



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN SUA

**“ MUJER Y MADRE: CONCEPTO DE SÍ MISMA, TRASCENDENCIA E
IMPACTO SOCIAL. UNA PROPUESTA DE TRABAJO BAJO UN
ENFOQUE GESTALT”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

EVELIN ODETTE CASIANO JAIMES

DIRECTORA: LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA



MÉXICO, D.F.

AGOSTO 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



A Cristian y Natalia, que son la luz que ilumina mi existencia.

Agradecimientos:

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional.

A todas esas mujeres valiosas que han sido parte de esta experiencia.

A quienes ya no están y fueron tanto.

A Dios, por todas sus bendiciones.

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. Mujer y sociedad	
1.1. Género y cultura	4
1.2. Antecedentes históricos de la mujer en el mundo.	7
- La mujer y la división del trabajo.	9
- La mujer, la religión y la filosofía.	9
1.3. Antecedentes históricos de la mujer en México.	13
Capítulo II. Maternidad: entre mitos y realidades	
2.1. La maternidad y un poco de historia	20
2.2. Nacimiento del mito del instinto materno y concepto de familia.	22
2.3. Evolución del concepto de maternidad	25
Capítulo III. La experiencia de ser madre	
3.1. El embarazo, la convergencia de los seres	30
3.2. Relación madre- hija	33
3.3. El quedarse “enganchadas”	36
3.4. Patologías en la maternidad	38
3.5. Maternidad consciente e influencia social	40
Capítulo IV. Psicoterapia Gestalt	
4.1. Antecedentes e influencias de la Psicoterapia Gestalt	47
- Humanismo.	47
- Existencialismo	49
- Psicología Gestalt.	50
- Budismo.	51
- Fenomenología.	51
- Holismo.	52
- Psicoanálisis.	53
- Conductismo.	54

- Otros autores.	54
4.2. Definiciones de la Terapia Gestalt	56
4.3. Conceptos básicos de la Gestalt	57
- Organismo.	57
- Homeostasis.	57
- El presente.	58
- Responsabilidad.	58
- El ciclo gestáltico.	59
- Darse cuenta.	61
- Contacto.	62
- Yo-tu.	62
- Autoapoyo.	63
- El derecho a la diferencia.	63
- Polaridades.	63
- Madurez.	63
- Fluir en el proceso.	63
- Zonas de relajación.	64
4.4. La neurosis	64
- Mecanismos neuróticos.	67
4.5. Funcionamiento de la Terapia Gestalt	70
- Objetivos de la terapia Gestalt.	71
- El terapeuta Gestalt.	72
4.6. Sensibilización en la Gestalt	73
4.7. Técnicas vivenciales	75
- Supresivas.	76
- Expresivas.	77
- Integrativas.	77
4.8. Reglas de la Terapia Gestalt	78
Taller “Mujer y maternidad, la convergencia de dos eres”	81
Conclusiones finales	92
Bibliografía.	98

Resumen

La mujer en la historia de la humanidad ha jugado diferentes roles que han determinado su existencia tratando de darle sentido a la misma a través de ellos; en el presente trabajo, se hará una revisión histórica de la mujer en México y el mundo para ofrecer una panorámica de las diferentes concepciones en torno a ella, su papel y desarrollo social, los cuales influyen también en la construcción de su estructura psicológica.

Siendo el rol de la maternidad el que más peso ha tenido en la vida de las mujeres y que definitivamente está muy arraigado en su ser y su conciencia, se estudiarán los antecedentes históricos y sociales relacionados con el tema, así como conceptos vinculados a éste como el del instinto materno, buena o mala madre, con la intención de comprender cómo se fue estructurando esta idea de relevancia y “santificación” que se le da al ser madre y cómo el concepto se ha ido transformando a lo largo de la historia también.

Así mismo, se presentarán las diferentes repercusiones que tiene en la mujer el hecho de ser madre, enfocándose principalmente en las psicológicas, emocionales y sociales.

La finalidad del trabajo es ofrecer una visión desde la cual, se vea a la mujer misma como un ser pleno, que cuenta con sentimientos, conceptos, deseos, etc. propios; bajo una perspectiva en la cual se le invita a trabajar primero en ella misma, reconciliando, reformulando y creando los conceptos que le pertenezcan a ella, para que pueda experimentarse como un ser integral y enriquecido, que cuenta con diferentes recursos que la lleven a encontrar la satisfacción en lo que hace, siendo responsable de la manera en que elige vivir su vida.

La tesis se sustenta en el Enfoque Gestalt ya que conlleva toda la filosofía existencial y los conceptos que se consideran relevantes para poder llegar a esta transformación de pensamiento que le permita a la mujer liberarse de las cadenas que la limitaban y prejuiciaban su existencia, pudiendo encontrar en el presente los recursos que la lleven a tomar la responsabilidad de ella misma, lo que siente y experimenta.

Se plantea un taller vivencial en el cual las participantes podrán tener la oportunidad de trabajar con aquellos conceptos que han asimilado acerca del ser mujer, sus roles y maneras de existir; elaborando un concepto de sí mismas que responda y se relacione con sus fortalezas y recursos, permitiéndole un desarrollo integral en su existencia.

Además de crear consciencia acerca del impacto e influencia que su bienestar y satisfacción personal tienen en la vida de otros, principalmente en los hijos.

Introducción

Al hablar de la mujer debemos tomar en cuenta diferentes factores que están involucrados en el concepto como son: la influencia histórica, el rol social, el inconsciente colectivo, las expectativas de género, etc.; sin olvidar que la mujer es también un ser único e individual que presenta como humano pensamientos, sentimientos, deseos y anhelos particulares, los cuales en ocasiones se ven opacados por los “deberías” y supuestos introyectados.

En el presente trabajo, se hace una revisión acerca del cómo se ha percibido a la mujer en la humanidad, centrándose principalmente en el tema de la maternidad como rol que ha sido o se ha concebido como la razón y finalidad del ser mujer, concepto que además ha tenido transformaciones importantes a lo largo de la historia pero que se considera sin embargo, se ha interpretado, enaltecido y encasillado erróneamente.

El objetivo principal es ofrecer una perspectiva desde la cual la mujer es protagonista y autora de su autoconcepto y el papel social que decide desempeñar, favoreciendo su crecimiento y satisfacción personal como premisas fundamentales para el desarrollo de cualquier rol que ella elija tomar y generando conciencia acerca de la influencia que tiene en la vida de sus hijos, la cual se reflejará en la sociedad, reconociendo su responsabilidad por esas pequeñas vidas que se nutren de su existencia.

Me basaré en el Enfoque Gestalt ya que promueve que la persona se de cuenta y se responsabilice de sí misma y de su condición como ser humano, viviendo un presente en el aquí y el ahora y que también tratan de integrar las experiencias previas de la persona, que han sido significativas y que influyen en su vida actual, haciendo uso de los recursos con los que cuenta en el momento presente, pasando del apoyo externo al interno. La terapia Gestalt además, es una herramienta de crecimiento fascinante que pone a la persona en contacto con su verdad interior, que cuestiona y desecha aquello que no le pertenece, que ha introyectado y no corresponde a su ser y obstaculiza su crecimiento.

Los capítulos están desarrollados de la siguiente manera, el capítulo I, nos ofrece una panorámica del cómo la mujer ha sido concebida en la sociedad a través de la historia universal y mexicana, cómo se ha transformado su imagen y los prejuicios en torno a ella y cómo la cultura en la que se desarrolla influye en su rol de género.

En el capítulo II, se aborda el tema de la maternidad, desde los mitos que se han creado en torno suyo y la manera en que el concepto se ha transformado a lo largo de la historia.

El capítulo III, se centra en la experiencia de ser madre, las transformaciones psíquicas que se dan durante el embarazo, la relación madre-hija, el cómo, por qué y de qué manera influye en la mujer el quedarse “enganchada” con la madre, real o imaginaria, también se habla de las patologías asociadas a la maternidad y la influencia social que tiene.

El capítulo IV, aborda los antecedentes históricos, filosóficos y psicológicos de la terapia Gestalt, así como sus conceptos fundamentales, incluyendo el tema de la neurosis ya que forma parte en diferentes grados, de la manera en que respondemos en nuestra cotidianidad y que determina la forma en que experimentamos y vivimos nuestra existencia. También se incluye el funcionamiento de la Terapia Gestalt y los métodos y técnicas vivenciales que utiliza.

Capítulo I. Mujer Y Sociedad

1.1. Género y cultura

Como dice AZ Manfred, "Hablar de mujer desde una perspectiva de género, es referirnos a una historia de supeditación que nace con la implantación del patriarcado en las comunidades primitivas y no ha dejado de ser así en las comunidades contemporáneas". (Citado por Herrera Patricia, 2000).

Se introduce el concepto de género en la obra de *Jhon Money*, al usar el concepto *gender* por primera vez en el año 1951, para señalar la influencia educativa como componente cultural en la formación de la identidad sexual.

Hasta esos momentos la identidad sexual era considerada solo como una determinación biológica, es por eso que al referirse a este concepto como un aspecto que la cultura forma, constituye un aporte importante al conocimiento científico que, aunque se magnificó en ese momento, influyó en lo que posteriormente se reconoció como *gender* en inglés y [*género*] en español, dentro de la teoría feminista.

A pesar de que es en la década de los años 50 donde surge la emergencia de definir el concepto, su contenido fue variando hasta lo que hoy reconocemos.

En los años 60 Robert Stoller , elaboró conceptualmente el término en su libro "Sex and Gender" estableciendo la diferencia conceptual entre sexo y género, quedando el sexo determinado por la diferencia sexual inscrita en el cuerpo, mientras que el género se relaciona con los significados que cada sociedad le atribuye.

De esta manera vemos que el sexo se limita a las características biológicas y anatómicas, mientras que el género integra características económicas, sociales, jurídicas, políticas y psicológicas además de las sexuales.

La antropóloga Margaret Mead inició la idea revolucionaria de que los conceptos sobre el género eran culturales y no biológicos. En las investigaciones que realizó en los años 30 en tres sociedades de Nueva Guinea constató que no todas las sociedades estaban organizadas de forma patriarcal, y en ese sentido la distribución de los roles entre mujeres y hombres era diferente a las de las sociedades occidentales, con lo cual hace un primer cuestionamiento al carácter "natural" de las diferencias entre ellos, incluyendo las físicas. Este planteamiento le asigna responsabilidad a elementos de la cultura específica de cada sociedad en el desarrollo de las diferencias entre mujeres y hombres, y sobre todo acerca de la asignación de funciones diferentes a cada uno.

Marta Lamas (2002) al retomar a Mead, explica que dentro de las ciencias sociales el concepto de género se entiende como un conjunto de ideas, expresiones y prácticas sociales de una cultura, a partir del reconocimiento y simbolización de las diferencias de sexos y género, la construcción de lo que es propio de los hombres, lo masculino y lo propio de las mujeres, lo femenino. Explicó que la construcción de género en los seres humanos se basa en el cuerpo, el cual presenta el aspecto biológico, psicológico y social y está constituido por tres elementos que son la carne, la mente y el inconsciente.

La dificultad radica en asumir al cuerpo como un controlador que articula lo social y lo psíquico, en él se encuentra la identidad, la sexualidad, la función y la cultura.

Agregó que desde nuestra subjetividad establecemos un imaginario de la diferencia sexual a partir de las mujeres y hombres que nos rodean y que al nacer ingresamos a un orden simbólico como un producto histórico y cultural.

Gomariz (1992, citado por Burín M. 2006) plantea que las reflexiones sobre el género son aquellas que se han hecho a lo largo de la historia del pensamiento humano acerca de los sentidos y las consecuencias sociales y subjetivas que hay en ser de uno u otro sexo, así, las consecuencias muchas veces entendidas como naturales, son sólo formulaciones de género. De esta manera las significaciones atribuidas al hecho de ser varón o mujer en cada cultura o cada sujeto, en la que los modos de pensar, sentir y comportarse de ambos géneros se debe a construcciones sociales y familiares asignadas de manera diferenciada a hombres y mujeres.

Hay 3 elementos básicos en cuanto al género, que son:

- Asignación de género: Se da desde el momento del nacimiento por los órganos genitales.
- Identidad de género: Son los aspectos biológicos y psicológicos que se establecen desde los primeros años de vida.
- Rol de género: Conjunto de normas establecidas socialmente para cada sexo.

La familia es el primer espacio en el que se da la transmisión de sistemas de normas y valores que rigen a los individuos y a la sociedad como un todo estimulando la diferenciación entre ambos sexos, así desde los primeros años los infantes incorporan pautas de configuración psíquica y social que van dando origen a la feminidad o masculinidad asentando la identidad como el rol de género.

Es en la familia donde se da primeramente la diferenciación genética asignando a las niñas aquellas actividades relacionadas con el hogar, servir, atender a otros, mientras que a los niños se les reservan actividades de competencia que les permiten tener un mayor contando con el

medio externo, lo cual va dejando claro aquellas expectativas de comportamiento y sociales hacia cada uno.

Siendo el género una red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, valores, conductas y actividades que diferencian a hombres y mujeres, implicando desigualdades y jerarquías entre ambos, que también sustentan ideales que dan forma a deseos e ilusiones.

Así, a partir de los géneros aparecen los estereotipos de género que son el conjunto de creencias existentes sobre las características que se consideran apropiadas para hombres y para mujeres, apareciendo con ello los roles sexuales determinando la forma en que deben comportarse y realizarse en la vida cotidiana los hombres y las mujeres.

Sin embargo, esta diferenciación de normas y valores no afecta solo a la mujer, ya que el hombre también es víctima de las expectativas sociales que se tienen sobre su comportamiento y desempeño, del cual se espera siempre fortaleza, valentía, control emocional e independencia, entre otras cosas.

Las formas de "ser mujer" o las formas de "ser varón" varía de una cultura a otra; Larrauri en su artículo "¿Qué es una mujer?"; menciona que dependiendo de las necesidades e intereses de las diferentes culturas y sociedades, las definiciones que se le dan a estas variables, responden por una parte, al reflejo de aquellos modelos o prototipos de conducta que debemos seguir y por otro lado la prohibición de lo que no debe hacerse (Citado por Marta Lamas, 2002).

Otra característica común respecto a las expectativas de género, son las normas establecidas por las diferentes culturas en relación a la división sexual del trabajo a lo largo de la historia, aún en aquellas sociedades que pareciera existe una consideración social de los sexos equiparable; se puede observar que las mujeres han desarrollado un género social que se relaciona con la reproducción, no solo la que se refiere a la de la propia especie, sino también la del cuidado de las personas enfermas, minusválidas, ancianas, la preparación de alimentos, la atención y protección de toda la familia, la socialización de la infancia, el confinamiento en el ámbito privado, etc.

Por su parte, el varón desarrolla una identidad de género asociada al control de la naturaleza, a la guerra, al desempeño de un trabajo remunerado, al dominio de la técnica, a la organización y representación social y política, a la ocupación del ámbito público etc.

Esta distinción, refleja una jerarquía o asimetría entre los sexos, ya que el hombre se le asocia con términos muy valorados por nuestra cultura como Razón/ Público/ Objetivo/ Iniciativa/ Independencia/ Autoridad/ Poder etc.

En tanto que a la mujer se le asocia con términos menos estimados socialmente como Intuición/ Naturaleza/ Privado/ Subjetivo/ Pasividad/ Dependencia/ Subordinación/ Doméstico, etc.

1.2. Antecedentes históricos de la mujer en el mundo

Desde el inicio de la historia, las mujeres han ocupado un lugar secundario en la sociedad, sólo por el hecho de ser mujer, motivando restricciones de derechos y libertades sociales, económicas, educativas, etc.; así en las diferentes épocas y civilizaciones podemos observar cómo la mujer ha sido percibida como algo (ni siquiera, ser) inferior al hombre, “sometida a un sistema patriarcal, donde la autoridad y el control es ejercido por el varón, quien desempeña la mayoría de los puestos de autoridad y políticos en el que existe una ideología que legitima y justifica el estado de las cosas y lo hace aparecer como “natural”, siendo la mujer mantenida en condiciones de subordinación en los planos económicos, político y social.

Algunos ejemplos de esta ideología, los podemos observar a continuación:

"La mujer debe venerar el hombre como a un Dios. Toda mañana, por nueve veces consecutivas, ella debe arrodillarse a los pies del esposo y, de brazos cruzados, preguntarle: - Señor, ¿qué desea usted que haga?-. Zaratustra (filósofo Pérsico, s. V A.C.)

"La mujer que se niegue al deber conyugal, deberá ser tirada al río". Constitución Nacional Sumeria (civilización mesopotámica, siglo XX (A.C.)

En la sociedad Caldeo-cristiana, la situación de la mujer era legislada por el Código de Hammurabi (1685-1730 A.C.) constituyendo el fundamento legal en lo sucesivo para todos los rubros de oriente, este código protegía a la mujer en algunos aspectos, permitiendo que ejerciera alguna actividad económica independiente y participara en determinadas actividades sociales con el consentimiento de su marido, pero también posicionaba a la mujer en una condición inferior al hombre, como lo podemos ver a continuación:

"Cuando una mujer tenga conducta desordenada y deje de cumplir sus obligaciones del hogar, el esposo puede someterla a esclavitud. Este servicio puede, incluso, ser ejercitado en el hogar de un acreedor de su esposo y, durante el periodo en que dura, es lícito para él (el esposo) contraer un nuevo matrimonio".

Como se puede observar, el papel de la mujer principalmente era la procreación, ser esposa, concubina o esclava, las mujeres sin hijos eran repudiadas y podía procurar al esposo una esclava para que tuvieran descendencia.

En la India, en el Código de Manú predomina un severo patriarcado en el cual había un fuerte menosprecio hacia la mujer reflejado en las normas respecto al matrimonio y divorcio, en estas leyes encontramos el siguiente texto:

“Aunque la conducta del esposo sea censurable, aunque éste se dé a otros amores, la mujer virtuosa debe reverenciarlo como a un Dios. Durante la infancia, una mujer debe depender de su padre; al casarse, de su esposo; si él mismo muere, de sus hijos, y si no los tiene, de su soberano. Una mujer nunca debe gobernarse a sí misma”.

En Egipto, la posición de la mujer se vio favorecida en la clase noble, donde las mujeres podían hacer aportaciones relacionadas con su inteligencia y su refinamiento en calidad de religiosas al servicio del culto a los dioses, no siendo así en otras clases sociales, en las que las mujeres se veían sometidas en todos los aspectos al hombre.

En la civilización China, también han indicios de una fuerte subordinación de la mujer, con una carencia de derechos casi total y con una increíble dependencia del varón en todos los sentidos, enseñándosele desde pequeña tres “obediencias” y cuatro “virtudes” con las que debía contar.

Las tres obediencias son: 1) obediencia al padre y a los hermanos mayores cuando se es joven; 2) obediencia al esposo cuando se casa, y 3) obediencia a los hijos varones al enviudar.

Las cuatro virtudes son: 1) la virtud femenina, 2) el habla, 3) la apariencia, y 4) las labores del hogar. Los conceptos de “sumisión filial” y “castidad” indican que “es buena suerte para una mujer servir a los mayores de la familia de su esposo” y que “una mujer debe permanecer casta incluso después de la muerte de su esposo”.

Conllevando a la mujer a acatar el dominio de los hombres y evitar la participación en actividades sociales, manteniéndolas encerradas en el hogar; las niñas eran consideradas como menos valiosas y por tanto tenían menores privilegios que los niños.

En la antigua Grecia, las mujeres vivían bajo el dominio del hombre, no tenían derechos sociales o económicos, sin embargo podía dirigir la casa y controlar el dinero de la familia, tenían por costumbre el sólo salir de la casa para visitar a amigas cercanas. Además, dependiendo de la ciudad en la que vivían podían tener mayores derechos o restricciones, por ejemplo en Esparta que era una sociedad militar, las mujeres tenían más consideraciones, no así en Atenas en donde la mujer ocupaba un lugar inferior al hombre absolutamente.

En la Grecia de Platón y Aristóteles, ser mujer era algo indeseable, tenían el mismo estatus social que los esclavos careciendo de derechos civiles y participación política; bajo la visión platónica la mujer jugaba un papel ornamental para la progenie, pues aún cuando le reconocía la razón, nunca proclamó la igualdad entre ellos, sino que decía que la mujer debía de cultivarse

para estar a la par del varón con el cual procuraría la supervivencia de la especie. También Aristóteles la concibe solo con funciones reproductoras, considerándola un ser inferior, concediéndole el único mérito el ser un buen vientre y teniendo como virtud principal el silencio que va a la par de la sumisión, quedando su identidad sujeta al hombre, Aristóteles fue el primero en justificar filosóficamente, la autoridad marital y paternal, concediéndole el único mérito a la mujer el ser un buen vientre.

En la antigua Roma, las mujeres también estaban sometidas a una figura masculina y carecía de derechos políticos, no recibían la misma educación que los hombres, habiendo ciertas consideraciones dentro del núcleo familiar y podía participar en la vida social ya sea en oficios no considerados masculinos, cuando salía de compras y cuando acompañaba al marido a reuniones oficiales o espectáculos. Sin embargo a las mujeres esclavas se les consideraba peor que objetos y no tenían ningún derecho, desempeñaban los peores trabajos.

- La mujer y la división del trabajo.

Si se analiza la historia de la mujer desde otro aspecto, en este caso en la división natural del trabajo se puede observar que en su primera etapa existía el matriarcado, en el cual la mujer desempeñaba un papel activo en la vida económica y rectora del grupo, acompañado claro del cuidado de la vivienda común, su responsabilidad entonces, era productiva y reproductiva y en ambos rubros su papel era importante y reconocido además.

Al irse especializando la técnica en la producción y perfeccionamiento de la agricultura y ganadería, la mujer va siendo regalada a los trabajos domésticos, la reproducción y cuidado de los hijos, a pesar de ello, en esta etapa conocida como “democracia primitiva”, la sexualidad estaba libre de menosprecios y tanto hombres como mujeres tenían los mismos derechos.

Con la creación del empleo y la fabricación de instrumentos de trabajo con diferentes metales, también fue creado el “trabajo útil” o productivo, consolidándose para la mujer su quehacer en el hogar. Al mismo tiempo, surge la esclavitud, las clases sociales, los amos y los explotados, considerándose a la mujer como parte y función ornamental, rasgo característico a la aparición del estado simultáneo a la iglesia y ejército, que tenían la función de “velar” por el poder y el orden social.

