas áreas de la vida; la familia de origen, las relaciones de pareja, la sexualidad, las relaciones de amistad, la maternidad, las habilidades comunicativas, el proyecto de vida y, de forma transversal, la importancia de desarrollar el espacio personal, la autonomía y la independencia.

“ En las relaciones familiares, en las amorosas y en la vivencia del propio cuerpo, son áreas en las que las jóvenes manifiestan mayores malestares

En las relaciones familiares, en las amorosas y en la vivencia del propio cuerpo, son áreas en las que las jóvenes manifiestan mayores malestares. Estas áreas se asientan sobre dos mandatos fundamentales en la socialización de género de las mujeres: “ser para las y los otros” y “ser responsable de las relaciones -mantener las relaciones-“. En la mayoría de los casos se han criado en familias patriarcales, algunas de ellas sin violencia, con acceso a los recursos en las mejores condiciones posibles e incluso alentadas a estudiar. Algunas sobreprotegidas. Muchas identifican en el área de la familia de origen problemas de relación con sus madres, tienen problemas de gestión de límites y no reconocen a la madre como figura de autoridad. Casi nunca tienen este problema con el padre, al que respetan y llegan a comprender, incluso cuando son violentos. Aparece, a veces, un sentimiento de culpar a la madre de lo que está sucediendo en sus vidas. En este momento de la terapia grupal, hay una actividad centrada en comprender a la mujer que es su madre. Estas jóvenes han trabajado y experimentado en las sesiones previas cómo los mandatos de género han afectado a sus vidas; posteriormente, será el momento de identificar cómo en la historia de las mujeres que son sus madres también han afectado esos mismos mandatos, y cómo pueden haber tenido menos herramientas para “resolver” de manera saludable. Los resultados son siempre muy interesantes: a veces, llegan a entender a su madre; otras, la comprenden; la mayor parte de las veces *ven* a la mujer que es su madre, la entienden como la trasmisora no voluntaria del patriarcado y se dan cuenta del malestar que les ha generado durante años. Algunas se acercan más a su madre, otras deciden cambiar la relación de forma elegida, en todo caso maduran en este aspecto.



También hay jóvenes que han asumido las cargas económicas de la familia, el cuidado de las personas dependientes y que se sienten muy mal por no sentirse bien en este rol. Poco a poco, aprenden sobre sí mismas, a identificar sus necesidades, a poner límites, a recolocar sus roles dentro de la familia, como hijas, no como proveedoras o sustentadoras. Hay mujeres que fueron niñas defensoras de sus madres que sufrieron violencia de género por sus padres y, esto, deja secuelas importantes que es necesario sanar para que estas mujeres, jóvenes de hoy, puedan disfrutar del momento de la vida que tienen que vivir y no ser más responsables de *salvarle* la vida a su madre, y /o a sus hermanas o hermanos.

En el área de las relaciones de pareja también se evidencia mucho malestar. Algunas mujeres, muy jóvenes, han sufrido relaciones de pareja abusivas, de maltrato y de violencia explícita. También han desarrollado relaciones de dependencia y tienen fuertes enganches emocionales con sus exparejas, o no se atreven a dejar una relación que no les satisface por el miedo a estar solas. Están atravesadas por los mitos del amor romántico y suelen haber tenido relaciones de control, muy agravadas por el uso de las redes sociales.

“ Desmontar el amor romántico en cada mujer joven pasa por comprender las consecuencias de estas relaciones sobre ellas

Desmontar el amor romántico en cada mujer joven pasa por comprender las consecuencias de estas relaciones sobre ellas, que sean ellas las que identifiquen estas relaciones, las nombren y tomen sus decisiones. El grupo terapéutico es un fuerte reforzador de avances; en grupo se detectan las relaciones abusivas, se identifican con sus iguales, no pueden creer que su vivencia individual, tan intensa, fusional y dolorosa, también les haya pasado a otras. El grupo y la terapia refuerzan el reconocimiento y el desmontaje de los mandatos en torno al amor romántico. Desarrollan un modelo más saludable de estar en pareja, a la vez que se trabajan de forma activa las habilidades de comunicación, como el decir no. Y se desmitifica el miedo a la soledad.

Muchas mujeres jóvenes temen estar solas en el futuro. Una mujer de 27 años, dijo en uno de los grupos, *“si me quedo sola seré la vieja de los gatos”*, que, por supuesto, pertenece a un estereotipo de *mujer vieja, sola, enferma, con trastorno mental, a la que solo quieren sus gatos*, que no ha sido capaz de generar una familia y mantener una pareja.

Es otro de los objetivos del grupo terapéutico: colocar este área de la pareja como una más, con tanta importancia como las buenas relaciones de amistad, el proyecto profesional, el desarrollo personal y el espacio propio.

También hay muchas mujeres que tienen dificultades con su imagen corporal y su autoestima corporal. Han recibido tratamiento por Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y/o hacen dietas muy restrictivas, utilizan purgantes o se dan atracones. El mandato de la belleza les ha atravesado de forma muy dolorosa y es uno de los más feroces. En el grupo tienen la oportunidad de valorarse de forma más constructiva, de enfrentarse a la imagen aprendida de *“la mujer que debería de ser”* y construir las mujeres que quieren ser, reconquistando el maravilloso cuerpo habitado y alejando la culpa, para que gobierne el autoconocimiento y le den acceso al disfrute, cuidándose de forma integral y saludable.

Nos damos cuenta que uno de los objetivos que cubrimos, y que probablemente sea el que mayor éxito tenga en su futuro, es el de la prevención de la violencia en sus vidas. Que ellas sean agentes de cambio, mujeres que, habiendo nacido en una sociedad patriarcal, han evidenciado y reestructurado sus creencias muy pronto, cuando todavía los aprendizajes estaban frescos y, aunque en algunas los daños psicológicos han dejado secuelas, han trabajado muy duramente para su recuperación. Son mujeres construidas a sí mismas, desde sus propias decisiones y nos gobernarán mañana.

REFERENCIA CURRICULAR

Rosa M^a Urien es Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Postgrado en Psicoterapia de Equidad Feminista en AMS. Formación diversa en género, intervención clínica y discapacidad. Mi carrera profesional ha estado orientada a la intervención psicosocial con mujeres en situaciones de vulnerabilidad, tanto en el ámbito de los Servicios Sociales generales como de los específicos en discapacidad. Profesora de distintos Ciclos Formativos de Grado Superior de la Familia profesional de Servicios a la Comunidad. Los últimos años, desempeño mi labor profesional como Psicóloga del Espacio de Salud *“Entre Nosotras”* de

la Asociación de Mujeres para la Salud, haciendo intervención individual y grupal con mujeres. Además de ser ponente en variedad de Conferencias y Talleres a otros profesionales de distintos ámbitos sociosanitarios y jurídicos.

Secciones: **Economía/Trabajo, Monográfico**