

Abordaje de la terapia psicológica desde la perspectiva de género

Rocío Carmona Horta

Miembro de la Comisión de *Psicología e Igualdad de Género del COPAO en Málaga*
Colegiada nº AO06531

El 28 de mayo de 1987, en el V *Encuentro Internacional de Salud de la Mujer* celebrado en Costa Rica, la *Red Mundial de Mujeres por los Derechos Reproductivos* reunió a más de 600 mujeres representantes de organizaciones de diferentes países del mundo. En esta reunión concluyeron que necesitaban contar con una fecha para reflexionar y discutir sobre las políticas y programas, así como para proponer acciones a favor de la salud de la población femenina mundial.

Sobre los temas de salud desde la perspectiva de género, la ciencia tradicional no había dicho mucho, debido a su mirada patriarcal, y no ha sido hasta que las mujeres empezaron a tener voz, que se ha comenzado a investigar sobre qué nos pasa a las mujeres de manera específica.

Tras su investigación sobre las mujeres de los años 50 en Estados Unidos, Betty Friedan escribió el libro *La mística de la feminidad*. En él describe cómo "la feminidad <normal> se alcanza únicamente en la medida en que la mujer renuncia finalmente a todos los objetivos activos propios, a toda su <originalidad> propia, para identificarse y realizarse a través de las actividades y objetivos de su marido o de su hijo". Era la época en la que las mujeres lo tenían "todo", según se decía; Habían llegado los primeros electrodomésticos a los hogares, las amas de casa de clase media-alta vivían en casas bonitas y tenían lindas criaturas a las que cuidar. Tenía todo, excepto una vida propia... Estas mujeres no estaban sanas: les dolía la cabeza, la espalda... lloraban, tenían ansiedad, sentimientos de culpa... Sin embargo, iban a sus médicos y éstos les respondían: "Ud. no tiene nada".

Betty Friedan acuñó a este malestar inespecífico del que no se entendía su origen como "el malestar sin nombre".

Medio siglo después, en 1990, Mabel Burín titula su libro con el siguiente nombre: *El malestar de las mujeres: tranquilidad recetada en el que denuncia cómo las mujeres están sobremedicadas para acallar una serie de síntomas provocados por el estilo de vida que tienen y por la falta de desarrollo de identidad propia*. Las mujeres llegan a los centros de salud describiendo síntomas difusos, y el personal sanitario les receta ansiolíticos y antidepresivos para "aguantar".

En el 2013, el Arzobispado de Granada edita el libro: *Cásate y se sumisa que enseña la "obediencia leal y generosa: la sumisión"*, es decir: tú, mujer, no importas. Ofrece tus servicios y no te quejes. Algo así como lo que nos decían de pequeñas (o no tan pequeñas) "calladita estás más guapa".

Sin embargo, desde la institución de mayor relevancia en Salud la OMS, Organización Mundial de la Salud, avalan que la salud no es la ausencia de enfermedad, sino la presencia de bienestar a tres niveles: físico, social y psicológico. De modo que a la hora de hablar de salud, debemos tener en cuenta estas tres dimensiones de las personas.

A lo largo de la historia muchas son las mujeres que han investigado, trabajado, reivindicado y construido nuevas formas de trabajo con nuevos enfoques desde ésta dimensión global de salud.

Asuntos que acercan a las mujeres a la terapia son los temas relacionados principalmente

con las áreas de la pareja, ya sea por conflictos en la relación, por relaciones abusivas y/o violentas, separaciones, falta de autoestima o la ausencia de un proyecto de vida personal y satisfactorio. Todo ello produce síntomas de ansiedad, depresión, fobias, miedos...

Trabajar la salud mental desde la perspectiva de género, significa tener en cuenta la construcción de la identidad de género. Para aliviar los sufrimientos que las mujeres padecen por el simple hecho de ser, sentir y actuar según los mandatos tradicionales. Es decir, entender cómo la socialización de las mujeres les condiciona en lo que se espera que sea la pareja, la familia, la maternidad, la sexualidad, las relaciones de cuidados, lo que esperan de sí mismas y cómo resuelven los conflictos... Para ofrecer otras alternativas de ver el mundo y a sí mismas.

Un ejemplo de terapia psicológica desde la perspectiva de género es el que viene desarrollando la Asociación de Mujeres para la Salud desde hace más de 30 años, en el Espacio de Salud Entre Nosotras (ESEN), un centro único en España especializado en los malestares de género de las mujeres. Las profesionales fundadoras, fueron pioneras en esta forma de trabajo, y durante todos estos años han desarrollado una metodología terapéutica específica que han acuñado con el nombre de Psicoterapia de Equidad Feminista (PEF), y que en 2013, han publicado el libro-manual *La salud Mental de las mujeres: La Psicoterapia de Equidad Feminista*, firmado por Soledad Muruaga y Pilar Pascual Pastor -parte del equipo de profesionales-. Además en 2015, han creado la Escuela del ESEN y han comenzado con su nuevo proyecto de formación de mujeres psicólogas en esta metodología de intervención.

Aunque la asociación de Mujeres para la Salud no es la única, si fueron las primeras. Y tanto las que hemos trabajado en este centro, como quienes se han ido formando por otros medios, planteamos la terapia psicológica desde la perspectiva de género como una alternativa a la atención psicológica tradicional.

Reflexiones finales

La mirada sobre la salud mental debe ser en todo caso integral, tener en cuenta las circunstancias sociales, los condicionantes de género y la idiosincrasia de cada persona.

Proponer realizar una terapia desde la perspectiva de género permite despatologizar ciertos malestares que tienen su origen en causas sociales y otorgar validez al malestar de tantas mujeres.

Hacer un buen diagnóstico del problema, permite plantear unos objetivos terapéuticos más viables y por tanto un proceso profundo, transformador y eficiente. Además, el cambio no sólo se queda en la persona que asiste a terapia, sino que también renueva la sociedad en la que vivimos.

Referencias bibliográficas

- López de Guereñu, S. y Pascual Pastor, P. (2013). La Salud mental de las mujeres: La psicoterapia de equidad feminista. Asociación de mujeres para la salud.
- Friedan, B. La mística de la mujer. Ediciones Cátedra (Grupo ANAYA S.A.). Pag. 165.
- Burín, M. y Velázquez, S. (1990). El malestar de las mujeres: la tranquilidad recetada. Paidós Ibérica.
- Valls Llobet, C. (2008). Mujeres invisibles. Ed. de bolsillo.

Referencias web

- Organización Mundial de la Salud (OMS):
<http://www.who.int/es/>
- Asociación de Mujeres para la Salud:
<http://www.mujeresparalasalud.org/spip.php?article23>
- La salud mental de las mujeres: la Psicoterapia de Equidad Feminista:
<http://www.mujeresparalasalud.org/libroams/index.html>
- Escuela de Espacio de Salud Entre Nosotras:
<http://www.escuelaesen.org/>