- La mujer, la religión y la filosofía.

También la religión y la filosofía han sido piedras angulares para la concepción de las mujeres, la asimetría entre los sexos y la jerarquización.

En un principio, las primeras deidades fueron femeninas, cuyo culto y poder van desapareciendo con la llegada del monoteísmo; conforme se institucionaliza el patriarcado y con la aparición de herramientas que permiten pasar de hechos observables a la

conceptualización simbólica. Siendo la teoría cristiana un aspecto relevante y trascendental en las definiciones e interpretaciones que han determinado la condición social de la mujer.

La simbolización del poder creador se manifiesta sobre todo en el acto de creación del hombre: "Entonces Yahvé Dios formó al hombre con polvo del suelo, e insufló en sus narices un aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente"(Génesis 2:7).

El proceso de creación continúa con los animales del campo y las aves del cielo: "Y los llevó ante el hombre para ver cómo los llamaba y para que cada ser viviente tuviese el nombre que el hombre le diera" (Génesis 2:19).

Por último, después de crear Dios a la mujer de la costilla de Adán, éste procede a darle nombre, diciendo: "Esta vez sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Esta será llamada mujer, porque del varón ha sido tomada".

Con esta narración, podemos observar cómo la mujer pasa a tomar un segundo término ante el hombre, pues viene de él y para acompañarlo (servirle) a él, Dios lo crea diferente; además se puede pensar que la mujer induce al pecado, es causa culpable de su infortunio, pudiendo apreciarla como un ser vulnerable a las tentaciones de la carne y la vanidad, débil y frívola; derivándose de ahí consecuencias importantes para la imagen de la mujer.

Así mismo, distinguidos personajes de la Iglesia y que han sido considerados como guías fundamentales de la misma, refieren una actitud de desprecio e inferioridad hacia la mujer como lo podemos ver en los siguientes textos:

San Agustín refiere: "El marido ama a la mujer porque es su esposa, pero la odia porque es mujer" (Sobre el sermón de la montaña 1, 41).

En otra de las referencias negativas que hace de la mujer se expresa de la siguiente manera: "una bestia que no es firme ni constante, llena de odio, que alimenta maldades...es fuente de todas las discrepancias, querellas e injusticias".

Otra de las frases que encontramos es la de Santo Tomás: la mujer "debe estar sometida al marido como su amo y señor (gobernador), pues el varón tiene una inteligencia más perfecta y una virtud más robusta" (Summa contra gent., 111, 123).

La Epístola a los Efesios de San Pablo, es texto importante para la condición femenina, en la cual se desarrollaba una teoría de la igualdad que modificaba por completo el pensamiento de Jesús; en ella se reconocía que hombres y mujeres tenían los mismos derechos y deberes, pero que se trata de personas que no son idénticas y que a pesar de la igualdad no se excluye la jerarquía, pues al ser el hombre el primero en ser creado y quien dio origen a la mujer le

corresponde el poder de mando. San Pablo, recomendaba a la esposa observar una conducta adecuada a su inferioridad, con modestia y silencio.

Con lo anterior podemos ver cómo el cristianismo continúa y perpetua el patriarcado y la condición de inferioridad de la mujer, justificando el agravio a sus derechos más fundamentales apoyándose en conceptos filosóficos y teológicos.

Las teorías del Renacimiento neoplatónicas y neoestóicas conceden a la mujer igual aptitud que al hombre para la virtud. Gracias a estas teorías, la mujer es liberada de su papel subordinado, sin embargo, le son prohibidas las prácticas de virtudes tales como el valor, la liberabilidad y la magnificencia. La identidad de las virtudes de hombres y mujeres está sujeta a una transformación que origina tareas diferentes con relación a la sociedad el individuo, las cuales resultan de diferentes funciones fisiológicas y sociales de ambos sexos. La mujer, necesita ser protegida de la vida pública pues es el instrumento de la procreación y en ella radica el futuro de la especie humana.

En “Las muy maravillosas victorias de las mujeres del nuevo mundo” de Guillaume Postes (1553) se alaba al sexo femenino, sus imperfecciones y debilidades, que son para ella, una ventaja, ya que naturalmente tiene que luchar para ser más perfecta, así el hombre es inferior ya que no necesita luchar. La belleza física reflejaba la bondad mental, siendo la mujer más apta para comprender cosas espirituales y poder trascender los límites en el mundo. Según este concepto, la mujer es liberada de su debilidad original y es dotada de dones espirituales superiores a los de los hombres. Sin embargo, estos conceptos no son absolutos, ni siquiera en los propios escritos de los autores que lo referían, concluyéndose que la mujer es inferior al hombre por naturaleza y su equivalente es por gracia y voluntad de Dios.

El renacimiento también da origen a una crisis de tipo moral que recae en la mujer, la cual pasa a ser vista como una meta de pasiones eróticas masculinas.

En el Romanticismo, la mujer fue inspiradora de grandes hombres abrió nuevos horizontes de actividad femenina en la literatura, el arte y los deportes, sin embargo el patriarcado seguía prevaleciendo.

A partir de la Revolución Francesa y la Ilustración surgen los valores de “igualdad, libertad y fraternidad” primero en Europa y después en Estados Unidos, comenzando las mujeres a exigir derechos como ciudadanas sin que se diera como tal, pues durante la época victoriana en Europa durante el siglo XX se dio una moral muy rígida con implicaciones políticas, religiosas y científicas.

Durante este época las representaciones sociales de la mujer las definían en términos de madres, esposas y vírgenes o frágiles, proclives a la enfermedad (como lo podemos ver en los estudios de histeria iniciados en el siglo XIX). A modo de resistencia, surgen figuras femeninas

que se contraponen a esta posición social y familiar integrándose a los movimientos obreros, reclamando la participación social y económica igualitaria, así como a la educación; por otro lado, surgen mujeres con un alto valor cultural en la literatura y las ciencias, teniendo que esconderse tras nombres masculinos para dar a conocer sus obras (como ejemplo “George Sand cuyo nombre era Aurora Dupin).

A comienzos del siglo pasado, el clima intelectual fue introduciendo más la idea acerca de los derechos de la mujeres y adquiriendo mayor peso en el movimiento sufragista en el que se reclamaba en derecho para voto de las mujeres; por otra parte, surge otro movimiento que trata de confirmar a la mujer en el contexto familiar asociándola con el rol de ama de casa, esposa y madre.

Durante la Segunda Guerra Mundial existen movimientos femeninos en contra de las discriminaciones por raza, religión o sexo, logrado el derecho al voto por parte de los países occidentales que todavía no lo conseguían.

En 1949 el antropólogo Levis-Strauss sugiere que la división sexual del trabajo es un producto cultural para provocar la dependencia entre los sexos.

En los años sesentas, surge un movimiento llamado “segunda ola del movimiento feminista” en países de habla inglesa, donde destacan los pensamientos de mujeres como Simone de Beauvoir, orientando sus críticas a lo que consideraban rasgos de opresión patriarcal, donde la sexualidad femenina se veía reducida a la esfera familiar y la función reproductora, considerando a las mujeres factores importantes de inestabilidad y estabilidad social a través de su inserción en la familia.

Con las luchas del movimiento feminista, la mujer logra verse beneficiada con las técnicas anticonceptivas, logrando una separación entre la sexualidad y la maternidad tanto en el imaginario social como en las relaciones de pareja.

Hacia los años setenta, la autora Kate Millet (1970, citada por Burín, M. 2006), perteneciente a un sector feminista radical, sostiene que la mujer, establece que el patriarcado es un sistema político que tiene como fin la subordinación de las mujeres, siendo la familia la encargada de llevarla a cabo cuando la política estatal no lo consigue.

En esta década surge “el feminismo de las diferencia” sosteniendo que la irracionalidad, la sensualidad y sensibilidad de las mujeres es lo que las enaltece por sobre los valores masculinos, defendiendo también la maternidad y la ética diferente de las mujeres. En esta época se institucionaliza la producción teórica y las investigaciones relacionadas con la mujer, involucrando diferentes disciplinas que utilizaba diferentes marcos teóricos y metodológicos.

En los años ochentas, con el surgimiento de los Estudios de Género, se perfila una corriente más abarcadora e incluyente buscando nuevas formas de construcciones de sentido en las relaciones entre mujeres y hombres. Los actuales estudios de género han criticado las suposiciones de la dependencia femenina universal y su confinamiento a la esfera doméstica, enfocándose en denunciar las condiciones de desigualdad y marginación de mujeres y/o hombres en determinadas áreas de poder donde podían desplegar su subjetividad, coincidiendo con la idea post-moderna de la pluralidad, diversidad y fragmentación de los sujetos que analiza.

1.3. Antecedentes históricos de la mujer en México

La historia de la mujer en México, no ha sido muy diferente de las mujeres del resto del mundo, se siguen observando rasgos del sistema patriarcal que se ha presentado en casi todas las culturas y características como sumisa, abnegada, entregada y sacrificada, son las que acompañan a la mujer mexicana a lo largo de su historia.

En la época prehispánica, la mujer estaba restringida a actividades en el hogar, las cuales carecían de retribución económica, siendo la agricultura una actividad externa, con la única finalidad de apoyar en el consumo familiar; su educación se basaba en la devoción a los dioses, a la castidad antes del matrimonio, teniendo como fin y propósito ser madre y esposa, siendo enseñada en las labores que cumplieran el objetivo; la dedicación al hogar, la abnegación y el sacrificio, son atributos dignos de admiración en la cultura.

Las mujeres eran consideradas como una parte importante y sostén de la familia, debido a que eran las que alimentaban, trabajaban en el telar, pudiendo desarrollarse en la vida productiva y siendo esto reconocido y valorado.

Trascendió que las mujeres prehispánicas también fungían como medio de enlace de los reinos a través del matrimonio, tomando el mando del sitio en ocasiones, ya sea porque eran viudas, sus maridos trabajaban fuera del hogar o por tener hijos pequeños.

Se puede observar que el matrimonio, la maternidad y los deberes domésticos estaban destinados a la mujer y que a pesar de que podía ejercer en su entorno, no se debía tanto a que ocupara un lugar como individuo sino que cubría o suplía en ausencia de un varón. Sin embargo también existieron otras excepciones como en el caso de la mujer tarasca, la cual tenía participación política, social y económica importante, siendo en menores casos en los que se presenta tal situación.

Con la conquista española y durante sus 300 años de dominación, la situación de la mujer se vio más desfavorecida, incluyendo también el sentir de “derrota, abuso, sometimiento” del

mexicano en general, en el cual a la mujer se le vio como instrumento de placer y objeto de trabajo; además de que comienzan a gestarse cambios en la forma de vida así como transformaciones del sistema familiar, social, económico e individual marcado por las diferencias ideológicas, de intereses y de vida en general entre las mujeres indígenas y españolas.

Con el origen del mestizaje (fusión del grupo indígena y el español) se crea un sentimiento de culpa, haciendo a la mujer responsable por haberse entregado impresionada al extranjero. La mujer indígena perdió todos los derechos que había gozado en la cultura azteca, ahora se veía obligada, sometida, perseguida y abusada por los conquistadores. Siendo comunes los rasgos de pasividad, abnegación, responsable de deberes familiares, confinada al hogar y labores domésticas, así como la sumisión al hombre, las condiciones de las mujeres en el colonialismo independientemente de su grupo social.

La Iglesia, tenía un papel fundamental en la vida de las mujeres sin importar la casta a la que perteneciera tomando el papel que la iglesia determinara; para Jean Franco (1994, en Gómez Campos 2004), es en la sociedad colonial donde las mujeres carecen de poder en el uso de la palabra, aprendieron que “el camino que Dios les había asignado para ganar el cielo era el de la sumisión y obediencia”

Durante la revolución, la participación de la mujer se debió más a la influencia de los hombres de la época, al sometiendo y falta de desarrollo debido a la situación socio económica por la que estaban pasando, incluso, muchas mujeres indígenas se vieron obligadas a seguir a sus maridos en las guerrillas conformando los grupos que se conocen como “soldaderas” ; ellas ejercieron un papel importante en el movimiento aunque no gozaron de reconocimiento e incluso se les llegó a tachar de prostitutas. Elizabeth Salas en su trabajo titulado “Soldaderas en los ejércitos mexicanos. Mitos e historia” señala acerca de las soldaderas que cuando el ejército requería de sus servicios, ellas permanecían en sus filas y sus acciones fueron consideradas como sorprendentes y que levantaban la moral y comenta “ fueron reconocidas no oficialmente como parte necesaria del gobierno mexicano”, reconociéndose que su servicio ayudaba a contener la oleada de deserciones, aunque también paradójicamente, sufrían denigraciones por parte de los militares que las llamaban parásitos y que eran causa de inmoralidad y vicio entre los soldados. De esta manera, podemos observar cómo aún cuando la mujer llegue a tener una participación importante dentro del contexto social, ésta se ve disminuida o ignorada. (Citado por Gómez Campos 2004)

A raíz de la participación de la mujer en el movimiento revolucionario, su condición se modificó un poco debido a su inserción en el ámbito público, aunque la moral prevaleciente aún era rígida además de que su papel principal se desarrollaba dentro del contexto doméstico, se involucró en otras actividades como artesana, trabajadora doméstica, religiosa o trabajadora de la tierra.

A partir de 1870 (durante el Porfiriato) y gracias a los movimientos de la Ilustración y los ideales de renovación, la mujer fue incluida en la sociedad a través de la educación, siendo importante para su rol materno, de esposa e hija. Planteando como esenciales para el progreso y la prosperidad de la nueva nación; difundiendo la educación con el propósito de expandir el castellano y asimilar la forma de vida española, inculcando a la mujer principios religiosos y hábitos de devoción.

Lourdes Alvarado (1991, citada por Gómez Campos 2004), considera que la mujer debía seguir tres lineamientos: primero, la dependencia material de la mujer; segundo, la estabilidad de la familia y tercero, la subordinación jerárquica de los sexos. Siendo la participación de la mujer concebida como nula, restringida y dependiente en el ámbito público y privado.

En los años veinte se otorga un reconocimiento legal a los derechos políticos de las mujeres; se modificó la Ley de las Relaciones Familiares para incrementar el nivel de igualdad civil, se reconocen como legítimos aquellos hijos nacidos fuera del matrimonio. Hubo importantes figuras en las artes y otras disciplinas que significaban una renovación para la condición femenina aunque muchas de las mujeres continuaron con su estilo de vida.

Con la primera guerra mundial, las mujeres demostraron la alta calidad de su mano de obra y la inserción en la esfera productiva, las mujeres fueron ganando mayor presencia en la producción pero con empleos peor retribuidos. La mujer parecía más integrada a la sociedad pero igual de enajenada con el “deber ser”, más allá de sus propias decisiones y destinos. El voto le permitió ejercer su capacidad legal sin olvidar que debía llevarlo a cabo cuidadosamente, tomando en cuenta su feminidad y su importante papel de madre y esposa.

Actualmente a pesar de los avances que se han tenido en diferentes ámbitos de la vida social, laboral, económica, las mujeres mexicanas no ha podido erradicar las políticas de exclusión en los mismo o dejar de verse influenciada por los criterios que desde el inicio de los tiempos han determinado la condición de la mujer, las cuales prevalecen por medio del núcleo familiar y la sociedad, y que estimulan más las actividades orientadas al cuidado de la familia que a un desarrollo individual, teniendo que dejar de lado o supeditado a otros sus propios deseos, anhelos, logros y sexualidad.

Recapitulando la información anterior, se puede observar cómo desde el inicio de la historia, la mujer en las diferentes culturas, sociedades y tiempos, se ha encontrado subordinada ante el varón, debido a su supuesta inferioridad radicada en su naturaleza, atribuyéndole incluso una maldad inherente a ella, lo cual ha influido de manera radical en la forma en que ésta se desenvuelve en su vida, con los otros e incluso ella misma.

A pesar de que existen estudios que refieren un tipo de matriarcado donde la mujer no era vista como inferior sino como igual, un tiempo en donde las diferencias eran utilizadas como aliadas para lograr la supervivencia, a través de ella y debido a su condición natural que le permitía engendrar vida, no ha sido el modelo a considerar en general, sino más bien, ese periodo parece haber sido borrado.

No se puede deslindar al concepto de mujer, los prejuicios e ideas relacionadas con su sexo que represen diferentes dimensiones femeninas, complejas y multifacéticas, encontrando estas características incluso en las figuras femeninas divinas, en las que existen diosas vulnerables, que reflejaban mujeres madres, esposas e hijas que destacaban por sus necesidades de vinculación y afiliación. Las cuales a pesar de su condición superior sufrían de la humillación y dominación masculina, dejando de lado ese título de “diosas” y viéndose como todas las mujeres “comunes” que debían asumir su posición inferior, pues si las diosas padecían de eso, mucho más una mujer real.

Así de cualquier manera, mujer terrena o deidad siempre está bajo la guarda y supeditación del hombre.

Una de las causas relevantes en la manera de percibir a la mujer fue la teología cristiana, la cual trajo repercusiones aún más severas para la condición de la mujer y la forma en que es concebida; ya no fue solo la manera común y simple que se venía presentando sino que con la doctrina esta percepción de alguna manera se ve institucionalizada, justificada y peor aún exigida para la mujer.

Ya que no solo era un ser inferior sino que además se le culpaba por la infelicidad y perdición del hombre, de su sufrimiento eterno y el castigo que el Creador declaró en ambos cuando Eva incita a Adán a comer esa manzana (como si Dios con su grandiosidad y sabiduría, no hubiera dotado también, al hombre de razón y juicio).

Este hecho, provocó la justificación del hombre para definir a la mujer como un ser maligno, inconsciente, caprichoso, voluntarioso, que necesitaba del control, el dominio y la guía que el hombre le podía dar, pudiendo ejercer sobre ella poder absoluto; ella sin él, no era.

Es sabido que la culpa es uno de los factores sobresalientes en la teología cristiana, sino el pilar que la sostiene, aunado a esto, las condiciones por las que Dios crea a la mujer, no se trata de iguales, sino que ella, es como otro utensilio, que le permita a Adán salvarlo de su soledad, de

ahí que si una mujer no está a la sombra de un hombre no es reconocida, ni considerada; muchas veces aún en casos de ausencia del esposo era vista como una maldición para la familia, incluso para los demás, como tristemente lo observamos en las culturas hindúes incluso en la actualidad. De esta manera el cristianismo consolidó o fortaleció una posición en la cual la mujer es sombra, es parte, pero no un individuo.

Otro factor importante es cómo nace la necesidad de establecer una pareja conyugal, que también ha sido clave para conocer la vida, historia y forma de concebir a la mujer; la monogamia surge gracias al ámbito económico, con la acumulación de riquezas de los hombres, traduciéndose en formas de poder y dominio, se fue requiriendo legitimar a la prole, para así, tener a quien heredar todo lo logrado. De esta manera, se fue estableciendo la monogamia para estar seguro de que al que se le otorgaban estos derechos, era el correcto.

Unido a esto la fidelidad pasó a tener un papel fundamental y obligatorio para la mujer principalmente, ya que era ella quien finalmente concebía al heredero; sin embargo, para el hombre no era necesaria, pudiendo ejercer su sexualidad libremente y sin restricción pues era él quien reconocía o no a sus vástagos. La mujer nuevamente, pasó a ser ornamental, esta vez para la dominación del hombre hacia el hombre también.

En varias las culturas, la mujer era vista sólo a través del hombre, de los hijos, de los padres o de cualquier figura masculina a la que se vinculara a ella, se le restringían sus derechos más básicos, pasaba de ser el objeto de cambio del padre, los hermanos al objeto ornamental del esposo.

En efecto, podemos ver que la historia para las mujeres no ha sido tan favorable, se necesitó el pasar de los siglos y de la intervención de mujeres revolucionarias intelectual, laboral y económicamente, que comenzaron a cuestionar la invulnerabilidad de esta posición en la que les habían dicho les correspondía vivir, mujeres que se dieron cuenta de que eran capaces de llevar una casa sin que el esposo estuviera tras ellas, que vieron que podían también trabajar fuera de casa y sostener a su familia, que pensaban, sentían, deseaban. Gracias a estas mujeres que no temieron ir en contra de lo establecido y que a pesar de las críticas, desprecios e incluso riesgo de sus propias vidas comenzaron a despertar y encontrar los recursos de hacer conocer sus derechos, capacidades, sentimientos, etc.

Estas mujeres se permitieron escuchar esa voz interna que reclamaba en ellas y comenzaron a levantarse, a despertar y exigir sus derechos. Sus luchas y logros han sido importantes y relevantes en la transformación de la visión para las mujeres ante la sociedad y ellas mismas; sin embargo, es importante también ser conscientes de que estas libertades y derechos están vinculadas a nuevas exigencias en la vida y la psique de las mujeres, las cuales deben buscar la manera de lograr el engranaje adecuado, que les permita por un lado encontrar un equilibrio en lo que le significa ser mujer, y el legado heredado de lo que se supone debería ser.

Se considera que la mujer ya no debe seguir luchando y reivindicándose desde la idea de ser vista y concebida viviendo en un mundo de hombres, ya que es precisamente el pensar, sentir y aceptar que la mujer es ajena al mundo y que éste sólo le pertenece al hombre, lo que no ha permitido hacerse del todo responsable del estar aquí y de su actuar; las mujeres, deben entender que ambos, mujer y hombre, son quienes dan forma a la humanidad, uno sin el otro simplemente no sería.

Es verdad que ha existido un sometimiento y que quizá todo el aparato ha hecho funcionar el sistema que crea jerarquías, pero también que es la mujer quien debe comenzar por reivindicarse ella misma, para con ella primero, redefinirse, dejar de sentirse y de reproducir ese ser víctima de las circunstancias y comenzar a actuar con la conciencia de quien tiene fin y responsabilidad sobre su ser y su entorno.

Como puede verse, los roles de género se van adoptando desde la familia, es ahí donde niñas y niños van aprendiendo los patrones adecuados a su sexo, siendo en la mayoría de los casos, las mujeres quienes al ser parte de un hogar, como madres, hijas, hermanas, tías, abuelas, etc., quienes han transmitido a sus hij@s los deberías impuestos por la sociedad y cultura. Partiendo de que la posición de la mujer no ha sido del todo favorable, qué ha hecho ella para que sea distinta?

Cuando pienso en los hombres que se han expresado, que han defendido y se han esforzado por dejar en claro que las mujeres somos seres inferiores, no dejo de pensar en las madres que los parieron, en cómo eran ellas, en lo que pudieron proyectarles, en lo que les transmitieron, pues si bien ellas eran producto de la situación en la que vivían, terminaban heredando aquello que las mantenía de alguna forma u otra cautivas.

Si se analiza hacia dónde queremos ir y cómo queremos ser vistas, debemos cuestionarnos, revisar y analizar en qué papel nos encontramos, qué damos y de qué manera influimos en nuestro entorno; así desde la familia, de la cual todos somos parte, debemos replantear lo que queremos y vamos a entregar, si queremos una educación igualitaria, respetuosa, incluyente y con las mismas posibilidades de desarrollo o continuar construyendo patrones en los cuales existe y persiste desigualdad entre los sexos.

Ahora bien, al hablar de igualdad, debemos reconocer que mujeres y hombres, somos en esencia diferentes, aunque ninguno superior o inferior a otro, sino que las diferencias obedecen más a lo biológico, pero que en las cualidades se hacen más sutiles e influenciables por la cultura y el tiempo, pero que cada uno cuenta con cualidades que pueden ser complementarias aunque no necesariamente en el sentido romántico sino en el sentido social.

En todo caso se piensa que el freno más importante es nuestro pensamiento, la aceptación y continuar dirigiéndose en el mundo bajo la premisa de la división, dejar de cuestionar, criticar y

reproducir lo recibido, incluso no hacerlo viviendo por costumbre, es lo que ha hecho que la mujer misma se coloque en el punto donde se encuentra.

Los roles establecidos se han modificado debido a los diferentes cambios en la sociedad, la economía, la educación y la capacidad laboral en las cuales la mujer está incursionado y destacando, provocando que el hombre participe en cuestiones antes consideradas como “femeninas”, siendo mayor su colaboración. Actualmente cada uno aportando dependiendo de las propias capacidades e incapacidades, aunque no en todas las situaciones los casos son tan favorables y encontramos a la mujer respondiendo a diferentes necesidades que además son primarias y que debido a las condiciones en las que se encuentra (sociales, económicas, educativas, laborales) deben ser cubiertas.

Es verdad que no se puede romper con lo establecido fácilmente y mucho menos cuando pone en juego tantos aspectos importantes para el ser humano, los cuales finalmente le dan una especie de guía, de modelo a seguir, un sentido de pertenencia, una significación; sin embargo, poder comprender qué es lo que nos hace continuar con esta especie de castigo/maldición/aceptada, siguiendo un modelo o un patrón de comportamiento que nos crea más conflicto en vez de proporcionar satisfacción y puede ayudarnos a trascender en aquellas áreas que reconocemos débiles en nosotros, podemos formarnos nuestra propia brújula que nos ayude a llegar a ser eso que deseamos y no aquello que nos dijeron ser.

En el presente trabajo se busca deslindar a la mujer del papel de víctima, de la que sufre por las responsabilidades impuestas por otros y las formas en que es vista ante el mundo. Colocándola en un papel más activo, consciente y responsable por reconstruirse así misma, su propio concepto y su existencia, reconociéndose como parte y formadora de ella misma en primer lugar y de su entorno, en el cual ella también influye tomando en cuenta que sus libertades y acciones, también tienen consecuencias e impacto y que no se trata de aceptar a ciegas lo que se ha dicho de ella, debe tener el coraje de filtrar y analizar lo recibido, sobre todo cuando su posición ha sido desfavorable y analizar, transformar re-interpretar o innovar si es el caso, porque ya no es lo que el hombre le dijo que tenía que ser, sino lo que ella construye para sí misma y quienes la rodean.

Capítulo II. Maternidad: entre mitos y realidades

La maternidad ha resultado la mejor arma usada – y abusada – por el patriarcado. Pero no en menor medida, la maternidad [...] se ha constituido en la coartada perfecta de las mujeres para eludir el vacío que engendra el deseo. (Corral, 1996; citada por Gonzáles de Chavez M., 2004).

2.1. La maternidad y un poco de historia.

El concepto de maternidad, como la concepción de la mujer misma, se ha modificado a lo largo de la historia, su definición, las ideas y los prejuicios que se han ligado en torno a ella, se ve influenciada por diversos factores; algunos de los puntos básicos en la historia de la maternidad en occidente son los siguientes (Knibiehler, I. 2000):

- 1) La palabra maternidad no existía ni en griego ni en latín antiguamente, no era objeto de atención filosófica o médica. Su función principal figuraba en la procreación y aseguramiento de la especie humana. Son los romanos quienes incluyen la función materna dentro del marco familiar de una doctrina jurídica, aunque era el padre quien reconocía o integraba al hijo en la familia; durante el segundo siglo de la era cristiana, los romanos codificaron prácticas de higiene relativas al parto y la maternidad.
- 2) En el judaísmo, la maternidad de alguna manera va vinculada a la sexualidad humana, siendo el matrimonio la base para controlar la fecundidad y la sexualidad femenina. El Rey Salomón es quien diferencia la buena de la mala madre, así la buena madre es quien desea que su hijo viva, no quien lo quiere más. Por otra parte el cristianismo, enaltece a la maternidad por encima de la naturaleza proporcionando significados místicos al hecho y la relación que se establece entre madre e hijo, Knibiehler (2000) comenta, “al elevar la maternidad por encima de la naturaleza, e inclusive de la afectividad, la arranca de la inmanencia, la transfigura, abre el acceso a la trascendencia para las mujeres más humildes, el mito y el culto de la virgen María, permitieron que los cristianos compensaran la desaparición de las diosas con la ascensión de una mujer, pero de una sola mujer...”
- 3) Durante el feudalismo, la maternidad no fue objeto de valoración a excepción de la madre de Dios, lo demás era asunto de mujeres; es en el siglo XII cuando aparecen los términos de “maternitas” y el de “paternitas” por parte de los clérigos, quienes referían un papel educativo de la madre, dándole una dimensión espiritual sin dejar de despreciar la maternidad carnal. La función materna no tuvo grandes transformaciones sino hasta el siglo XVIII; sin embargo sí existía una serie de creencias en torno a la conducta que la madre debía tener, incluso antes de concebir, con la finalidad de proteger al niño, además de que se implementaron ciertas leyes para evitar y castigar a aquellas madres que mataban a sus hijos. La maternidad era asumida de manera colectiva, ya que padre y otras mujeres eran parte de diferentes ritos en la separación y retorno de madre e hijo, así la

maternidad era fundamento de la identidad femenina tanto en el plano social como en el individual.

- 4) Durante el siglo XVIII la maternidad cobra una importancia muy especial, colocándola al servicio del hijo y siendo la mujer concebida a través del ser madre, siguiendo subordinada ante el hombre, pero valorando especialmente la función materna. El decremento en la población originó por parte del gobierno, economistas, médicos y filósofos de la época, una nueva manera de concebir a la mujer y en especial a la maternidad, considerando que en el cuerpo de la mujer es la matriz del cuerpo social, en el que el amor materno y la consagración total de la madre a su hijo se transformó en un valor para la civilización y en un código de buena conducta; así el cuerpo de la mujer se convirtió en un espacio digno de atenciones y cuidados pues es el primer refugio de todo ser humano.
- 5) Durante la Ilustración, la maternidad espiritual y carnal parecen aproximarse y se comienza a formular la idea de ser “buena madre”, sumisa al padre pero valorada por la crianza de los hijos. Se comienza a construir la idea del amor maternal como elemento indispensable para el recién nacido, perfilándose como un valor de la civilización y un código de buena conducta. La relación afectiva suple una función nutricia con gran impacto en la función educativa, absorbiendo la función materna la individualidad de la mujer, separando los roles de padre y madre en relación a la educación y manutención de la familia. Los planteamientos de Rosseau hablan de la importancia del amor de la madre, de su función reproductora que se desvanecía frente a la afectividad, convirtiéndose en la base de una nueva cultura. La glorificación del amor materno se desarrolló durante todo el siglo XIX, donde la función materna, va absorbiendo la individualidad de la mujer.
- 6) Durante los años sesenta del siglo XX, la autoridad del Estado se impone y comienza a restringir la función maternal politizándola. Los movimientos demográficos hacen ver a la maternidad como deber patriótico, lanzando medidas que impulsaban a las mujeres a procrear, así como también tomar medidas represivas que condenaban la anticoncepción y el aborto. A las mujeres se les vendía la idea de conseguir por medio de la maternidad un reconocimiento social y valor propio. Hasta que gracias a los movimientos feministas, se comienza a disociar la mujer de la madre permitiéndoles afirmarse como sujetos autónomos.
- 7) En el umbral del siglo XXI, han surgido diversos debates públicos y privados acerca de la maternidad, en los que el movimiento feminista ha participado activamente. Las feministas hablaban de un “sujeto- mujer” y defendían el control de su fecundidad, hablaban de la maternidad como una opción personal y no algo impuesto; la maternidad en las sociedades occidentales postmodernas y postindustriales aparecen influidas por dos fenómenos relevantes: el establecimiento de los estados de bienestar y el crecimiento de las ciencias biológicas. Sin embargo, todavía no había certeza en lo que en torno al bebé se transforma en la conciencia, la conducta y la condición de la mujer.

Hablar de ser mujer conduce a una serie de imaginarios, concepciones, características, roles como lo que sería hablar de la propia existencia, dentro de la historia de las mujeres observamos desigualdad, limitación y control en lo que ha ellas respecta, siendo concebida a través de su capacidad reproductora, el ser “madre” lo que las define pudiéndoles otorgar reconocimiento social.

Este rol tiene diferentes efectos en la vida de las mujeres, su ideología, su sexualidad, condición social, educativa, económica y reproductiva. El rol maternal, además incluye diferentes aspectos:

- Biológico: reproducción natural de hijas(os).
- Cultural: al transmitir la enseñanza de la cultura y las características concernientes a la sociedad en la que se desenvuelve.
- Social: al corresponderle la estabilidad familiar, estando al cuidado de hijas(os), marido, el hogar.
- Económico: producción de mujeres/hombres como fuente de trabajo, además de ser ella misma parte de la producción económica del país.

Debido a la consideración de que la “naturaleza femenina” sustenta la seguridad de estos elementos, la maternidad se entiende como algo separado del contexto histórico y cultural, cuyo significado es único y siempre el mismo. Sin embargo, esta postura se ha modificado gracias a los trabajos e investigaciones realizados por historiadoras y antropólogas que han demostrado el carácter histórico y polisémico de la maternidad. Siendo en los años sesenta cuando comienzan a estudiarse la maternidad, presentándola como una práctica en movimiento, cuya fenomenología y sentido se van modificando a la par del contexto en que se desarrolla.

Las madres, al tener una historia propia, modifican la idea de maternidad, la cual cambia su concepción de ser una hecho natural, atemporal y universal y la sitúa como una parte de la cultura en evolución continua.

2.2. Nacimiento del mito del instinto materno y concepto de familia

El rol maternal se ha dado a las mujeres por sentado debido a su capacidad reproductora, de lactancia y de crianza, argumentando que los seres humanos requieren del cuidado de la madre en su periodo inicial de vida; siendo una característica que solo corresponde a lo femenino y de acuerdo con Cristina Palomar (2004) “se trata de un fenómeno compuesto por discursos y prácticas sociales que conforman un imaginario complejo y poderoso que es a la vez fuente y

efecto del género”, este imaginario está basado en dos elementos que le atribuyen un valor esencial: el instinto materno y el amor maternal.

Es durante el siglo XVIII y paralelo al desarrollo de la industria que se comienza a gestar una nueva construcción social en torno a la maternidad que requería de niños técnicos y obreros capacitados para trabajar, siendo necesaria la creación del concepto de niñez, de educación escolarizada y pedagogía.

El concepto de amor nace como recurso para fomentar en las madres el cuidado a sus hijos, pues eran la futura fuente de producción, comenzando a aparecer discursos en los que se pedía a las mujeres cumplir con su deber, se reprodujeran y cuidaran la salud de sus hijos, usando medios de coerción ideológica e intentos de convencer a las mujeres que ser madres les gustaba, las realizaba y les otorgaba un lugar social.

Este discurso social, buscaba crear en las mujeres la obligación de ser madres antes que nada dando origen a al mito del instinto maternal que seguiría vigente doscientos años más tarde, sugiriendo el amor espontáneo de la madre hacia el hijo. El instinto materno conformó la base de las tácticas políticas que formaron parte de las estrategias demográficas del siglo XVIII, encontramos así que a la mujer se le percibe principal y únicamente en su papel de madre, siendo responsable por la estabilidad y felicidad de su hijo.

La medicina por su parte también aportó teorías que sostenían la necesidad de que la madre diera pecho a sus hijos por el bien de ambos; aparece la teoría de Rosseau quien mantenía que la maternidad era el objetivo de la vida de la mujer, incluyendo además de la posibilidad de conseguir por medio de esta una posición social y conservación de la salud, un estado ideal para su espíritu, usándose todo tipo de artimañas para conseguirlo.

El mito del amor maternal alcanza su máxima expresión en el siglo XX, con el nacimiento de la teoría psicoanalítica respecto a la sexualidad femenina, manipulando sus planteamientos para encerrar a la mujer en su papel de madre y delegarle toda la responsabilidad acerca de la felicidad de su hijo, apoyando la sustentación del mito (quizá adrede, quizá no), presuntamente favoreciendo y reforzando la ideología que hace de la maternidad el destino inequívoco de la mujer (Chodorow, 1984, Badlinder 1981, Ferro1991 y Martínez 1992, citados por Burín, M. 2006); aparece también el concepto de “culpabilidad maternal”, lo cual podemos observar en todas las sociedades y condiciones sociales (sobre todo en las más vulnerables) donde la mujer, sino es madre, “no sirve”, es señalada en su núcleo familiar y su entorno social.

Podemos observar que la mujer, se encuentra más definida por su sexualidad, en la que su capacidad reproductiva la reduce a ser sólo a través de su función sexual, creándole debilidad, vulnerabilidad y dependencia de la protección masculina, alejándola del ámbito público y la propia autodeterminación de sus vidas. Carmen Sáenz comenta, “la maternidad se torna asunción de obligaciones sociales, a la vez que sublimación de deseos y/o necesidades

personales”. Naciendo el concepto de “buena madre” o “madre ideal”, heredado en el siglo XX.

Encontramos que la definición de “buena madre” cuenta con características como: paciencia, tolerancia, capacidad de consuelo, capacidad de sanar de cuidar, de atender, escuchar, proteger, sacrificarse, abnegada, etc., donde podemos observar que en esta representación no se encuentran incluidas la idea de persona o de ser humano, dejando fuera todas aquellos factores que conforman la subjetividad femenina.

En contraposición se encuentran las “malas madres”, mujeres que son madre sin desearlo y que aún habiéndolo deseado, se ven forzadas a enfrentar la maternidad con muchas carencias, falta de apoyo afectivo y material, que ya no desean ni quieren sostener a sus hijos, que no logran encontrar esa realización tan mencionada y que sienten que pueden dar y lograr más, mujeres a las cuales no encuentran satisfacción con el hecho de ser sólo a través de madres.

Por otra parte, otro de los conceptos que fueron o han sido utilizados para mantener a la mujer en una situación inferior al hombre es el de familia, en cual ligado al mito del amor materno, ha influido significativamente en la forma en que la mujer es percibida y la manera en que la misma se conduce en la sociedad y se espera que lo haga; sin embargo, este concepto también se ha transformado a lo largo de la historia y se ha visto influido por situaciones que no difieren de la situación, cultural, social y económica imperante en el periodo analizado, así encontramos que la familia en un principio no cumplía ninguna función afectiva o educativa y las demostraciones de amor entre hijos y padres era algo espontáneo y casual; la definición de familia como se concibe ahora no existía en los años anteriores a 1700, ni había hogares definidos como actualmente lo conocemos, la minoría de la población, que tenía privilegios económicos o a los que se les consideraba como superiores vivían en casas “públicas” mezclados unos con otros, sin que hubiera mayores distinciones de espacio o miembros, estaban mezclados entre ellos patronos y criados y prevalecía la promiscuidad; el resto de la población menos favorecida, vivía fuera de esas fortalezas, a las orillas de la ciudad, tampoco estaban definidos por un hogar como se conoce ahora, no tenían distinciones en espacio, ni miembros, incluso los animales vivían y convivían dentro de las casas.

En ambos casos, no existía un lugar para la mujer del cual ella fuera responsable directamente ya que hombres como mujeres participaban en las diferentes labores; las casas también eran fábricas, talleres o academias y la mujer desempeñaba papeles como administradora, organizadoras, jefas de personal, maestras y consejeras espirituales; por otra parte las mujeres de familias menos privilegiadas trabajaban en el campo, artesanas o como empleadas domésticas, en ambos casos no existía un lugar como tal asignado o destinado a la mujer. Fue con el crecer de las ciudades y el desarrollo que se dio en los ricos y poderosos que hubo cambios en la estructura familiar y donde se fueron distinguiendo los lugares de descanso y trabajo, se fue conformando el concepto de familia como un grupo de personas integrado por padres e hijos, dando origen a la idea de familia con todos los atributos que ahora se le dan,

entre los siglos XV y XVI cuando el concepto se consolida según el desarrollo económico de las regiones, Elizabeth Janeway (1973) cita “ la emoción específicamente doméstica que atribuimos ahora a la palabra “hogar” ...de la vida en familia, no existe sino hasta el siglo XVIII”, cuestionando la veracidad del planteamiento que limita a la mujer a la atención de la familia y colocándola dentro del hogar, pues las mujeres, desempeñaban trabajos que no correspondían solamente a lo que ahora se concibe como “ama de casa-madre-esposa”.

2.3. Evolución del concepto de maternidad

El significado de la maternidad ha ido evolucionando con el pasar de los años, envuelve los cambios que se han dado en la familia, el aspecto laboral y los avances en la sociedad y diferentes disciplinas.

Es gracias a los estudios de Badinter (1981, citada por Burín M. 2006) donde se afirma que el amor maternal es algo que se va adquiriendo conforme se convive con el hijo y a partir de los cuidados que se le brindan, contradiciendo la creencia de que la maternidad y el amor se dan por hecho y existen en la naturaleza femenina o la idea de que las mujeres están solo para ser madres, o ser buenas madres. La autora afirma que es posible que el amor maternal pueda no existir en todas las madres necesariamente ni que tampoco que la especie sobreviva gracias a él. Más aún no es el amor lo que determina que una mujer “cumpla” con sus “deberes maternales”, sino la moral, los valores sociales o religiosos, confundidos con el deseo nada transparente de la madre.

Badinter (1981), considera que para comprender la maternidad, es necesario reflexionar acerca de la dimensión simbólica de la misma.

Antropólogas e historiadoras han proporcionado un panorama de la maternidad como una práctica cultural, mostrando la evidencia de que esta práctica varía de un grupo a otro. Fuera del parto y la lactancia materna, el resto de actividades, conductas, capacidades, atribuciones y características, se modificaban conforme al marco de valores de género prevalecientes. A partir de algunos trabajos (Godelier,1986, citado por Burín 2006), se pudo observar que el tema de la atención y cuidado brindados a los niños de los grupos sociales está en estrecha relación con la constelación más amplia que introduce el principio simbólico del género en su seno, las ideas en torno a lo femenino y lo masculino, y las creencias respecto a lo que define a varones y mujeres, citando a Delausse, una madre no nace, sino se hace, dice “es un largo camino que reencuentra un tesoro dejado en la infancia pero construido durante esa etapa. La madre es un secreto de infancia... es un asunto del inconsciente...”

Algunos estudios de las feministas mostraron a partir de la división de trabajo y el crecimiento de la industrialización se fueron fijando límites que relegaban a la mujer al hogar y la crianza de

los hijos que pasó a ser su responsabilidad primaria, existiendo al mismo tiempo una desvalorización y devaluación; a principios del siglo XX un grupo de mujeres madres comenzaron a realizar estudios sobre la niñez y expandieron la necesidad de profesionalizar la maternidad para atender la creciente complejidad de las tareas maternas. En este movimiento feministas y no feministas, desarrollando un trabajo sobre conocimientos sobre el desarrollo de los niños, conjuntamente con “expertos” de los campos de la medicina, la psicología y la educación involucrados en el estudio de la infancia; sin embargo, este estudio cambió radicalmente su objetivo inicial debido quizá a la inserción de expertos masculinos, quienes desviaron la atención centrándose en el papel que la madre tenía en el desarrollo del niño y exigiendo mayores cuidados para la salud emocional del niño y relegando más aún su individualidad.

En la post guerra y el ánimo social generado por la misma, nacieron nuevas doctrinas que ponían a los hijos en un lugar privilegiado, representando “esperanza por un mundo mejor”, resignificando a la maternidad no solo por el hecho de dar vida y amor a los hijos, sino que también contenía la responsabilidad de su estabilidad, desarrollo y calidad humana. La presión social sobre las mujeres se vio incrementada considerablemente al convertir al hijo en el parámetro de su desempeño como “buena madre”, entendida a partir de evaluaciones hechas con criterios supuestamente científicos. Como respuesta a esta nueva condición de la mujer, la segunda ola feminista (corriente radical), comienza a plantear a la maternidad como una cárcel para las mujeres y proponer el dejar de tener hijos para poder alcanzar la libertad.

A partir del trabajo de Simone de Beauvoir (1952), las feministas teóricas afirmaron que la maternidad era la fuente de la devaluación de la mujer y un lastre para su trascendencia. La personalidad y la subjetividad necesitaban ir más allá, o al menos simultáneamente, que la atención al hogar y que el ejercicio de la maternidad. Algunas de las autoras definían la maternidad y sus actividades correspondientes de la siguiente manera:

En el libro *The Feminine Mystique* de Betty Friedan (1963), la autora llamó al hogar “una prisión”. Juliet Mitchell (1971), por su parte, veía la crianza de los niños como “un instrumento de opresión”, Shulamith Firestone (1971) fue aún más lejos clamando por una total ruptura del lazo entre la mujer y la maternidad. Adrienne Rich (1976) se sumó a esta postura acuñando el término de “matrofobia” para hablar del deseo de eliminar de sí los lazos con la propia madre, para llegar a la individuación y a la libertad. Para esta autora, la madre representa “la víctima”, la “mujer no libre”, “la mártir” presentes en cada mujer, de la cual hay que librarse (Citadas por Burín, 2006).

Sin embargo, dentro del mismo movimiento feminista, había otras posiciones con visiones alternativas sobre la maternidad; entre éstas se encontraban las feministas afroamericanas, quienes subrayaban la necesidad de reconocer la posición de las mujeres madres, sus fortalezas y sus luchas dentro y fuera de casa. Produciéndose propuestas interesantes en las que se

hablaba de la imagen de fuerza maternal y la búsqueda de modelos madre-hija que pudieran provocar un cambio y respeto mutuo.

Las feministas por su parte, han tenido diferentes respuestas teóricas en torno a la maternidad, algunas la consideran como una vía para el desarrollo psicológico y el cambio social.

Otras enfatizan los aspectos represivos de la maternidad y le atribuyen un papel central en la devaluación y sometimiento al silencio.

Algunas todavía tratan de evitar la dicotomía fijando su atención más allá de la maternidad y más cerca del ser mujer y la posición compartida con la hija.

En los años ochentas en Europa se desarrollaron nuevas explicaciones acerca de la estructura subjetiva y emocional de las mujeres. Siendo importante el hecho de que el amor materno era considerado según el psicoanálisis, como una situación ambivalente frecuentemente abusiva, asfixiante, castrante, capaz de infligir conflictos severos en los hijos, perdiendo peso, la idea de la glorificación materna.

Ahora es más frecuente hablar de la “función materna” señalando la importancia de que se desarrolle por la sociedad en conjunto; otros de los conceptos que han surgido es el de la “parentalidad” en cual incluye a ambos padres ya que ambos están involucrados en el cuidado y responsabilidad de la crianza de los hijos.

De la teoría feminista y los estudios de género, se ha llegado a concebir la maternidad como un fenómeno histórico y cultural, determinado por el momento y el contexto en que se da, poniendo en juego la subjetividad y la dimensión estructural.

De lo mencionado anteriormente podemos darnos cuenta de la manera en que conceptos como familia, instinto materno, amor maternal y matrimonio, se encuentran muy vinculados y exaltados en cuanto a la mujer se refiere, pudiendo encontrar en ellos valores que sustentan las ideas, prejuicios y representaciones que dan forma a los deseos, ilusiones y formas de conducirse de quienes los reciben, forman parte de su estructura de vida y desenvolvimiento.

Como se ha podido ver, los mitos o creencias que se han generado en torno a estos conceptos y actividades, han ayudado a que algunas mujeres se encuentren encasilladas, reducidas o limitadas en diferentes aspectos, no solo el público o el social, sino que de manera individual, la forma en que se percibe la mujer misma, cómo interpreta y actúa en su entorno.

Estos conceptos han sido arraigados fuertemente en la estructura psíquica de algunas mujeres y las creencias alrededor de la misma, pudiendo encontrar a través del rol el reconocimiento o legitimización social.

A pesar de las modificaciones que el concepto de maternidad ha tenido, aún permanece limitado el ser mujer a su capacidad reproductora implicando que aquellas mujeres que decidieron no ejercerla no se han podido realizar, están incompletas, infiriéndose que la mujer que no es madre no es.

Por tanto la influencia que ejerció en la psique de las mujeres cobró una trascendencia importante a lo largo de sus vidas y las generaciones futuras, no solo en el pensar y actuar de la sociedad y ella misma, sino también en la manera de experimentarse, pues aquellas mujeres que no contaban con los atributos esperados o supuestos en relación a sus hijos, desarrollaban diferentes conductas que no siempre favorecían su estabilidad o la de los suyos y que peor aún, repercutía negativamente en su desarrollo y crecimiento personal.

A partir de las necesidades económicas, sociales, políticas, el avance tecnológico y las necesidades de mano de obra que las compañías tenían, es que la maternidad fue cobrando “relevancia” y de no tener ningún impacto diferente a la procreación y aseguramiento de la especie, pasó a ser importante y trascendental.

La madre ahora tenía la responsabilidad de cubrir las necesidades físicas del infante, proporcionarle seguridad y capacidad de adaptación en sus primeros años, viéndose obligada a proporcionar a los hijos todas aquellas herramientas necesarias para su buen desarrollo.

Alrededor de esta nueva forma de concebir la maternidad, surgieron otras creencias y denominaciones que referían cómo ser o no una buena madre, así por ejemplo, se definió al amor materno como un acto natural y espontáneo que se daba en el momento preciso en que el hijo nacía, donde no cabía más que devoción, entrega, amor y dedicación por la prole. Se reafirmó en la mujer, éste propósito para su vida y se le llegó a dar significación social a través de su maternidad, de esta forma podía cubrirse tanto la razón de ser mujer como sus necesidades considerando que ella prefería dar amor que recibirlo.

Los conceptos de “malas” y “buenas”, creaban consecuencias dependiendo de la categoría en la que estuvieran; se modificaron las ideas acerca del impacto que la madre tenía en los hijos, los modelos de crianza, de vinculación y de educación hacia los mismos, destacando siempre, esta necesidad de que la madre proveyera al hijo de las mejores experiencias, recursos, relaciones, que le permitieran desarrollarse de manera óptima en su adultez.

Por algunos autores la maternidad ha sido vista no solo como la función principal de la mujer, sino como el principio y el fin de la razón de ser de la misma, así el ser a través del otro es lo que la define. Bajo esta visión, una mujer estéril cargaba con una gran condena, de propios y extraños además de que era razón suficiente para ser desplazada por la pareja.

Actualmente, la maternidad va acompañada de diferentes roles que desempeña la mujer, en teoría la maternidad ya no es el propósito de su vida, ni la razón de su existencia, ser madre

ahora puede ser una parte de aquello que la complementa o simplemente estar deslindada de esta idea.

La mujer actual se encuentra desempeñando diferentes roles e incursionando en diferentes ámbitos, involucrada más con la vida pública y también trabajando a nivel personal, sin embargo al tratar el tema de la maternidad presenta un dilema que muchas veces la llena de culpa por no llevar a cabo su maternidad como lo dictan los prejuicios heredados de antaño, los cuales ha sabido interiorizar bastante bien, donde por un lado están esos seres que le significan tanto y por otro se encuentra ella con sus propias necesidades, que no siempre van siquiera en paralelo, intentando encontrar un equilibrio, además de verse envuelta en un juego de poderes, ahora a nivel privado donde lucha tanto por los deseos propios de superación, el mantener una pareja y la procreación de los hijos.

Ahora la mujer presenta no solo el desafío de responsabilizarse de sus hijos o de ser parte de un matrimonio, de hecho lo segundo ha pasado a ser secundario, pues la maternidad ya no va ligada a la pareja como tal, ni es lo que le da forma o la legitima, ahora muchas mujeres son la cabeza del hogar y deben dividirse en más para afrontar su situaciones.

La maternidad como tal ya no es la prioridad ni la razón que define a las mujeres, ya que existen otras áreas para explorarse, desarrollarse y en las que puede tener satisfacción; siendo importante resaltar el hecho de que la mujer abandone la idea de ser a través del otro, sin colocar su existencia bajo títulos que la definan o la coloquen en uno u otro lado, como es el de la profesión, el estado civil, nivel económico, etc. Más bien, la mujer necesita percibirse y definirse a sí misma con la consciencia y conocimiento de la historia de vida que ha tenido para poder entenderse, elegir y actuar de una manera más genuina.

Capítulo III. La experiencia de ser madre

Para “escoger” tener un hijo, para tener conciencia y conocimiento, es necesario existir como sujeto-mujer, alcanzar la propia identidad...éste es el único camino para llegar a una relación con el niño real. (Pisa, 1984, citado por González de Chávez, M., 2004)

3.1. El embarazo, la convergencia de los seres

El embarazo, es un periodo crítico que remite no solo a pensar en los propios orígenes, la muerte o la trascendencia, es inconscientemente, un periodo de ambivalencia donde convergen la pérdida de la individualidad y la adherencia del nuevo ser, está lleno de transformaciones físicas, psíquicas, emocionales e incluso sociales, siendo el inicio de una manera muy relevante en que la mujer será vista, tratada y conceptualizada, encasillándose en un rol sobresaliente, el ser madre.

Los cambios corporales que trae consigo el embarazo, pueden causar problemas psíquicos y de pérdida de identidad, generando en algunas mujeres preocupación por los diversos cambios corporales experimentados así como la incertidumbre de si serán reversibles o no para su cuerpo.

Además de ello, existen los cambios asociados a la propia identidad, en el rol, la organización de la vida familiar y laboral, que demanda a las mujeres grandes adaptaciones en el ámbito físico, psicológico y social.

En esta etapa se ponen al descubierto antiguos conflictos no resueltos y se debilitan las defensas yoicas, pudiendo existir temores o angustias, las cuales se presentan habiendo o no deseo por el nuevo ser y siendo más conflictivas en el caso de no ser así. Es una etapa llena de ambivalencias, las cuales, muchas veces son negadas u ocultadas incluso por la mujer misma.

Bajo planteamientos psicoanalíticos, la maternidad está vinculada con esa ilusión fálica de que con ella se llenará todo vacío y que por primera vez se estará plena, completa, llena. Esa falsa ilusión entraña desde el embarazo, la negación de todas las contradicciones y conflictos que genera tal anhelo imposible. Y ese sueño, esa fantasía se prolonga en toda la maternidad, convirtiendo al hijo o la hija en ese “tapón” que cubre, que llena, que oculta el vacío, entrapando a muchas madres y a sus hij@s.

De esta manera, los síntomas que se experimentan durante el embarazo, pueden interpretarse como una expresión a tendencias opuestas de retención y expulsión del feto, donde los vómitos o diarreas reflejan el deseo de desechar, siendo el estreñimiento una defensa frente a las angustias de la expulsión, por otro lado, los antojos afirmarían el embarazo, frente a los impulsos rechazantes. (Ma. Asunción Gonzales, 2004)

Además de los cambios físicos y los somáticos, existen los psíquicos, donde se ven coexistir tres generaciones en un cuerpo, donde el pasado y el futuro se actualizan en el presente, en este momento, se retorna a la relación con la propia madre y a las fantasías que se proyectan a través del nuevo ser. Al parecer, es durante el embarazo y el parto donde la mujer repite su relación primitiva con la propia madre, en el que la embarazada revive todos los conflictos de sus procesos evolutivos de simbiosis y de individuación-separación, produciéndose una doble identificación. Según Langer (1951), la embarazada se identificaría con el feto, reviviendo su propia vida intrauterina; por otro lado, el feto representa el inconsciente a su propia madre y sobre todo a su súper-yo materno reviviendo con el hijo la relación ambivalente con ésta.

Durante el embarazo se reaviva toda la problemática en cuanto a la realización de los deseos preedípicos y edípicos, desencadenando ansias persecutorias y sentimientos de culpa, porque la maternidad refleja los antiguos ataques dirigidos contra la madre y por el hecho de ocupar su envidiado lugar. Generando temores que se manifiestan a nivel somático y en la preocupación por la propia integridad y la del hijo; emerge la primera identificación pregenital con la madre y también la edípica, obligando a la mujer a “confrontarse e identificarse con la imagen materna interiorizada a lo largo del desarrollo”. Pudiendo observar que es durante esta etapa que se reactualizan todos los procesos de simbiosis, individuación y diferenciación en la embarazada. (Pascale, Langer, 1985, citado por Ma. Asunción Gonzales, 2004)

Durante el embarazo y con el recién nacido, se presentan las ambivalencias en relación a la madre, predominando angustias de fusión-separación, devoramiento, abandono; Langer (1951) sugiere que estas angustias provienen de las frustraciones orales de la embarazada y el resentimiento oral dirigido a la madre, además de que si la embarazada no se sintió suficientemente atendida por la madre, puede crear dudas en relación al propio desarrollo de su maternidad, de su capacidad nutricia, de contención y cuidado de su hijo. Además de que si no existió una separación gradual y no traumática durante la infancia con la madre, puede originar en la mujer una defensa durante el embarazo y la maternidad, con posibilidad de revivir la experiencia de fusión y separación en relación con su propio hijo.

Varela (1982, citado por González de Chávez, 2004) comenta, “todos los descritos con anterioridad (psíquicos y físicos) se dan en toda mujer embarazada, no únicamente en las psíquicamente enfermas, o en las que sienten un profundo rechazo por su gravidez. Solamente el grado y su intensidad determinan su patología. Siendo perfectamente normal que cualquier mujer que esté sana y feliz de su embarazo experimente temores y fantasías inconscientes acerca del feto destructivo y devorador y consecuentemente exprese – a través de ciertos síntomas somáticos o psíquicos- un fuerte rechazo ante su estado de gravidez. Por supuesto en estos casos el rechazo también es inconsciente.

De esta manera, podemos darnos cuenta de que el embarazo en sí es ya un fenómeno complejo en el que se ponen en marcha sentimientos opuestos, en el que coexisten temores, angustias, deseos y aspiraciones, donde la mujer experimenta cambios drásticos en su estructura

física, psíquica y emocional, además de que se entretajan entre ellas exigencias sociales, de la pareja y las propias, aunado a esto, la situación que ya presenta en su entorno, su condición económica, laboral, de salud y con la pareja; en relación con éste último, la historia afectiva de la embarazada marcará el significado que el embarazo adquiere en relación a la pareja, pues la maternidad de la hija puede reforzar la vinculación con la madre o significar inconscientemente una realización de los deseos edípicos de tener un hijo con el padre y en ambos casos el padre real del niño puede ser excluido. (Ma. Asunción Gonzales, 2004)

Durante el parto y posterior a él, la mujer experimenta otra serie de contradicciones afectivas o psíquicas, ya que en el parto termina la ilusión de fusión, de integridad de la madre, haciendo emerger la conciencia de la limitación, la sexuación, la mortalidad, dando lugar a un sentimiento de vacío de haber perdido algo muy importante. Se reactiva la angustia del nacimiento y se da el encuentro con ese otro ser, que antes inconsciente toma forma real, que la lleva a confrontarse y crear aceptación, siendo “el nacimiento tiempo de separación, de luto, pero también la diferencia que abre la discontinuidad de lo simbólico y por tanto a la vida”.(Matarazzo, 1985, citado por Gonzáles de Chávez, 2004), el componente libidinal que la mujer deposita en el hijo puede darle existencia a ambos, pero también sofocarlos, si la madre no logra distanciarse de éste dejando de vivirlo como único objeto de deseo. Según Bayo (1986 citado por Gonzáles de Chávez, 2004), “sólo el deseo de la madre puede hacer que el hijo viva”.

Como se puede observar anteriormente, ya desde el proceso del embarazo, incluso antes de que éste se dé, la mujer experimenta sentimientos, pensamientos y emociones ambiguas en torno a la maternidad, con el embarazo incrementan todas estas situaciones además, una vez concebido el hijo, la mujer sabe que jamás será la misma, llena de necesidades personales que sobresalen, despiertan o incrementan en ese periodo y que como señala Carmen Saenz (2004), la mujer no sabe cómo enfrentar la situación pues sienten pena de pedir ayuda a quienes las rodean por la culpa e inadecuación que presentan ante el bebé. Esas culpas se originan inconscientemente en la historia infantil de cada mujer y se refuerzan socialmente con las normas que refieren el ideal materno.

No es fácil para la mujer, aceptar la ambivalencia que se presenta al saber que ama a sus hijos, pero que los mismos, en ocasiones los ve como sacrificios, debido a la alteración en tiempo, sexualidad y realización personal que afectan cotidianamente su desarrollo, transformando o disfrazando sus sentimientos hostiles, pues crean conflicto mental y emocional en ellas, siendo muy arraigado en la conciencia la creencia de que el amor de la madre es diferente a otras clases de amor, que está fuera del error, la duda, la ambivalencia.

3.2. Relación madre- hija

En las dos últimas décadas, el desarrollo del feminismo psicoanalítico ha estudiado la conexión madre-hija, la persistencia de los lazos infantiles y su impacto en lo maternal así como los efectos de la maternidad en aquellas mujeres con relaciones basadas en el género. Psicoanalistas como Nancy Chodorow (1984) basan sus teorías centrándose en el periodo preedípico en el que la madre es la figura principal para la vida del infante, sin embargo, ellas manejan diferentes representaciones de la madre. Así desde la manera en que se ubique cada mujer como hija, dependerá su comportamiento futuro, pues es desde este lugar desde el que se evoluciona para ser adultas con todos los compromisos psicológicos y sociales que implica.

Es por ello que al hablar de maternidad, es común remitirse al modelo de la propia madre, la relación y/o la rivalidad inconsciente con ella, en donde en el caso de las hijas, se encuentran con un conjunto de procesos de separación e identificación que interfieren en su vida como mujeres, ya que al momento de ser madre, se reavivan hechos clave, por un lado la separación definitiva, pues se deja de ser fundamentalmente hija, por otro la identificación, pues se debe ser (como la) madre y también la rivalidad, ya que ahora se ocupa el mismo lugar y se espera ser mas o mejor que ella.

Debido a esto, la maternidad, como se menciona anteriormente, generará más que el solo planteamiento de ser madre o no, siendo un proceso que pone a prueba y desafía la convergencia de los tiempos, los modelos, los preceptos y los quehaceres que dan forma a la estructura de la mujer, donde de ella se ve frente y a través de su madre e inevitablemente cuestiona y critica la posición que le merece.

La gran mayoría de las mujeres, sostiene que guardan una idea o recuerdo insatisfactorio del maternaje que experimentaron cuando niñas, considerando que sus madres no eran perfectas, sin considerar que esas mujeres ejercieron su función de la mejor manera que les permitía su entendimiento y sus recursos presentes, estas mismas mujeres desean, añoran y buscan convertirse en una madre perfecta, sin errores, olvidando que son mujeres reales; convirtiendo al hijo en una especie de reparador o sanador de una experiencia insatisfactoria, donde existieron carencias, sintiéndose frustradas, confundidas y angustiadas porque no logran cubrir esos ideales, siendo más significativo en cuanto más carente fue su vida de niñas y en el presente, cuando las hijas son madres.

Según la corriente psicoanalítica, es indiscutible considerar que ninguna mujer puede dejar el hogar, desarrollarse del todo y tener confianza en sí misma, si en sus primeros contactos con su madre, no se le amó lo suficiente para darle el ser, como primer punto y para después dejarse partir; aún con las diferentes formas que cada uno tenga de manejarlo, la relación madre-hija y sobre todo la calidad de la misma es trascendental en la vida futura de la hija.

La manera en que la madre maneja la simbiosis que se da entre ella y sus hijos repercutirá en las maneras que estos tendrían de relacionarse, percibirse y conducirse ante el mundo, así para la vida de una mujer que no tuvo una proximidad simbiótica suficiente, se transformará en un problema de engañosa seguridad vs. satisfacción.

Nancy Friday (2007) menciona que si la niña no ha experimentado con su madre un periodo simbiótico pleno, pensará constantemente en el calor que le hizo falta. Sin embargo este periodo tiene caducidad y por salud psicológica y emocional de ambas, madre e hija, no debe sobrepasar los tres años de vida de la niña, ya que de no ser así se convertiría en una relación malsana.

En ocasiones, la línea que la divide a madres e hijas es confusa y muy delgada, siendo fácil en nuestra cultura confundir la simbiosis con el amor; sin embargo, al haber crecido, la simbiosis y el amor se excluyen mutuamente.

El amor implica una separación, para que se dé necesita existir primero un “yo”, que me permita amarte “a ti”, de otra manera no puede tener o existir tal significado.

De esta manera, se cumple con la premisa que señala Sullivan (citado por Friday, 2007 pp. 61): amar a una persona significa que uno se preocupa por su seguridad y su satisfacción de igual manera que uno lo hace por las propias; puesto que es un principio, si alguien no se ama a sí mismo, difícil o debería decirse, es imposible amar a otro, pues es quizá, la representación de lo que no se tuvo, el objeto que ahora me significará, pero no es el otro en sí es lo que yo hago de él.

El amor simbiótico que una hija(o) genera a la madre responde a su narcisismo, donde al ser de su propio cuerpo y espíritu, ser la prolongación de sí misma y la representación de lo que se quería o quiere lograr de la vida, están presentes en la interacción que se da entre ambas; pero este narcisismo también debe evolucionar, en el narcisismo primario, ambas se benefician de éste, y es durante este proceso en la simbiosis que la hija va adquiriendo un “yo” propio, donde la hija se va haciendo una imagen de sí misma por las referencias que su madre emite de ella, para que después se pueda diferenciar y posteriormente separarse de su madre; el cual remite al propio narcisismo de la madre, el cual también se desarrolla y en el que ambas se diferencian una de la otra.

En contraposición tenemos al narcisismo secundario, éste ya es patológico porque intenta llenar el vacío en la imagen propia con una intensa preocupación del yo y puede expresarse con un enfoque excesivo en apariencia o mediante síntomas físicos y emocionales; lo anterior, se da como consecuencia de la escasa atención que la hija presenció de su madre principalmente durante sus primeros años de vida.

Es por ello, que diferentes estudiosos del tema, señalan que es la madre quien primero debe hacer la diferenciación de los seres y posteriormente provocar la separación; según Friday (2007), una madre que ama verdaderamente, tiene la capacidad de ver a su hija como ser individual, donde sus intereses personales y su felicidad no la colocan en el papel de objeto, va más allá de la complacencia y seguridad, busca contribuir en el desarrollo de su hija como un ser aparte.

Para Pisa (1984, citado por González de Chávez, 2004), la dificultad para ver al hijo como otro ser debido a la simbiosis que se da desde el embarazo, interfiere en la aceptación y promoción de la separación; por otro lado es necesario e imprescindible acabar con la idea de que el amor materno es “darse por completo”, pues trae implícita la premisa de que el hijo también tiene esa responsabilidad, siendo mayoritariamente las hijas las que heredan la deuda, nuevamente quizá por la intensa proyección que existe hacia ellas, aunque los hijos varones no escapan del todo de la situación.

Nancy Friday (2007) menciona que la falta de autenticidad de nuestra madre, su ansiedad y la falta de fe en las nociones de feminidad/maternidad es da como consecuencia en las mujeres, una realización como personas con identidad propia, separada de ella, establecida en nosotras como mujeres antes de ser madres. Señala que aún y con todo el esfuerzo que la mujer haga por ser independiente siempre estará la sombra de lo aprendido de mamá y que por otro lado, al intentar realizar los sueños maternos, la personalidad de la propia hija se verá disminuida, anulando las realizaciones personales, la propia individualidad.

Analizando los procesos por los que pasan madres e hijas, se observa que esta va variando de acuerdo a la edad de éstas últimas, así en la adolescencia y pubertad, presentan más ambivalencia hacia sus madres y continúan con dependencia, por otro lado, las hijas casadas, pueden presentar la necesidad de demostrar a sus madres, a los demás, y sobre todo a ellas mismas, que son capaces de cumplir el rol materno y llevar una casa.

Ma. González de Chávez (2004), señala que es durante la maternidad cuando existe un mayor acercamiento e identificación de la hija con la madre, siendo quizá el primer momento en que la hija logra comprenderla y entenderla en nuestra sociedad, produciéndose una especie de reevaluación en ambas, en donde las hijas adquieren una especie de jerarquía frente a la madre y estas empiezan a ser comprendidas por sus hijas, conforme hijas; al envejecer las madres, los papeles se invierten y son las madres quienes suelen necesitar de las hijas.

También es cuando las hijas casadas y con hijos son más propensas a idealizar las capacidades de maternaje de sus madres, o sea, pensar que su madre fue mejor madre de lo que es ella misma. Este proceso, coloca a la mujer en un posición donde se le dificulta desprenderse o diferenciarse de la madre, conflictuando a la hija, que siente que no es tan buena madre, aún y cuando exista ambivalencia con respecto a su propia experiencia como hija, pues a pesar de la insatisfacción que pudiera sentir o el deseo de no repetir aquellas conductas que considera no

fueron las adecuadas, este imaginario en torno al ideal, la lleva a sentir que no logra ser de la forma en que fue su madre, pudiendo existir sentimientos de culpa por no renunciar a una vida propia y comportarse egoísta al perseguir el cumplimiento de sus deseos, aun sabiendo que sus madres de alguna u otra forma perseguían o buscaban algo similar.

Por otro lado, la influencia del ideal materno, también repercutirá en la vida de las mujeres y la forma de verse a sí mismas, así como de esperar desarrollarse ella misma en su papel de madre; la manera en que se analiza y percibe a la progenitora servirá de marco para las relaciones que se tendrán con la descendencia y servirán de referencia; Ma. Gonzales (2004), comenta que incluso si la propia madre ha diferido sustancialmente de ese modelo (comportándose fría, rechazante o punitiva...), la hija la interioriza de un modo más tiránico, ocurriendo que el deseo y el deber de ser mejor que su madre se unen generando una súper-madre, en la cual la agresividad de o hacia la madre se convierte en una hiperexigencia respecto a sí misma acompañada de sentimientos de culpa y de rasgos obsesivos.

De esta manera, el identificarse con una madre hostil, puede desencadenar impulsos de autodestrucción, que se manifiesta en la relación con su propio cuerpo y/o los hijos, que frecuentemente pasan a ser prolongaciones de ellas mismas, por lo cual no es raro encontrar mujeres que buscan cumplir sus deseos reprimidos a través y a pesar de ellos.

Encontramos entonces que dentro del Ideal materno, existe una especie de renuncia a todo deseo ajeno, a todo aquello que no esté relacionado con la capacidad de dar, servir y entregar, partiendo de la premisa que establece en la mujer que el amar es servir, llevándola a la hiperexigencia o autoculpabilidad cuando se encuentra con deseos e intereses propios, mucho más si alteran con la entrega a los hijos y familia.

3.3. El quedarse “enganchadas”

De nuestra madre, aprendemos las formas de Intimidad y como consecuencia repetimos los mismos patrones con aquellas personas con las que interactuamos y con las que nos sentimos más próximas, desarrollando la relación desde dos ámbitos, por un lado, puede convertirse a la otra persona en una figura maternal, desempeñando nosotros el papel de hija, por el contrario, se invierten los papeles, es decir, una misma desempeña el papel de madre, siendo o convirtiendo a la otra persona, en la representación de la hija.

Según Leah Schaefer (1964, citada por Nancy Friday, 2007), “con demasiada frecuencia, lo que nosotras hacemos con tales personas tiene poco que ver con ellas o con lo que somos hoy”, de esta manera, se encuentra casi imposible resolver las discusiones o fricciones entre las personas, ya que estas no reaccionan ante lo que sucede entre ellas, sino ante viejas heridas no curadas, ante rechazos sufridos en el pasado.

Diferentes estudios demuestran que una relación no resuelta con la madre, ocasiona en la mente de la mujer, tendencias no autónomas, inculcándole un temor a pasar por ciertas experiencias e impidiéndole luchar por aquello que desea conseguir en su vida; puede ocurrir también que al alcanzar o tener lo que deseaba, no logre sentir todo el placer que buscaba.

Adrienne Rich (1976, citada por González de Chávez, 2004)) utiliza el término de “matrofobia” para hablar del deseo de eliminar de sí los lazos con la propia madre, para llegar a la individuación y a la libertad. Para esta autora, la madre representa “la víctima”, la “mujer no libre”, “la mártir” presentes en cada mujer, de la cual hay que librarse.

Es necesario que las madres se vean y desarrollen ellas mismas como personas separadas, de otra manera, su ansiedad, su temor, su necesidad de estar en simbiosis con alguien más, marcará de por vida a la hija. Si no se le ve involucrarse en su tarea personal o gozar de algo por sí mismas, también la mujer acabará por creer que es necesaria la asociación para alcanzar la realización o el placer; para que una mujer pueda comprobar si aún continúa “ligada” de manera excesiva a la madre, primero debe reconocer el tipo de relación que lleva con el sexo opuesto, las congéneres y la manera que tiene de abordar el trabajo, pues a decir de Nancy Friday (2007), la necesidad de “engancharse” a otro, el no ser competitiva o sobresalir o el temor a equivocarse, son patrones que se adquieren de la relación con la madre.

Según el planteamiento de Kiley (1984, citada por González de Chávez 2004), aquella mujer autosacrificada, expresa sus necesidades no resueltas de dependencia infantil, así como su temor al rechazo o la desaprobación, sentimiento de inferioridad y la necesidad de encontrar control en el medio en que se desenvuelve.

Las renunciaciones, aislamientos o privaciones, pueden conducir a la mujer a una pobre imagen de sí mismas, utilizar al hijo de manera inconsciente como extensión de ellas mismas, el cual puede darles valía, significado o considerar que es con éste con quien pueden cumplir deseos frustrados o trancos, sin darse la oportunidad, ni a ellos, de verse como seres diferentes e independientes en deseos, necesidades y objetivos; separada del sentido y del valor de las propias imágenes, así como de la propia capacidad generativa, la madre demanda al niño idealizado, funcionar como el reparador de su falta de ser.

Cuando la mujer haya adquirido sentido y valor de sí, conciencia de que el tejido de las propias imágenes está disponible a la creatividad que anima el mundo, que el proyecto de vida, integrado en su cuerpo fecundo, puede realizarse en la variedad de expresiones humanas, tanto menos grabará la relación con el hijo de reivindicaciones afectivas y resarcimientos sociales.

Por otro lado, están las otras mujeres que se sienten ansiosas y temerosas ante esta responsabilidad, revelando la persistencia en ellas del deseo de sentirse aún más hijas que madres y que van por la vida esperando que otro objeto cubra sus necesidades afectivas; es por ello que resulta importante y necesario, terminar con la relación simbiótica que se tuvo con ella

para así superar el deseo de conexión y relacionarse con los otros por el interés real y genuino que se tiene en la otra persona; de otra forma en las relaciones sucesivas sólo se estará prolongando la simbiosis.

Para poder establecer una relación sana con un hombre dice Friday (2007), es necesario primero que la mujer se haya separado de la madre, de lo contrario, se estaría esperando que la otra persona cumpliera con esta parte de la relación simbiótica donde se espera que le de el apoyo incondicional, que la haga sentirse a gusto y que le de vida.

También existen mujeres que manipulan su capacidad reproductora bajo el mote de la maternidad tratando de cumplir con diversos objetivos personales no precisamente genuinos en lo que le significa el hecho, sino que van desde el salvar el matrimonio, retener a una pareja, cumplir con las normas sociales, no sentirse sola o con la idea de “realizarse” como mujer. De acuerdo a Fezler y Field (1985, citados por Friday, 2007) “la única manera que tiene (la mujer) de conseguir satisfacer cualquiera de sus necesidades es torciendo las reglas y usando tácticas llamadas de agresividad pasiva, manipulaciones en las cuales las mujeres sobresalen”.

3.4. Patologías en la maternidad

Las patologías que se ligan a la maternidad, responden a factores conscientes e inconscientes de las mujeres y a experiencias externas que influyen en la manera en que ella afronta la realidad que se le presenta.

Estas patologías se remontan al siglo XIX donde la idealización de la madre trajo consecuencias negativas para la mujer en su aspecto emocional y psicológico, donde la sobreprotección hacia los hijos y el nerviosismo femenino, dando lugar y consolidando la histeria como enfermedad de las mujeres, Foucault (1976, citado por Burín, 1990) expresa “siempre se encuentra una mujer nerviosa detrás de cada buena madre”; pues no sólo existían limitaciones en el ejercicio de su sexualidad, sino que se exaltaban o favorezcan aquellas funciones o actividades maternas, como consecuencia, las histerias y manifestaciones psiconeuróticas en la mujer eran frecuentes, aunque no así en lo que respecta a los trastornos psicósomáticos en sus funciones procreativas (o al menos no lo parecía).

Con el transcurso del tiempo, la mujer fue adquiriendo mayor libertad sexual sobre todo a lo largo del siglo XX lo cual disminuyó los cuadros neuróticos típicos; sin embargo, su incursión al ámbito público y las circunstancias económicas y sociales, han influido severamente en lo que respecta a la maternidad, aumentando de forma dramática los trastornos psicósomáticos.

Así encontramos que las exigencias del ideal maternal pueden hacer surgir en la mujer sentimientos de inadecuación por no cumplir con las normas preestablecidas en él, las cuales

no toman en cuenta a la madre como ser individual, diferente con deseos, tiempos, necesidades y sueños propios y que la llevan a estados de angustia, desconcierto, desesperación, depresión, etc., generados ya desde el embarazo y acentuándose en el periodo posterior a éste, pudiendo experimentar según Soifer (1971, citado por González de Chávez, 2004): mareo, despersonalización, fatiga, siendo frecuentes los accesos de depresión y llanto con sentimientos de minusvalía, de no servir para nada, de ser inútil...(considero que estos periodos pueden presentarse mucho después del embarazo en sí, en el transcurrir de los años, cuando la mujer se ve y se experimenta carente de todo aquello que *debería* ser, sentir y actuar en torno a la maternidad).

Estas patologías difieren en intensidad y duración dependiendo de las características de la situación y principalmente de la forma en que se tiende a desenvolver la mujer, así algunas pueden desarrollar una fuerte depresión postparto que la lleven incluso a medicarse o verse inhabilitada física y emocionalmente por un periodo de tiempo; también encontramos mujeres que experimenta lo que se conoce como nido vacío el cual padecen mujeres de mediana edad que enfrentan el abandono del hogar por parte de sus hijos.

Sin embargo, existen otros malestares que quizá no se clasificarían como patologías debido a no tener un carácter tan intenso como una depresión, pero sí reflejan el sufrimiento o daño a nivel emocional y que se puede observar en la cotidianidad donde encontramos mujeres reales, “malas madres” que no siempre están dispuestas, felices, receptoras, atentas, tranquilas, mujeres que prefieren evitar a sus criaturas y que no son capaces de cubrir sus necesidades, las madres que tienen que salir a trabajar y restringen el tiempo de atención a los hijos, que luchan por cubrir diferentes roles en su vida, que ven a la maternidad como un complemento de la misma, pero que con todo y la consciencia y defensa por sus deseos sienten culpa, porque consideran faltan en ese deseo-obligación de ser ideales y no poder darse y darles todo a sus hijos, además de que la realización de actividades fuera del ideal materno, las coloca en el riesgo de ser vistas como “desnaturalizadas”, que sufre y siente culpa con su esposo e hij@s, por esta supuesta incapacidad de cubrir lo que “debería” y los supuestos establecidos, reprochándose por no rendir lo necesario o no cubrir con todo aquello se supone es tan obvio, natural, sino obvio.

Este conflicto que la mujer tiene consigo misma se puede reflejar en diferentes ámbitos, desde las dificultades con sus hijos, trastornos en la vida procreativa, incremento de síntomas psicósomáticos, depresiones, incluso evitar por completo la maternidad, como lo menciona Langer (1951), siendo la imagen de la madre ideal, la que lleva a suprimir todas las características relacionadas con el egoísmo, la hostilidad o el erotismo, donde la madres deben ignorar y dejar de lado sus necesidades, deseos, conflictos, sueños, ansiedades, mostrarse fuertes y disponibles, pero en la realidad, encontramos mujeres agotadas física y psicológicamente en su convivencia diaria con sus hij@s, con los cuales no puede tener un intercambio de pensamientos y preocupaciones sin el temor de pasar el límite, y que tal como lo cita Garufi (1977, en González de Chávez 2004), se les pide ser nutrias sin que se les

brinde algún soporte, por el sobre entendido de esa capacidad innata para atender al otro ignorando su ser, confirmándose que el ideal materno, está presente aún con la claridad de que se es humano y que en el proceso interfieren no solo la propia experiencia de hija, la situación social, educativa, económica, civil en la que se encuentra la mujer

Así a parecer de Burín (1987), las mujeres han tenido que desarrollar la receptividad, contención y nutrición para ejercer su rol materno, tanto en el caso de los hijos como de los hombres; pero esto le ha traído como consecuencia separarse de sí misma en muchas ocasiones por tratar de cubrir requerimientos que cree debe cumplir, muchas veces encontrándola frustrada, desesperanzada o violenta.

Aunado a esto, nadie ayuda abiertamente a entender que esos sentimientos son comunes a todas las mujeres, derivados del cansancio, la monotonía y el relegarse a sí misma, pudiendo encontrar, a veces de manera asilada o con cierto recelo, que hay otras, amigas, vecinas, conocidas, que se encuentran experimentando lo mismo, pero con la cautela de no expresar de más aquello que las catalogue como “malas madres”.

3.5. Maternidad consciente e influencia social

La maternidad al presentarse de manera inconsciente, sin el proceso subjetivo que implica, genera diferentes efectos tanto en las mujeres, como en lo hijos y la sociedad en general; ser madre sin analizar las razones, motivos, incluso las circunstancias por las que se llega a ser, puede generar problemáticas subjetivas severas para los involucrados, desencadenando situaciones conflictivas, dolorosas y violentas (Cristina Palomar, 2004), como por desgracia podemos ver y constatar en los diferentes ámbitos públicos y privados de nuestra sociedad y la humanidad entera, en donde se pueden ver niñ@s en situación de calle, maltratados, desatendidos emocional y económicamente, debido a que no han sido deseados.

Por esta razón, el ser madre necesitaría tratarse de una experiencia subjetiva fundamental que requiere acompañarse de un proceso reflexivo consciente que permita dar cuenta de los motivos que llevan a la mujer a tener hijos.

A decir de Victoria Sau (1995) “En la medida que las mujeres no toman decisiones de carácter social sobre todos los asuntos, incluyendo aquellos en los que están íntimamente involucradas como individuos, como es el caso de la maternidad, las mujeres no son seres sociales sino rebaño humano que no ha superado el estado natural; y si este estado no se ha superado su conducta no es social ni ética, no tiene una intención ni una dirección social que le dé sentido”.

Por tanto, si no se es responsable, otros tomarán la responsabilidad, fijarán preceptos y deberes en torno a ella, reduciéndola a cumplidora de sus capacidades biofisiológicas, es por ello, que la

mujer, como se ha mencionado anteriormente, tiene una responsabilidad apremiante ante ella misma, lo que hará, dejará e influirá en la sociedad; centrándose en esta influencia directa y próxima que tiene en su entorno, sobre todo en el nuclear, como es el caso de la maternidad.

A decir de Graciela Hierro (1985, citada por Sau Victoria, 1995), “la mujer tiene la responsabilidad de elevar a la maternidad a la jerarquía axiológica de la producción; resulta indispensable que la maternidad se ejercite como un proyecto humano y no como una función natural, como se ha dado hasta ahora”. De esta manera, la maternidad se entendería no como un acto natural que conlleva al reconocimiento social, sino como un deseo personal, el cual está ligado a consecuencias no sólo a este nivel sino también al social, con la consciencia clara de la existencia e influencia que se tendrá en el otro.

Por otro lado, es necesario que la maternidad sea concebida, no desde la idea de atención, entrega o sumisión que a ésta se le confiere, sino como un compromiso con un otro, en una relación donde coexisten dos o más seres con ideales, necesidades y conceptos diferentes, llena de sentimientos no prediseñados y que pueden ser variados y contradictorios, en esa relación que durará hasta la muerte y que influirá en el mundo.

Aquella maternidad que provea y garantice vínculos íntimos consistentes, será parte fundamental para lograr sujetos conscientes y responsables de su existencia, comprometidos con su entorno, su actuar y su trascendencia en general, para lo cual, es importante y necesario que se modifique y reedifique el concepto de maternidad, donde la responsabilidad no solo recaiga en las mujeres y sea vista como una función social, trascendental y simbólica, de la que todos somos parte y forma y con la cual todos tenemos un compromiso, se debe encuadrar como un hecho social.

Sería necesario según Vegetti, Finzi (1990, citado por Sau Victoria, 1995), que la madre para no permanecer fijada a su rol materno, se distancie parcialmente del hijo, para devenir emotivamente a otros proyectos y otros objetos de referencia, es decir que busque en ella misma para sí, otras alternativas en las cuales desahogue sus energías psíquicas que le permitan desarrollarse y sentirse más plena.

Así según Pisa (1984, citado por González de Chávez, 2004), la maternidad debe de verse como “un recorrido hacia la separación”, donde el hijo deja de ser visto como un propio objeto de amor narcicístico o posibilidad de ser a través de, sino como un ser diferente, otro ser.

Por su parte Coll (1992, citada por Yanina Avila, 2004) definió cómo dejar de ser madre, en el sentido de no invadir ni apropiarse de la vida de los hijos citando que “criar a los hijos, es el acto supremo de desposesión para que los hijos sean”.

Antes Heffner (1978, citada por González de Chávez, 2004) destaca “que sólo reconociendo el hecho de tener emociones propias, logrará no sólo permitirse experimentar sentimientos que de otro modo le parecerían inadmisibles, sino también reconocer el mismo derecho en el hijo”.

Existe la necesidad para las mujeres de intentar modelar un nuevo Ideal del Yo, lo suficientemente fuerte para contrarrestar este alienante ideal maternal y todos los otros ideales femeninos que nos circundan, construyendo nuevos significados y referentes respecto a lo “femenino”, a partir de una experiencia cuestionadora, comprometida en compartir y reelaborar conjuntamente, de modo interdisciplinar también, las propias vivencias, reales, comunes y diferentes como mujeres. (Ma. Asunción Gonzales, 2004)

Martha Lamas (1986), utiliza el término *maternidad* para referirse solamente a la gestación y al parto y la palabra *maternazgo* para referirse a la responsabilidad emocional, la crianza y el cuidado de los hijos, haciendo una diferencia entre los que son las capacidades reproductoras femeninas y las habilidades que ambos sexos pueden desarrollar como es en el caso del maternazgo, en el cual ambos pueden ser parte. De esta manera, tanto hombres como mujeres adquieren responsabilidad en lo que se da y entrega al otro ser, dando oportunidad a la mujer también de desarrollarse en sus diferentes ámbitos y reconociéndola como ser individual y diferente, que cumple con un objetivo real, pero no único.

A decir de Marie Langer (1951), “si la mujer queda limitada por no integrarse plenamente, si se siente frustrada en sus aspiraciones instintivas y culpable, lo será con ella también su marido y sus hijos. Únicamente una mujer frente a su conciencia, se volverá neurótica y desgraciada. Y si es madre feliz y en paz consigo misma está capacitada para criar y educar hijos felices. Sabrá darles la seguridad básica que se necesita y adquieren en la primera infancia y es importante para ellos y, para que el día de mañana, sepan desempeñarse en este mundo tan inseguro”.

De lo anteriormente revisado, podemos apreciar que la maternidad es un fenómeno al que la mujer se enfrentará a lo largo de su vida; lo podrá abordar desde diferentes ángulos, como hija, como esposa, como madre, como ser social pero siempre desde el ser mujer. La experiencia de ser madre, es algo que la mujer siempre se planteará, sin importar que la ejerza o no, que la desee o no, que la acepte o no.

Dependiendo de la etapa en la que se encuentre, su situación emocional, social e incluso económica y laboral, desencadenará en ella una serie de recuerdos, expectativas, deseos, negaciones y decisión; viéndose reflejada la herencia recibida y poniendo en juego otros factores que no precisamente están a la luz y que obedecen más al inconsciente o la herencia tatuada en sus pensamientos, sus acciones, decisiones e incluso deseos.

El ser madre es una experiencia que manejamos desde niñas, es por medio del juego, que representamos nuestra relación con la propia madre y también un medio para reflejar aquello que se desea recibir de ella.

Durante la adolescencia convergen diferentes sentimientos y emociones en torno a nuestra madre, donde por un lado se puede aceptar lo que se tiene, rechazarlo, verlo desagradable o idealizar lo que se quisiera recibir, incluso planearse lo que como madres se quisiera dar.

Conforme la mujer va creciendo, comienza a vislumbrar la idea de ser madre, se van produciendo otra serie de afectos, pensamientos, emociones y conceptos que pueden ser ambivalentes pero que en esencia, coinciden y se desarrollan alrededor del tema que incluyen la propia identidad, la imagen social y de pareja.

Es un tema que desde el planteamiento de ejercerla o no, causa movimiento, una revolución que genera la convergencia de lo que fuiste, eres y serás

Desde antes del embarazo es que la mujer plantea su individualidad, desarrollo y movilidad ante la presencia de un hijo, pero es durante el mismo que se presentan diferentes cambios, transformaciones, interpretaciones y formas de percibirse ella misma y la realidad.

Es durante el embarazo que comienzan a evaluarse de manera más determinante la relación con la propia madre, donde las ambivalencias están presentes y son parte de la nueva forma en que la mujer se abordará, planteando la relación a establecer con su hijo y se identificará aún más con la madre, pudiendo presentarse también un rechazo más claro a todos aquellos patrones de conducta que considera no fueron tan positivos para ella.

Por otro lado, existe otro factor significativo en torno a la forma en que experimentará su embarazo y tiene que ver con las razones por las cuales se embarazó, esto es, si ella se vio forzada física o psicológicamente para hacerlo, enfrentará este periodo de manera más complicada y difícil, lo cual le impedirá adaptarse favorablemente a los cambios físicos, psicológicos y emocionales que vendrán.

Es frecuente que las mujeres que presentan más conflicto emocional y psicológico durante el embarazo y que no tengan esta sensación de plenitud, satisfacción o deseo, repriman sus verdaderos sentimientos por el temor a ser descalificadas o criticadas por ello, lo cual puede mantenerlas en un estado de represión e insatisfacción que no le permiten resolver su conflicto de manera favorable sino que además limita su propia existencia.

Como es una etapa en la que se ponen en juego situaciones no resueltas y reaviva las carencias vividas en la relación con la propia madre, se pueden generar sentimientos de ambivalencia y crearse ilusiones respecto a lo que se entregará al hijo y donde se echará mano de todos los mecanismos disponibles que ayuden a mantener el estatus quo y la apariencia deseada ante la situación.

Los factores psicológicos, emocionales, de pareja, económicos y laborales, tienen gran influencia en la vida de la mujer embarazada, pero son aquellos factores inconscientes, entrañados y arraigados en ella la que definen y dan curso a la manera de enfrentarlo.

Es su deseo, el significado y el sentido que le da al nuevo ser, lo que proporcionará o no fortaleza y capacidad de adaptación ante lo que presente y los cambios que experimente, su manera de interpretar y reeditar la nueva situación la colocará en un papel de actora, de víctima o de esclava, determinando la manera de conducirse ante el hijo y de percibirse ella misma.

El cómo conciba la mujer el ser madre y el para qué la ejerce, determinará la forma de vincularse con su hijo y lo que éste le significará, si será una extensión de ella, si es para redefinir la pareja, o si es un deseo genuino que no responde a carencias o presiones. Siendo indispensable en todo caso, el poder tener un contacto propio, reconociendo lo que se es y planteando lo que se quiere llegar a tener, el dar y el cómo hacerlo.

De todos los roles que la mujer desempeña en su vida, existen dos que considero jamás evitaré, por un lado ser mujer, y por el otro el ser hija, no importa si la madre está o no presente, la hija tiene un origen y aunque no haya coincidencia en tiempo y lugar, su impacto se dará en ese ser.

Quizá para algunas feministas y teóricas radicales sobre todo, que han luchado por reivindicar el lugar de la mujer, esta carga que le implica saberse responsable de la vida de otro ser, pudiera no agradarles la idea del impacto que la madre tiene en sus hijos, sin embargo, considero que la realidad no la podemos ignorar, no me refiero a la realidad de cada uno sino a la colectiva, la que podemos percibir y vivenciar aún después de nosotros.

Es decir, podemos negar o tratar de quitar a las mujeres la idea de la influencia que ellas tendrán en la vida de los hijos, pero la realidad es que queriéndolo ella o no, siendo consciente de esto o no e incluso que los hijos lo acepten o no, indudablemente existirá en la vida de éstos la huella que esa mujer ha dejado; su estructura psíquica, emocional e incluso física será determinada por ese patrón que le dio forma a su ser desde antes de ser.

Pensar que es el bebé quien acabará con nuestra individualidad o que frenará nuestro desarrollo o libertad, me parece erróneo, partiendo de la premisa que él no decidió vivir y que en todo caso la decisión de su vida recayó en la mujer que lo decidió, lo aceptó o permitió, (quisiera enfocarme a mujeres que decidieron quedar embarazadas, incluso que por accidente o hacer mal los cálculos lo hicieron; no me gustaría incluir a aquellas mujeres que fueron violadas y a causa de ello quedaron embarazadas pues considero que su situación es totalmente distinta y requiere de un análisis diferente).

Me cuesta trabajo separar el hecho de que en muchas ocasiones la presión de pareja, social o de cualquier índole lleva a la mujer a embarazarse, se me dificulta porque considero que ya es necesario dejar de verla como víctima, como pobrecita y quitarle la responsabilidad de sus

acciones, decisiones y conductas, me parece injusto de repente generalizar la premisa porque sé que hay muchas mujeres que se ven verdaderamente limitadas en muchos aspectos, no solo el social y económico sino el psicológico y cultural, donde su ignorancia va más allá de lo que un sistema patriarcal pudo haber provocado pues incluso los hombres se encuentran igual, pienso en mujeres indígenas, en mujeres con grados de pobreza extrema, me resulta complicado plantearlo, sin dejar de lado la situación no tan complicada de otras mujeres, con otros alcances económicos, sociales e intelectuales, que responsabilizan al hombre y al bebé de crear o ser objeto de la cárcel que frena su crecimiento.

Por otro lado, pienso que la individualidad está también en sus manos, le corresponde a ella, no le pertenece a nadie más, la individualidad no se acaba cuando eres parte de una pareja o te conviertes en madre, inicia cuando eres capaz de reconocerla, buscarla, desarrollarla, es algo que nos pertenece y no la da ni la quita alguien más.

Pienso que como mujeres, podemos y debemos tener la responsabilidad de sincerarnos, reconocer y manifestar la ambivalencia que nos pueda generar la maternidad, reconociendo que es un proceso donde en principio las reacciones químicas que se llevan en nuestro cuerpo traen consigo una descompensación a diferentes niveles, afectando principalmente el hormonal, lo cual influye grandemente en las emociones y manera de percibir el entorno, además reconociendo que como seres humanos muchas veces tenemos inconclusas, fracturadas o lastimadas ciertas áreas de nuestra relación parental y que en todo caso requiere de un trabajo personal que limite la transferencia negativa hacia el hijo o un tercero.

Dentro de los planteamientos que Nancy Friday (2007) hace acerca de la madre, hay uno que realmente me gustó y que tiene que ver con la parte medular del presente trabajo y dice: “mirando atrás para ver lo que la madre pudo hacer o dejar de hacer, adoptamos una actitud que nos encierra en el pasado...Echamos las culpas a la madre, nos volvemos pasivas, nos quedamos atadas a ella....Culpar a la madre significa que uno no ha de examinar su yo, ni enfrentarse con los propios problemas. La labor de acoso dirigida contra el padre, contra la madre, consume una energía que podría tener una mejor aplicación si se dedicara al examen de las mediciones erróneas en que uno ha incurrido”.

Lo citado anteriormente es contrario a una personalidad madura, recursiva, consciente y sobre todo que se ama y se responsabiliza de sí misma, ya que depende de nosotras, no como madres o hijas, sino como mujeres, la posición en la que nos coloquemos, la manera de enfrentar y el lugar en que nos situamos y que destinamos a nuestros hijos; es importante que aprendamos a aceptar y reconocer esos sentimientos negativos que nos pueda generar la maternidad, los cuales considero que de fondo se deben más a lo que uno misma ha dejado de hacer por sí, las decisiones que se han tomado y los planes que se han formulado.

Tal como cita Richard Robertiello (citado por Nancy Friday, 2007), “nuestra tarea de adultos consiste en separar los elementos que integran la gran “carga” cedida por la madre,

denominada por ella amor, asimilando lo que nos dio, buscando en el mundo real aquellos otros aspectos que no obtuvimos de ella” y que agregaría, pues ella también es un ser humano que ha tenido que enfrentarse a sus propios conflictos, que nos merece respeto por el simple hecho de ser y no por quien es.

Es importante mencionar, que al hablar de responsabilidad, trascendencia e influencia social que tiene la mujer desde su rol materno, entienda, interiorice y se desprenda de toda angustia, frustración o ansiedad que le produzca el colocarse en este papel tan relevante.

Más allá de creer que se regresa al enfoque paternalista del cual he expresado mi desacuerdo en y sobre todo a la posición de víctima que puede colocar(se) a la mujer, me interesa poder transmitir y fomentar en ella, esa capacidad grandiosa de ser capaz de formar(se), experimentar(se) y reconocerse trascendental en un mundo apartado de egos, sino formado de acciones y consecuencias que tienen un origen, una forma y un fondo, en el que ella en tanto se reconozca como individuo independiente con deseos, sueños, necesidades, pueda tomar la responsabilidad de su ser, marcando y fijándose un objetivo de lo que quiere lograr en su vida y con lo que hace, siendo consciente y responsable de su actuar.

Al poder la mujer experimentarse de una manera más positiva, creativa y eficaz, se reflejará indiscutiblemente en su entorno, liberándola de culpas por no cumplir con preceptos, deberes o sintieres, pues reconoce en sí un ser influido por lo vivido y experimentado, pero trascendido, reelaborado o resuelto, que le permite hacer uso de sus recursos, fortalezas, capacidades y con la plena consciencia de sus áreas de oportunidad.

Capítulo. IV. Psicoterapia Gestalt

“El todo es distinto a la suma de sus partes.”

4.1. Antecedentes e influencias de la Psicoterapia Gestalt

La psicoterapia Gestalt de acuerdo a Elizabeth Ogg (citada por Sinay, 2003) está clasificada dentro de las terapias del Potencial Humano, siendo también considerada como la Tercera Fuerza o Corriente Humanista Existencial.

Se trata de un enfoque que resulta de la combinación de diferentes corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, constituyendo una nueva Gestalt, en la que el todo es distinto a la suma de sus partes (Ginger, 2005). En seguida, se describirán las influencias que ha tenido.

HUMANISMO

El movimiento humanista apareció por primera vez de manera pública con el primer número de “Journal of Humanistic Psychology” en 1961, envuelto en ideales ligados con la situación política y económica de los Estados Unidos, viéndose fuertemente impulsada por las corrientes ideológicas que se daban en ese tiempo y que respondían más al planteamiento del hombre como ser humano, destacando sus potencialidades y características esenciales, envuelto por el positivismo y el pragmatismo propio de esa época. En 1962 se fundó la American Association of Humanistic Psychology (AAPH), bajo la presidencia de Maslow y figurando entre los primeros fundadores Ch. Bühler, J. Burgental, y C. Rogers.

Pertenecen a este grupo, Goldstein con la Psicología Organísmica, el Psicodrama de Moreno, la logoterapia de Frankl, la Bioenergética de Lowen y la Psicoterapia Centrada en el Cliente de C. Rogers.

Según Sinay (2003) la psicología humanista sostenía que tanto el psicoanálisis ortodoxo como el conductismo habían reducido al hombre a una condición de objeto de estudio, sin responsabilidad ni posibilidad de crecer. Abandona las nociones de salud y enfermedad, “normal” y “patológico”, partiendo de la base de que todos los comportamientos humanos son normales y hace énfasis en desarrollar el potencial de los individuos, siendo una herramienta para el crecimiento personal; es una corriente que pone acento en los nuevos paradigmas sistémico y analógico, considerando al hombre como un sistema global y abierto, que a su vez, forma parte de otros sistemas y organismo más amplios, además de no creer en las causas-consecuencias

La Psicología Humanista trata en primer término de las capacidades y potencialidades humanas que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis; por ejemplo el amor, la creatividad, sí mismo, crecimiento, organismo,

necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos.

En 1964 Bugental formula los que podrían ser los principios de la Psicología Humanista bajo el título “Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes, subrayando la peculiaridad y el ser persona del hombre.
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas (2), es decir, su peculiaridad se expresa, por ejemplo, en que la existencia siempre está ligada a las relaciones interhumanas.
3. El hombre vive de forma consciente, o sea, la consciencia es una característica esencial del ser humano, independientemente de su alcance y es la base de la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir, es decir, mediante las decisiones activas el ser humano puede variar su situación de vida, debido a que es consciente y no tiene porqué permanecer pasivo en el papel de espectador.
5. El ser humano vive orientado hacia una meta, las cuales forman la base de su identidad, diferenciándose de otros seres vivos.

Bajo el título de “Orientacion of Humanistic Psychology” sigue una toma de postura teórico-científica:

1. El ser humano está en el centro de la psicología humanista, ésta se impone a la exigencia científica de la objetividad e insiste en que el ser humano que investiga tiene que ser siempre parte de la investigación sobre el ser humano.
2. La psicología humanista confiere más importancia al sentido y el significado de las cuestiones que el procedimiento metodológico, es decir que la existencia humana es más importante que la metodología.
3. Para la validación de afirmaciones de la psicología humanista se basa en criterios humanos, acepta los métodos estadísticos y los test, siempre y cuando, ocupen un lugar secundario ante el criterio de la experiencia humana.
4. La psicología humanista proclama la importancia relativa de todo conocimiento, esto se refiere a que todo saber tiene una importancia relativa, por lo que sugiere aprovechar todas las posibilidades de nuestra representación mental y creatividad para ampliar nuestro conocimiento.
5. La psicología humanista confía en la orientación fenomenológica, sin que deje a un lado los logros de otras orientaciones; así intenta completarla y agregarla a la relación total de una concepción de la experiencia humana, es decir, subraya la posición central de la orientación fenomenológica para la investigación de la existencia humana en su integridad.

EXISTENCIALISMO

Este movimiento nace como la protesta francesa a la ocupación nazi en los años posteriores a la segunda guerra mundial, siendo sus representantes más importantes Jean Paul Sartre y Albert Camus (Binswanger y Boss, 1997).

Según Rollo May (1977), el existencialismo es el esfuerzo por comprender al hombre eliminando la escisión entre sujeto y objeto que torturó el pensamiento y la ciencia occidentales desde poco después del Renacimiento. De acuerdo con Salama (2004), el existencialismo surge como protesta ante la aniquilación del hombre que se sumía en la desindividualización y despersonalización, lo cual podía observarse desde diferentes planos, resultando alarmante la aceptación y sumisión por parte de la persona de esa condición aniquilante, proponiendo el existencialismo recuperar la subjetividad y dignidad personal, permitiendo al individuo ver y reconocer su propio valor personal y su condición única e insustituible en el universo; de esta manera, el existencialismo, tiene como punto de partida el que todo hombre tome posesión de su vida y asuma la responsabilidad total y absoluta de su existencia, trascendiendo el significado clásico de existir y convirtiéndose en la expresión del “modo” de existir del ser humano, en el cual la experiencia toma relevancia y deja de lado la mera explicación invitando a vivir.

Este movimiento, protestaba contra el abuso de emplear el pensamiento como defensa contra la vitalidad, buscaba lo contrario a un intelectualismo encerrado en sí mismo; considera que para entender al sujeto primero hay que darnos cuenta de que es alguien que existe.

Del existencialismo, la terapia gestalt, retoma los siguientes principios básicos (Salama, 2004):

- La existencia humana es considerada una “actualidad absoluta” es algo que se crea en un constante proceso de recreación, no es estático.
- Cada persona es responsable de su proyecto existencial, eso le da sentido a su vida y crea su libertad relativa día con día.
- Cada existencia es original, singular e intransferible.
- El hombre se halla esencial e íntimamente con el mundo y en especial con los demás seres humanos.
- Rechaza la distinción entre sujeto y objeto y los visualiza en un todo.
- Prioridad de lo vivido, la vivencia concreta está por sobre todas las abstracciones, se reflexiona para actuar. (Sinay, 2003).

PSICOLOGÍA GESTALT

Esta escuela dedicó sus estudios a los fenómenos perceptivos, fue desarrollada por Wertheimer, Köhler y Koffka; nace en Alemania entre la segunda y primer guerra mundial para después extenderse por Norteamérica, con la migración de sus creadores quienes huían del movimiento nazi. Fue en Estados Unidos donde las investigaciones perceptivas se extendieron al estudio del aprendizaje, de la personalidad y de los grupos.

A pesar de que Perls eligió el término “Gestalt” para denominar su terapia, no quiere decir que estén estrechamente ligadas o se base en los mismos conceptos, sino que principalmente lo utilizó para diferenciarse del lenguaje psicoanalítico tomando dos ideas o conceptos como relevantes para su terapia:

1. *Figura-Fondo*, siendo una analogía con el consciente-inconsciente o darse cuenta o percibiendo lo que antes era borroso e informe; es decir, en el campo perceptivo existe una interrelación de fuerzas, en la que del fondo, existe una fuerza que tiende a ponerse de relieve y que ocupa el primer plano, siendo esta la figura, la cual separada del fondo pierde su sentido pues figura y fondo son indisolubles y forman una configuración o composición que se llama gestalt.

2. La *gestalt incompleta* es la tendencia del individuo a completar aquello que percibe, aunque de manera objetiva se presente con huecos vacíos de trazo, en esta ley de cierre, se puede observar el impulso de toda persona a completar su existencia, aunque este impulso puede no lograrse debido a diferentes factores como son los sociales, la interrupción del proceso de una persona a realizar o hacer lo que quiere hacer, siendo como una figura que emergió de fondo y que no pudo completarse; esta gestalt incompleta atenta contra la tendencia natural a completar la propia existencia, pudiendo ser un primer paso de desajuste, de proceso de alienación neurótica.

El concepto de la gestalt incompleta hace referencia a aquellos asuntos inconclusos del pasado que la persona insatisfecha continua elaborando en su presente, impidiendo que nuevas figuras emerjan aquí y ahora y puedan ser vividas de manera gratificante para volver al fondo una vez que hallan sido completadas; es a su vez otra versión de lo que el psicoanálisis considera compulsión a la repetición.

La psicología de la gestalt también abrió nuevas posibilidades de la ley del cierre a los comportamientos y actividades reales, siendo la terapia gestalt la que lo aplicó a las emociones, sentimientos y acontecimientos reales de la vida.

Metzger (citado por Peñarrubia F. 1998), señala que el aporte de la psicología gestalt a la psicoterapia es en seis rasgos distintivos: 1) la gestalt no es arbitraria (se desarrolla lo que ya existía, no se fuerza su propia naturaleza; 2) las fuerzas configuradoras son interiores; 3) los

momentos de trabajo no son arbitrarios (los seres vivos tienen tiempos e instantes fecundos en los que son accesibles al influjo y la guía); 4) la velocidad de trabajo no es arbitraria (el crecimiento y la maduración tienen su propio ritmo y no pueden acelerarse); 5) es preciso tolerar los rodeos, y 6) el proceso es recíproco.

BUDISMO

Esta filosofía nace en la India en los siglos IV y V a. C. como una doctrina religiosa que parte de la leyenda relativa de su fundador, Siddharta Gautama o Buda, “El Iluminado”.

La psicoterapia Gestalt toma los siguientes principios de las filosofías orientales:

- Destaca la experiencia sobre la filosofía abstracta
- Todo el universo se compone por polaridades, lo cual se puede aplicar también a la existencia, la cual presenta tres características:
 - a) *Inestabilidad*: hace referencia a que todo se encuentra en constante cambio, nada es permanente, todo fluye en un momento dado; pudiéndose aplicar a los pensamientos e ideas. Sólo existe un nivel de comprensión adecuado para un momento y un lugar determinado. Como las condiciones cambian lo que parece verdadero en un determinado momento puede ser considerado falso o inadecuado en otro.
 - b) *Desintegración*: la persona no es más que esas partes componentes que cuando perecen, hacen perecer al individuo.
 - c) *Insatisfacción*: concepto que se refiere al crecimiento, puesto que un organismo insatisfecho tenderá a buscar formas que le permitan evolucionar.
- Lo obvio es la atención y el darse cuenta en el aquí y el ahora.
- El darse cuenta se caracteriza por el contacto, el sentir, la excitación así como la formación de una gestalt.
- El aquí y el ahora se refiere a estar en el momento presente.
- Permitir el fluir natural de las cosas.
- El equilibrio se trata de un ir y venir dinámico, no de un punto medio estático. (Salama, 2004).

FENOMENOLOGÍA

Corriente filosófica considerada por Ginger y Ginger (1993) como un método de pensamiento, la cual propone partir de lo manifiesto, los fenómenos, aquello que aparece que es dado en la conciencia en un momento determinado, centrando su interés en describir las vivencias de tal conciencia, pudiendo llegar a la esencia de las cosas, el camino es la descripción de la experiencia inmediata, no la explicación ni el juicio de valor (Peñarrubia, Francisco 1998).

Para Ginger y Ginger (1993) la psicoterapia gestalt, retoma los siguientes conceptos:

- Primero importa describir antes que explicar, el cómo precede al porqué.
- Nuestra percepción del mundo y de nuestro entorno está dominado por factores subjetivos irracionales que le confieren un sentido en el cual se diferencia para cada uno.
- La importancia de la toma de conciencia del cuerpo y el tiempo vivido, es una experiencia única de cada ser humano, ajena a cualquier teorización preestablecida.
- Lo esencial es la vivencia inmediata, tal como es percibida o sentida corporalmente así como el proceso que se desarrolla aquí y ahora.

De acuerdo con Sinay (2003) se basa en los siguientes principios:

- El cómo es más importante que el porqué. Así es mejor describir que dar explicaciones
- Considera como esencial la percepción corporal de la vida inmediata
- Es fundamental el aquí y el ahora
- Hablar en primera persona

Para Yontef (1995) el método fenomenológico es la contemplación y captación imparcial de los fenómenos tal cual se manifiesta logrando lo cual, al hacer a un lado cualquier prejuicio intelectual que distorsione esa captación. La fenomenología se trabaja al entrar vivencialmente en la situación y promover el darse cuenta sensorial, buscando descubrir lo que es obvio.

HOLISMO

Smuts acuña por primera vez este término en 1906, para referirse a la visión que considera al hombre como parte de la naturaleza, el cual está también comprometido, según Smuts, el organismo es una sociedad de ayuda mutua que a su vez participa del medio; es un todo que en su presente contiene su pasado y mucho de su futuro. (Sinay, 2003).

Para concebir este término Smuts recurre a varias filosofías y religiones ancestrales, considerando que “cada individuo del todo mayor de la vida en un entero ordenado y armonioso”.

El holismo es una nueva visión que deja de percibir al hombre al margen de la naturaleza, considerando además sus emociones, pensamientos, ideas, sentimientos, todos sus procesos mentales como expresiones unificadas del yo personal, considerando que para lograr un concepto adecuado del sí mismo, se debe contemplar el todo en su conjunto, pues éste es más que la suma de sus partes.

La psicoterapia Gestalt retoma esta teoría, la idea que todo ser humano es un organismo, donde sus componentes dinámicos se encuentran relacionados, donde la dinámica de todos sus

componentes (emociones, pensamientos, sentimientos, cuerpo, espiritualidad, etc.) donde la dinámica de estas, sutil e indefinible también lo compone.

PSICOANÁLISIS

Sin duda, esta teoría es una de las que más influyó en el pensamiento de Perls, a pesar de las disidencias que éste tuvo con Freud, debido quizá a la frialdad y crítica que este último mostraba ante Fritz, sin embargo, la ambivalencia que presentaba hacia Freud, le ayudó a desarrollar y encontrar su propio camino, pudiendo así derivar varias divergencias con el Psicoanálisis que desarrollaremos brevemente:

- Inconsciente, para la teoría psicoanalítica corresponde a aquello que comúnmente no puede ser traído a la conciencia y que tiene como finalidad el poder lograrlo; por su parte Perls propone que el inconsciente debe ser abordado por otras vías, indagando el proceso de no darse cuenta en el presente más que del contenido material de lo reprimido. El concepto freudiano de preconscious (lo que puede traerse a la conciencia en cualquier momento) correspondería en la terapia gestalt al darse cuenta (awareness), interesándose más en lo que la persona sabe y siente en vez de lo que ignora, lo cual se puede lograr escuchando el cuerpo, la emoción, los fenómenos que se muestran en cierto momento.
- Para Perls, el origen de la neurosis se debe a las necesidades orales y cutáneas (hambre y necesidad de contacto), a lo inconcluso (lo prohibido por el entorno) se refiere más a circunstancias inacabadas, interrumpidas o no satisfechas en relación entre la persona y su medio. A diferencia de la relevancia que otorga Freud a la sexualidad infantil, a la represión, a los deseos prohibidos o reprimidos por el superyó, Perls, no les concedió tanta importancia.
- La resistencia es vista por Perls como una fuerza creativa que debe convertirse en asistencia y no como algo que debiera combatirse.
- Perls prefiere que el terapeuta mantenga una actitud activa frente al paciente, pudiéndole devolver sus proyecciones, lo confronte y le apoye en su espontaneidad, en vez de mantener una actitud neutral, dejando de lado la transferencia pues la considera un rodeo inútil.

Otros psicoanalistas con los cuales encuentra puntos en común la Gestalt son:

- Otto Rank, quien impulsó la terapia creativa, redujo la duración de los tratamientos, tomó elementos del sueño como proyecciones del soñante.
- Donald Winnicott, reconoció el valor de lo fenoménico y de las necesidades, da lugar preponderante al juego y la creatividad.
- Karen Horney, rescató los beneficios secundarios de los problemas existenciales del paciente, revalorizó la importancia del medio cultural y del presente.

- Melanie Klein, dio importancia a lo corporal, introdujo la terapia de juego y observó las polaridades. (Sinay, 2003).

Perls en general mantiene una visión más confiada del impulso, el cuerpo, la emoción y el movimiento, desconfiando de la palabra y la razón, considerando a la compulsión como una tendencia de completarse y sosteniendo el terapeuta una actitud más participativa en el proceso.

CONDUCTISMO

Aparece en el siglo XX como una corriente que busca tener una aproximación objetiva al estudio de la conducta, centrándose en los fenómenos observables, cuantificables a través de mediciones que proveen de un valor científico.

El conductismo sostiene que la conducta observable es el único objeto de estudio legítimo de la psicología y el único elemento para evaluar el resultado de cualquier procedimiento experimental.

Kepner y Brien en su artículo “Terapia Gestáltica: una fenomenología conductista” (1978) sostienen que dado que el único acceso a la experiencia tiene lugar en la forma de conducta verbal o no verbal, el terapeuta gestaltista toma como datos de conducta todo lo que sucede en un individuo, lo que piensa, siente, hace, recuerda y percibe con sus sentidos, sin embargo no es una forma de terapia conductista, sino que toma en cuenta la gama de manifestaciones del individuo para suministrar principios que dan cuenta de sus cambios.

Considerando como eje principal en el proceso terapéutico al sentir, el vivir, la experimentación y el sentir.

OTROS AUTORES

Para Salama (2004), la Psicoterapia Gestalt es una terapia integrativa y holística que incorpora a su cuerpo teórico y técnico las mejores alternativas de otras corrientes, retomando los siguientes aspectos de otros autores:

- Reich: retoma los aspectos corporales, verbales, gestuales y musculares en el comportamiento cotidiano de la persona, dando mayor importancia a la sensación como expresión inmediata. Enfatiza el cómo en vez del por qué en los procesos; Laura Perls, toma de Reich el concepto de carácter como un mecanismo de defensa, para ella, el carácter es una gestalt compuesta o arreglada, que nos habla de las resistencias como fijaciones en donde éstas sirven para algo, siendo adquirida cualquier resistencia como ayuda para la resolución de algo.

- Moreno: desarrolla el psicodrama como técnica global que integra el cuerpo, la emoción y el pensamiento con un marcado énfasis en la acción corporal, técnica que ayuda a corregir la disociación del organismo y que es utilizada en la terapia grupal, teniendo los siguientes elementos: el escenario, lugar de la representación, separado del espacio grupal restante; el protagonista, miembro del grupo que escenifica algún problema o situación conflictiva; el director de escena, representado por el terapeuta quien al final organiza la retroalimentación. El trabajo se desarrolla en tres etapas diferenciadas: descubrir el problema o definir la escena, la dramatización y los comentarios finales. Otra técnica que incluye es la de cambio de roles en la cual, la persona representa por medio de la acción algún episodio de su vida, ya sea real o imaginario, permitiéndole ponerse en el lugar del otro.

- Horney: ella retoma la importancia de la acción presente en el paciente, explorando la situación general de su vida. Define la noción de imagen racionalizada lo que después llamaría Perls “Autoconcepto”, que se convierte en el yo idealizado, que resulta más real que su verdadero yo, no solo porque es más atractivo, sino porque responde a sus necesidades apremiantes, de esta manera, la persona pierde el centro, cambia el “ser por parecer”. Destaca la responsabilidad que el paciente tiene en sus dificultades, en vez de buscar a quien echarle la culpa.

- Jung: toma el concepto de integración de polaridades, considerando que el aspecto consciente de la personalidad posee un opuesto al que llama sombra, cuando el individuo halla integrado ambas polaridades será un ser completo. Jung decía que la terapia era un esfuerzo conjunto entre el paciente y el terapeuta, ambos formaban una unidad dinámica, donde el terapeuta debía estar dispuesto a cambiar en virtud de la interacción con su paciente.

- Adler: incorpora el concepto holístico, que consiste en un método para entender que cada persona es una totalidad integrada dentro de un sistema social; según él, hay tres aspectos principales en la terapia: comprender el estilo de vida del paciente, ayudar a los pacientes a comprenderse a sí mismo y fortalecer el interés social.

- Rogers: deja de lado la omnipotencia del paciente, asume la relación persona- persona situándose al lado del paciente de igual a igual. Él considera que la fuerza directiva la tiene el cliente y no el terapeuta. Otro punto importante es que una persona recupera la salud al restaurar las partes negadas o reprimidas.

- Berne: integra el uso de juegos dentro de la terapia al plantear que las personas juegan roles sociales para ocultar su verdadero yo.

4.2 Definiciones de la Terapia Gestalt

Para Yontef (1995) la Terapia Gestalt es un estilo de vida, es una terapia que confronta el deber ser con el querer ser de una persona, es una terapia que invita a sentir, a vivir la experiencia en vez de pensarla, juzgarla o justificarla, es una terapia profunda que trata a través de sus principios, hacer que terapeutas o pacientes, vivan su presente y se hagan responsable de ello, invita a ver lo que no se quiere ver y darse cuenta de que se hace tanto para no ver, para no sentir, para no responsabilizarse, para no elegir y no tomar una decisión, es mirar al organismo como un todo, es respetar al otro y respetarse a sí mismo, invita a estar consigo mismo para poder estar con otro, tiene como objetivo alcanzar la autodependencia en lugar de la dependencia a través del darse cuenta, del vivir aquí y ahora, responsabilizándose del presente y del cómo se decide vivirlo, se busca que el paciente se de cuenta de cómo está actuando, de lo que hace y cómo puede modificar aquello que va en contra de su armonía, de igual manera que aprenda a aceptarse y valorarse a sí mismo.

Es una visión integradora holística del ser humano, que valora sus diferentes dimensiones, afectivas, intelectuales, fisiológicas, emocionales, sensoriales, sociales y espirituales; que integra en su tratamiento, la definición que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS) citando “la salud no es la ausencia de una enfermedad o de una dolencia, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social” (Ginger S, 2005), de esta manera, busca el mantenimiento y desarrollo de ese bienestar armonioso y no la curación o reparación de un problema concreto. Para esta terapia, la normalidad no es el objetivo, pues valora el derecho a la diferencia y la originalidad irreductible de cada ser.

De esta manera, la Psicoterapia Gestalt retoma del existencialismo, que el hombre se haga responsable de sus propios sentimientos, actos y experiencia, siendo una terapia que se ha enfocado en el modo de existir del ser humano. Se centra en lo que está ocurriendo más que en el contenido o discurso, hace énfasis en lo que el paciente está haciendo pensando y sintiendo en el momento, más que en lo que fue puede ser o debe ser (Yontef, 1995).

Así, este modelo terapéutico, exalta la importancia del aquí y el ahora, nada existe sin tener en cuenta este concepto, ya que el pasado es una memoria, un recuerdo que tenemos en el presente al igual que el futuro, pues es una fantasía que tenemos del presente, el pasado ya no existe y el futuro no ha llegado aún. (Castanedo, 1997).

Sin embargo, a decir de Levitsky y Perls, sería inexacto afirmar que el material histórico y el pasado carecen de interés, ya que cuando se sospecha que guarda afinidad con aspectos importantes de la estructura de la personalidad actual, el material se aborda activamente, buscando traerlo de modo más completo al presente. (Fagan, 1978).

Para Ginger (2005) la terapia Gestalt se aproxima más a una filosofía de vida y una manera particular de percibir las relaciones del ser humano con el mundo; Perls y sus colaboradores,

hicieron un gran trabajo al hacer una síntesis de diversas corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas, americanas, europeas, orientales, y construir así una nueva teoría de aproximación al ser humano.

Continúa opinando que la Terapia Gestalt es un enfoque natural que puede ser útil a personas de todas las edades y niveles, de culturas distintas y en diversas situaciones.

Por su parte Perls, consideraba que su método era lo bastante bueno para limitarlo solo a los enfermos y los marginados, presentándolo como una terapia para la gente normal.

Algunas definiciones sobre la Gestalt son:

“La terapia Gestalt es un permiso para ser creativo, es un permiso para jugar con nuestras más bellas posibilidades durante nuestra breve vida.” – Joseph Zinker

“La Gestalt es: yo y el universo somos uno, todo mi yo, las actividades, la energía que me rodea, la gente y las cosas, todos unidos formamos una figura.”-Joan Latner

“Es una llave para abrir la frontera entre el exterior y el interior, entre yo y el mundo.” - Serge Singer

“En la terapia Gestalt hemos aprendido que los opuestos no son tales, sino una realidad a ser integrada.” – Kita Cá

4.3. Conceptos básicos de la Gestalt

- ORGANISMO

En Gestalt el ser humano es un organismo, organizado interdependientemente de su ambiente, es parte de él, está inevitablemente unido a él y requiere de éste para intercambiar sustancias esenciales; en esta interrelación ambos funcionan como un todo. Un organismo es cualquier cosa con vida que cuenta con órganos y una organización total, que además cuenta con un sistema de autorregulación dentro de sí mismo.

- HOMEÓSTASIS

Todos los organismos buscan organización y balance, en todos se presenta la necesidad instintiva de lograr equilibrio a través de la satisfacción de necesidades y al lograrse la satisfacción o estado de balance se le llama homeostasis. El proceso homeostático se entiende como el proceso de autorregulación mediante el cual el organismo interactúa con el ambiente para lograr satisfacer sus necesidades. Toda necesidad insatisfecha ejerce presión y crea

desequilibrio hasta que encuentra satisfacción. El organismo de forma consciente o inconsciente busca constantemente la satisfacción para encontrar equilibrio, éste es un proceso más que un estado ya que la persona se encuentra inmersa dentro de una dinámica de satisfacción de necesidades; busca satisfacer una necesidad apremiante y cuando lo logra surge una nueva y así constantemente.

- EL PRESENTE

La terapia gestalt busca evitar todo lo que no está o no se desarrolla en el presente, sin dejar de lado el material histórico y el pasado pues ambos son importantes, sin embargo, lo más importante es lo que está ocurriendo ahora y cuando se cree que éstos son importantes o relevantes en la estructura de la personalidad actual, se aborda este material tratando de abordarlo del modo más completo al presente; para que el paciente se comunique en tiempo presente, con el fin de fomentar la conciencia en el ahora, el terapeuta fomenta la conciencia del ahora; ¿de qué tiene conciencia en este momento?, ¿qué está sintiendo en este instante?, ¿cuál es su ahora? (Levitsky y Perls, citado por Fagan 1978). Para Polster (1994), el presente es solo lo que existe y alejarse de él. Resta vitalidad a la realidad.

- RESPONSABILIDAD

Ser responsable implica que la persona elija la manera de responder; la filosofía Gestalt considera que la persona tiene capacidad de elección, en lugar de verlo como un conjunto de respuestas condicionadas que está sujeto a un destino impersonal. En terapia gestalt la responsabilidad no es un deber, es un hecho, acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, negando, deseando, etc. (Peñarrubia, 1998)

Perls daba mucha importancia a la responsabilidad de cada persona y su terapia iba dirigida hacia el autoapoyo, la autonomía de la conducta y de las decisiones. (Ginger, 2005).

Para Oldman y Starak (1992), el acto de toma de conciencia no es pasivo pues implica seleccionar todo lo que se quiere enfocar, o sea, de la gama de eventos que ocurren en nuestra conciencia, ponemos atención solo a uno o dos que elegimos. Para ellos formas de evitar la responsabilidad se expresa en dar demasiadas explicaciones, justificarse, defenderse, cuando las acciones hablan más que las palabras y a menos que adquiramos la responsabilidad de lo que en realidad hacemos, en lugar de lo que creemos que hacemos, viviremos en un mundo imaginario más que en uno real.

En el lenguaje, usar de manera excesiva las generalizaciones o las palabras impersonales como “alguien” “uno” en lugar de usar “yo” “tú” es una forma de evitar la responsabilidad de lo que decimos y a quién se lo decimos; también evitar asumir la responsabilidad de lo que decimos es

el uso de la palabra “pero”, generalmente en las oraciones que incluyen esta palabra, la primera es un intento de negar la responsabilidad de la afirmación que se expresa en la segunda parte.

- EL CICLO GESTÁLTICO

Se refiere de la descripción del proceso que se da cuando una necesidad orgánica emerge y busca su satisfacción, es un mecanismo de autorregulación, concibiéndose también como un ciclo de conciencia-excitación-contacto conocido como ciclo de satisfacción de necesidades o ciclo de contacto-retirada. Para Zinker (1999), éste ciclo se da de la siguiente manera:

- Punto 0: situación de reposo
- Punto 1: cuando emerge la necesidad en forma de sensación corporal, la cual no está clara o bien definida sino que se da a través de señales sensoriales más o menos concretas que refieren algún déficit en el organismo, como será incomodidad corporal, resequedad en la boca, cansancio, etc.
- Punto 2: cuando existe la toma de conciencia, corresponde al darse cuenta, dándole nombre y definiendo la sensación, por ejemplo: tengo sueño, sed, hambre, ganas de salir o necesidad de llamar a alguien.
- Punto 3: es la movilización de energía o energetización, que se refiere a un estado de excitación corporal, una preparación para la acción: visualizo la comida, siento el impulso de ir a la cama, a la calle o hablar por teléfono.
- Punto 4: corresponde a la acción y es cuando comienza el movimiento o la conducta dirigidos a satisfacer la necesidad: voy a la cama, preparo algo de comer, salgo a la calle, le marco a la persona con quien deseo hablar.
- Punto 5: es el contacto, donde se resuelve la necesidad del organismo se resuelve al haber un intercambio con el entorno: durmiendo, comiendo, tomando agua, saliendo a pasear, hablando con esa persona.
- Punto 6: es el paso de retirada o vuelta al estado de reposo, una vez que se satisface la necesidad, hasta que vuelva a aparecer un nuevo ciclo después de comer, beber, dormir, hablar con el otro.

Cuando este ciclo se interrumpe o bloquea, se considera los mecanismos neuróticos que perturban las diferentes secuencias, para Zinker (1999), las interrupciones del ciclo debían entenderse de esta forma:

Reposo – represión
Sensación – proyección
Conciencia – introyección
Energetización
Acción – retroflexión
Contacto – deflexión
Reposo – confluencia

De esta manera, la represión es el mecanismo que no permite la emergencia de la sensación; la proyección por su parte, se sitúa entre la sensación y la conciencia y es considerada en la gestalt como una resistencia a darse cuenta.

La introyección se da cuando hay conciencia pero no se moviliza la energía, resultando la rigidez muscular e intelectual que no permite la energetización emocional y corporal.

La retroflexión se refiere a la interrupción del proceso y no llegada a la acción, en donde la energía no sigue su curso sino que se vuelve contra sí en forma fisiológica o psicológica.

La deflexión, está entre la acción y el contacto, desenfocando el objeto de contacto y distrayéndose en otra dirección.

Confluencia es cuando hay interrupción entre el contacto y la retirada, es cuando se queda pegado a la experiencia, sin poder separarse para ir a otra cosa. (Peñarrubia, 1998). Este autor considera que todos los mecanismos son neuróticos por no darse cuenta y considera que todos son previos al punto 2, la conciencia.

Herrera (2005) por su parte describe la experiencia aplicándola al proceso terapéutico de la siguiente manera:

1. Sensación. El paciente llega a terapia sintiendo que algo no anda bien aunque no sabe qué es; el primer objetivo es ayudarlo a:
2. Darse cuenta: saber qué es lo que le pasa, que pueda identificar sus sensaciones, definir las y tomar conciencia de ellas.
3. Movilización de la energía: el paciente puede explorar y expresar sus emociones imploradas con la ayuda del terapeuta.
4. Acción: llevar al paciente a la expresión de la emoción contenida, facilitando y permitiendo que todo el material contenido en el fondo del inconsciente salga a la luz.

5. Contacto: tomar plena de la experiencia vivida, recuperando todos los fragmentos y partes perdidas de la personalidad y ponerlas en su lugar; completarse, sentirse, asumir y asimilar la experiencia.
6. Retirada: seguir caminando por la vida con la experiencia integrada a sí, no detenerse, seguir viviendo y experimentándose como una persona que ha agregado un recurso más a su potencial humano.

- DARSE CUENTA

Para Ginger (2005), la toma de conciencia global se da en el momento presente, atendiendo el conjunto de sentimientos corporales y emocionales, internos y del entorno, así como de los procesos cognitivos. Es un estado de alerta que incluye el aspecto sensorial, intelectual e intuitivo. De esta manera, el darse cuenta se define como la toma de conciencia integral sobre todo lo que le pasa a la persona, incluyendo sus sensaciones físicas, su imaginación, sus sentimientos y de lo que pasa en el ambiente en el que la persona se encuentra.

Stevens (2002) habla de tres tipos de darse cuenta:

- En el mundo interior: se refiere al contacto sensorial actual con eventos internos en el presente, las sensaciones corporales y emociones que percibo en mí, me siento triste, enojado, molesto, siento comezón en la rodilla, tensión en la espalda, mareo, etc.
- En el mundo exterior: es el contacto sensorial y actual con objetos y eventos presentes, lo que toco, veo, huelo, escucho, saboreo; siento calor, escucho la música, veo mi libro, etc.
- En la fantasía: incluye las actividades mentales presentes y en tiempos diferentes, lo que se recuerda del pasado y se espera del futuro, es darse cuenta de imágenes de cosas y de hechos que no existen únicamente en la realidad presente.

Este darse cuenta, en la relación terapéutica para el paciente resulta de los siguientes planteamientos: ¿Qué estás haciendo?, ¿qué estás evitando en este momento?, ¿qué sientes ahora?, ¿qué quieres?; por su parte el terapeuta debe estar atento a sus propias sensaciones y emociones, lo que se conoce como continuum de la conciencia. (Sinay, 2003).

No darse cuenta significa estar inconscientes de lo que está sucediendo en este momento, por tanto este momento es todo lo que existe, ya que todo lo que podemos experimentar está sucediendo en nuestra conciencia en este preciso instante.

- CONTACTO

Para Oldman y col. (1992), el contacto entre dos objetos se define como la existencia de una frontera entre ellos, siendo la capacidad para intimar una clara definición de uno mismo, separado de los demás con los cuales tenemos fronteras, que son una línea fronteriza entre la zona yo y tú. Por medio de este, la persona tiene la oportunidad de encontrarse nutriciamente con el medio externo; sintetiza la necesidad de unión y separación.

Los procesos que constituyen las funciones de contacto son: mirar, escuchar, conversar, tocar, oler, moverse y gustar a través de su desarrollo normal se puede entablar el contacto; a través de su corrupción, se bloquea o se evita. (Polster y Polster, 1994).

El contacto es la conciencia de las novedades asimilables, el comportamiento correspondiente y el rechazo a la novedad inadmisibile. Lo que invade, lo que se mantiene siempre igual o lo indiferente, no es objeto de contacto.

Polster y Polster (1994), consideran que durante toda nuestra vida, hacemos diferentes cosas para mantener el equilibrio entre separatividad por un lado y unión por el otro. Cada uno debe tener cierto espacio psíquico; la disminución de la capacidad de contacto ata al hombre a la soledad y puede llevarlo a una situación de malestar personal.

En el contacto las conexiones son reemplazadas continuamente, inmediatamente después de acabar un encuentro, es sustituido por otro, todos a su turno sostienen la vibración de la vida, “yo te veo, yo te toco, yo te sonrío, yo te solicito, yo te recibo, yo te conozco, yo te quiero. Yo estoy solo, si he de vivir, debo encontrarme contigo”.

Para que se de el contacto primero deben existir personas separadas, que necesiten de interdependencia y siempre se arriesguen a quedar cautivados en la propia unión, siendo este preciso momento, el más íntegro sentido de la personalidad individual es llevado a una creación nueva. “Ya no soy solamente yo, sino que tú y yo somos ahora nosotros”. Polster y Polster (1994) mencionan problemas de interacción social, aislados o confluentes si me alejo me quedo solo, si me acerco me traga.

- YO-TU

Buber (1994, citado por Sálama 2004) considera el contacto como un encuentro existencias compartido entre dos personas; la calidad de contacto, en su forma más desarrollada corresponden a la relación Yo-Tú la cual incluye el reconocimiento y la aceptación de ambas personas que están en el encuentro, sus diferencias y semejanzas, sin que se para ser diferentes de lo que son se necesiten entra ambas.

- AUTOAPOYO

Es la habilidad para darse cuenta de las propias necesidades en el aquí y el ahora y satisfacerlas, completando una gestalt. (Sinay, 2003). Siendo la capacidad de la persona para hacerse cargo de sí a partir de la aceptación y el reconocimiento de sus potencialidades.

- EL DERECHO A LA DIFERENCIA

Para Ginger (2005) la terapia gestalt subraya este derecho, manteniendo el respeto a la libre expresión de cada uno, de sus ritmos y de las diversas necesidades, el crecimiento específico de cada persona, que conserva su espacio de libertad a pesar del doble condicionamiento, histórico y geográfico de su pasado y su entorno. “Lo importante no es lo que han hecho conmigo, sino lo que yo hago con lo que han hecho conmigo” (Sartre, citado por Ginger 2005).

- POLARIDADES

Para Peñarrubia (1998) todos tenemos dentro un sistema de opuestos y para los Polster (1994) las polaridades aparecen en un momento u otro, formando parte de nosotros y estando ahí.

De acuerdo con Castanedo (1997), este concepto ya existía antes de que Perls lo mencionara, sin embargo a él se le da la importancia que adquirió en psicoterapia; en terapia gestalt son una de las formulaciones más importantes; existe un número infinito de sensaciones, emociones, pensamientos e impulsos que frecuentemente emergen y chocan entre sí causando en la persona que los vive ansiedad y desintegración.

- MADUREZ

Para Perls, esta se da como consecuencia del proceso de transformación desde el apoyo externo al autoapoyo, la terapia gestalt tiene como objetivo completar este proceso, al lograr que la persona no dependa tanto de otros, sino que descubra rápidamente que es capaz de hacer más cosas de las que imaginaba. (Sinay, 2003)

- FLUIR EN EL PROCESO

Oldman y Starack (1992) consideran que creer que una cosa permanece constante es una ilusión, pues la gente y el mundo cambian constantemente, aún cuando los tiempos en cambiar sean diferentes, algunas antes otras después. De igual forma, nuestros sentimientos cambian de un momento a otro al igual que la forma en que respondemos a esos cambios en el mundo, de esta manera todo el tiempo cambiamos. Es importante ser conscientes del cambio constante, de otra manera podemos perdernos en un momento que se ha convertido en el pasado.

Una comunicación auténtica con los otros implica tomar conciencia de lo que estamos sintiendo, y ya que estos están en flujo continuo, se debe reevaluar constantemente, así como resulta importante el darse cuenta de lo que sucede en los demás pues también al igual que nosotros están en constante cambio. Cuando no le prestamos atención al momento, nos podemos atrapar en sentimientos anteriores y no ser congruentes los sentimientos en el curso del contacto con el contexto afectando la comunicación.

- ZONAS DE RELACIÓN

Para Salama (2004) el problema del ser humano es que ha perdido su capacidad primitiva de intuir al sustituirla por el pensamiento, siendo la neurosis, la consecuencia de este intercambio.

Las zonas de relación se definen de acuerdo con el contacto que la persona tiene consigo misma y con el ambiente que le rodea, son las siguientes:

- Zona interna: de la piel hacia adentro y representa el enlace entre sensaciones y sentimientos, lo que se siente en el cuerpo y debajo de la piel.
- Zona externa: es la unión de todo lo que ocurre de la piel hacia fuera, el contacto con el exterior.
- Zona intermedia o de la fantasía: son los procesos psicológicos (ideas, pensamientos, recuerdos, etc.

4.4. La neurosis

Este tema, se incluye en el presente trabajo debido a la necesidad de entender, comprender y diferenciar este estado, ya que forma parte de la manera en que respondemos en nuestra existencia y los ámbitos en los que nos desenvolvemos de manera inconsciente y en diferentes grados, lo cual puede mantenernos dentro de los mismos parámetros de comportamiento impidiendo el surgimiento de nuevas y diferentes opciones de desarrollo en nuestra vida.

Según Perls (1973), el hombre necesita de tener contacto con el plano psicológico al igual que con el fisiológico, ya que es un acto natural que responde a sus impulsos de sobrevivencia, como sería el comer, deber o dormir; así mismo tomar en cuenta la interacción que existe entre el hombre y el ambiente, la cual se encuentra en constante cambio, por lo que es necesario que exista fluidez y disposición al cambio en las maneras de interacción, para lograr los objetivos. La persona al ser incapaz de modificar sus técnicas de manipulación e interacción de acuerdo a las circunstancias demandadas, puede llegar a la neurosis, en la cual, el sujeto continúa manteniendo o mantiene una forma de actuar que ya no resulta adecuada, útil u operable.

Perls (1973) considera que la neurosis se caracteriza por lo siguiente:

- El neurótico no puede ver claramente sus necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer.
- No tiene una distinción adecuada entre él y el resto del mundo.
- Está atrapado en su pasado y las maneras arcaicas de actuar, en una posición vaga del presente y con un futuro incierto, preocupado.
- Se le dificulta situarse en el presente ya que continuamente interfieren en él asuntos no concluidos de su pasado.
- Tiene un autoconcepto pobre de sí mismo, lo cual no le brinda apoyo, ya que continuamente se reclama o desaprueba a sí mismo, agotándose a sí mismo y a la posibilidad de que aparezca o se de una autoexpresión genuina.
- Carece de autoapoyo, al buscar manipular su ambiente en vez de responsabilizarse de aquello que le corresponde, intentando que éste lo lleve una solución.
- Necesita del apoyo ambiental, la aprobación y la aceptación de manera constante.
- La manipulación es su herramienta fundamental y más recurrida,
- Intenta ayudar, creyendo que sus resistencias son asistencias, dejando de lado la resistencia que presenta.
- Le resulta difícil aceptar algún halago o sentirse satisfecho independientemente del afecto que reciba, pues ha perdido la capacidad de aceptar genuinamente aquello que se le ofrece.
- Es por la auto-interrupción por medio de la cual enfrenta las situaciones que vive, manteniéndolo en la insatisfacción.
- Presenta una confusión no reconocida.
- Muchas de sus dificultades se relacionan con el no darse cuenta, sus puntos ciegos, las cosas, situaciones y relaciones que no llega a sentir.

Desde el punto de vista Gestáltico, una persona neurótica tiene un problema continuado en el aquí y el ahora, un problema que no ha concluido en su presente, ya que aquello que le ocurrió en el pasado sigue operando hoy, de esta manera, las dificultades que presenta ahora, se relacionan con la forma en que se desarrolla ahora también y que responde a situaciones o sucesos inconclusos que para él siguen vigentes. Para Perls, un hombre bien integrado es aquel que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad, sin que ésta lo absorba y sin que tenga que alejarse del todo de ella. Considera que si la terapia es exitosa, el paciente sabrá apoyarse en sí mismo, controlando y dirigiendo aquello que le corresponde a él y sin responder a fuerzas externas que interfieran. Se requiere incrementar su capacidad de darse cuenta de él mismo a cada momento, así como de sus acciones, en sus niveles mental, físico o verbal, para reconocer cómo es que crea sus dificultades, teniendo como fin que se haga responsable de sí y sus acciones; requiere que aprenda a vivir el presente.

Por su parte Jorge Bucay (2002) considera que un neurótico no disfruta de la vida, es un disconforme permanente, manipulador de los otros y de sí mismo, que pasa la vida entre los sabotajes que se pone y las caídas que se genera. Dice que una persona neurótica presenta lo siguiente:

- Anhedonia, que es la ausencia de placer, la incapacidad de sentir bienestar o satisfacción con lo que se hace. Es una persona que no se permite sentir genuina y sanamente el placer, independientemente a sus logros.
- Presenta inmadurez, pues no tiene capacidad de brindarse autoapoyo, buscando el apoyo en el ambiente; no existe un crecimiento continuo en su vida.
- Se interrumpe, condenándose a mantener dentro de sí mismo una situación inconclusa, que le atraerá nuevas interrupciones, ya que no permite que los procesos se desarrollen de manera natural y concluyan.
- Considera que la falta de límite entre el fuera y adentro es la principal manifestación de los trastornos neuróticos.

Para Perls, la neurosis tiene cinco estratos (Fagan ,1978):

1. Estrato falso. En el cual las personas juegan a representar roles, donde se actúa “como si”; según Perls se actúa como si fuéramos tontos, como si fuéramos inteligentes, como si fuéramos responsables, etc. Estas actitudes de “como si” exigen a la persona estar siempre a la altura de un concepto o fantasía, ya sea creada por la persona misma o por los demás, ya sea un ideal o una maldición. Estas actitudes son intento de apartar al individuo del verdadero yo, trayendo como consecuencia que la persona rechace vivir para sí misma, viviendo para un concepto y la realización del mismo; así, la persona no quiere ser quien es, sino alguna otra persona, lo cual le genera más insatisfacción. En este estrato la persona pone en práctica diversos juegos, se viven roles y se trata de lo que la persona no es, creando vacíos en ese proceso y renunciando a gran parte de uno mismo.
2. Estrato fóbico. Cuando el paciente toma conciencia de las conductas y manipulaciones, comienza a tener contacto con los temores que la mantienen, la persona desea evitar toda conducta nueva o fantasea con las consecuencias que traería su comportamiento auténtico; es aquí donde tiene lugar todo lo que “no se debe”.
3. Estrato del impasse. Perls considera que en este estrato nos sentimos atrapados, sin saber qué hacer o hacia dónde movernos, la persona siente la falta del apoyo ambiental por un lado, y por otro no cuenta con la confianza en sus propios recursos todavía; es aquí donde la persona presenta miedo a la nada y a la muerte, el temor y la sensación de estar muertos, de desaparecer; se toma la fantasía por la realidad.
4. Estrato implosivo. En este estrato la persona se da cuenta claramente de la manera en que se ha limitado a sí misma a través de la aflicción, el autoaborrecimiento o la desesperación; o también comienza a vivir en medio del temor y las vacilaciones de las conductas nuevas.

5. Estrato explosivo. Al atravesar el estrato implosivo y emerger una emoción espontánea, da lugar a una explosión. Según Perls, esa progresión es necesaria para un ser auténtico, pudiéndose distinguir cuatro tipos de explosión: alegría, aflicción, orgasmo e ira.

MECANISMOS NEURÓTICOS

Perls (1973) describe cuatro mecanismos neuróticos:

- Introyección:

Es cuando incorporamos dentro de nosotros mismos, sin que haya ningún filtro selectivo lo que recibimos del entorno, ya sean actitudes, mandatos familiares, modos de actuar y de pensar, valores, que no nos pertenecen realmente y que determinan nuestro actuar, pensar, etc., en la introyección, la persona está en permanente contacto con aspectos del entorno y no es capaz de discriminar entre lo propio y lo ajeno; de esta manera, esos cuerpos extraños impiden el desarrollo y la propia expresión del ser, puesto que son contrarios al yo; la persona que introyecta hace propios los pensamientos, deseos, sentimientos de otros diciendo “yo pienso” sin embargo se refiere a lo que “ellos piensan”.

- Proyección:

Se da cuando colocamos en los demás o afuera, aquello que no aceptamos de nosotros mismos; es una tendencia a responsabilizar al ambiente de lo que nos pertenece, de lo que se origina en uno mismo y que no nos hacemos responsables; se pueden proyectar sentimientos, pensamientos, intenciones, acciones, actitudes, etc. La persona que proyecta dice “ellos” cuando en realidad quisiera decir “yo”.

Introyección y proyección mantienen una relación compensatoria, ya que si el individuo se traga o introyecta que debe ser una persona puntual, tenderá a proyectar en otros su impuntualidad para evitar un conflicto interno, de esta manera en la proyección se exporta el conflicto criticando a los impuntuales para que el propio autoconcepto no se desquebraje.

- Confluencia:

Etimológicamente significa “juntarse”, como cuando las aguas de dos ríos se encuentran y navegan juntas no se pueden diferenciar. En las personas el self y el medio navegan juntos, como si fueran una sola unidad (Castanedo, 1997).

Implica la pérdida del límite entre uno mismo y el entorno, fundiéndose en lo de afuera.

Consiste en estar de acuerdo siempre con lo que los otros dicen, piensan; el confluente es el que se queda pegado, la persona que confunde identidad con unión y que acepta sin diferenciar las conductas, sentimientos o ideologías del otro o de su grupo de referencia, las personas confluentes no aportan ninguna crítica u objeción, carecen de originalidad, sus potencial creativo y existencial están disminuidos porque escapan del contacto diferenciado de confrontación, enriquecedor en el desarrollo. (Castanedo, 1997).

En la confluencia se exige la similitud y se niega la tolerancia a las diferencias, la persona confluente vive confundida, no sabe qué quiere o qué siente, es incapaz de hacer una diferencia entre él y el resto del mundo, es consecuencia de un mecanismo que consiste en colocarse en el otro para evitar llegar al contacto real y auténtico, difícil a veces pues puede desembocar en la confrontación, en un reconocimiento original de la pareja en presencia y en un resurgimiento del sí diferenciado, al entrar en contacto con el otro reconocido como diferente de uno. (Castanedo, 1997).

- Retroflexión:

Significa “volverse atrás intensamente en contra”, en este mecanismo alguien retrofecta una conducta hacia sí mismo de la manera en que quisiera tratar a otro; siendo sentimientos negativos lo que se retrofecta y pudiendo llegar la propia persona a volverse su peor enemigo a través del autocastigo, ya que en lugar de en vez de molestarme con quien me hizo daño, me reprocho por colocarme en el lugar que permitiera el daño. El retroflector puede utilizar afirmaciones como “yo mismo, tengo miedo de mí mismo, tengo rabia contra mí mismo, etc.” basándose en la comprensión de que él y el mismo son personas diferentes.

Según Perls (1973), el introyector hace lo que los demás quieren que haga, el proyector le hace a los demás lo que acusa a los otros de hacerle a él, el confluente patológico no sabe quién le está haciendo qué cosa a quién y el retroflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacerle a otros.

Aparte de estos mecanismos descritos por Perls, se han incorporado a la terapia gestalt los siguientes:

- Deflexión:

Siendo una maniobra que tiende a soslayar el contacto directo con otra persona, medio para enfriar el contacto real, caracterizado por conductas de desviación. Algunos ejemplos de esta conducta son la verborrea, el circunloquio, tomar a risa lo que se dice, hablar con abstracciones, ser diplomático y no franco; otras formas de desvitalizar la relación son el aburrimiento, la apatía y la desenergetización. (Polster y Polster 1994).

- Proflexión:

Se llama así a la conducta descrita por Silvia Crocker, combinando la proyección con la retroflexión y que consiste en hacerle al otro lo que quisiéramos que nos haga, es una manera de manipulación seductora; por ejemplo, ser detallista con quien quisiéramos lo fuera con nosotros. (Sinay, 2003).

- Egotismo:

Es un mecanismo por el cual el individuo desarrolla exageradamente un ego conocido (nacionalidad, religión, profesión, etc.) con riesgo de anular el resto. Por ejemplo, al referirse a alguien por su nombre “Laura”, éste pide ser llamado anteponiendo su profesión “Licenciada Laura”. (Sinay, 2003).

Es importante mencionar que el terapeuta gestalt no busca vencer o atravesar esos mecanismos o resistencias, sino que las señala para que el paciente se de cuenta de ellas y de ser posible se adapten a la situación presente, recordando que en determinadas circunstancias, esas resistencias pueden operar como mecanismos necesarios y saludables de adaptación. (Sinay, 2003).

Francisco Peñarrubia (1987), rescata el aspecto saludable de los mecanismos descritos por Perls, definiéndolos con los siguientes conceptos:

- Tradición (introyección): siendo el aprendizaje y la educación un proceso introyectivo que derivan en la cultura; reconocer la tradición, aquello que ha sido dado, supone un economía de energía, tratándose de aprovechar lo recibido.
- Conocimiento (proyección): la proyección es un sistema de conocimiento en una doble dirección pues dice algo sobre el que se proyecta (la intuición de la persona por alguna razón proyecta en un sujeto y no en otro) y en especial dice mucho del que proyecta si se detiene a reapropiarse de lo que proyecta. Se trata de valorar a la proyección como

una pista de conocimiento, ir a la búsqueda de lo propio que no sabemos que es nuestro hasta encontrarlo fuera.

- Disciplina (retroflexión): cualquier disciplina exige esfuerzo, ir en contra de alguna tendencia personal; cuando se utiliza a favor la estructura retroflexiva sería en el desarrollo de una disciplina cuando se utiliza en contra sería la autodestrucción. Cuando se utiliza a favor, puede aumentar la autoestima de la persona y sirve como herramienta para disolver las tendencias autocastigadoras.
- Trascendencia (confluencia): cuando se da de manera sana, facilita la experiencia de entrega, abandono, contemplación, como capacidad de trascender los límites del individuo, del ego.
-

4.5. Funcionamiento de la Terapia Gestalt

En el tratamiento de las neurosis, las terapias ortodoxas la consideran como un trauma ocurrido en el pasado, teniendo como objetivo resolver aquel problema; sin embargo en la terapia Gestalt, la persona neurótica, tiene un problema en el aquí y el ahora, de esta manera el objetivo es que la persona se dé cuenta de sus mecanismos de evitación, los cuales perturban su contacto con el entorno y la resolución de sus necesidades, para resolver su problema presente y anticiparse a los que pudieran ocurrir en el futuro.

Así la Terapia Gestalt, busca proveer al paciente de medios que le permitan resolver sus dificultades aquí y ahora, teniendo como herramienta fundamental el Autoapoyo, el cual se fortalece cuando el individuo se da cuenta permanentemente de sus acciones verbales, físicas o fantaseadas.

También, es una terapia que trabaja con el contacto inter e intrapersonal partiendo de lo que ocurre en la sesión y extendiéndolo a las diferentes experiencias de su vida; en la terapia el terapeuta propone que sea abandonado el mero relato y que sea transformado el pensamiento del pasado en acciones, en vivencias que le permitan pasar por aquello que le conflictuó una vez más hasta reconocer los sentimientos y acciones que fueron interrumpidas; ya que cree en actos interrumpidos no en deseos o pulsiones interrumpidas.

Se busca que el paciente tome conciencia a través de preguntas que favorezcan este proceso, evitando a toda costa las interpretaciones; apuntando todos los pasos y técnicas de la Terapia Gestalt producir el awareness, pues de esta manera la persona sabrá qué es y cómo es.

Una vez que la persona se da cuenta de cómo es, no se queda en resignación sino que se busca la aceptación, que le permite establecer contacto y conocimiento, siendo el primer paso para la consolidación del Autoapoyo, donde la persona encuentra sus propios recursos y soluciones a partir de la toma de conciencia de sus mecanismos de conducta y del desarrollo de sus potencialidades.

Un aspecto importante en el proceso terapéutico es que la persona busca ser cambiada, entendiéndose como lo que Perls llamó dicotomía” del opresor y de oprimido, en la cual hay un supuesto de que en el paciente hay dos partes en pugna y que la exigencia del cambio es la voz de una de esas partes; sin embargo en la Terapia Gestalt no se busca cambiar a la persona, sino que tome conciencia de esas partes en pugna, que los acepte como partes propias, se identifique con ambas y las integre, lo cual por sí mismo lo llevarán a un cambio.

En la psicoterapia gestalt se le da importancia a las polaridades debido a que forman una parte importante de la personalidad, el trabajo se centra en lograr que la persona llegue a tomar conciencia de cada una de las partes opuestas que conviven en su personalidad (agresión/sumisión/crueldad/amabilidad, etc.), después se busca restaurar en el cliente el contacto con las partes opuestas entre sí, de manera que éstas se integren de forma consciente; esta forma de conciencia final de integración permite a la persona en un futuro poder tomar decisiones y ejercer al mismo tiempo un mayor control de su propia conducta. A través del diálogo verbal entre las dos partes opuestas se maneja en gestalt a través de la técnica de la “silla vacía”; en un principio en este diálogo ninguna de las partes escucha a la otra, lo cual demuestra que están trabajando como unidades desintegradas; una explicación a esto sería que una de las dos frecuentemente es una introyección, que la persona no ha incorporado o que no ha digerido, estas introyecciones no siempre necesitan ser expulsadas, en ocasiones se requiere digerirlas para que la persona utilice la fuerza y energía que las representa. (Castanedo, 1997).

Arnold R. Beisser comenta “El cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es” (citado por Sinay, 2003).

Cuando la persona toma conciencia, se acepta e integra sus partes, comienza a descubrir sus potencialidades y expandir sus fronteras pues sale del ciclo de acciones interrumpidas; teniendo como objetivo esencial la Terapia Gestalt, lograr el tránsito del apoyo externo al Autoapoyo, en el cual la persona se hace cargo de sí misma, de la satisfacción de sus necesidades, del darse cuenta de lo que aparece como figura en su aquí y ahora y de cerrar sus gestalt interrumpidas. (Sinay y Blasberg, 2003).

Los objetivos de la terapia Gestalt, se pueden lograr de la siguiente manera (Castanedo 1990, citando a Naranjo):

- Vivir en el ahora
- Vivir en el aquí
- Dejar de imaginar
- Dejar de pensar innecesariamente
- Expresarse o comunicar
- Sentir las cosas desagradables y el dolor
- No aceptar ningún “debería”, más que los propios impuestos por uno mismo

- Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios
- Sea lo que usted es, no importa lo que usted sea.

EL TERAPEUTA GESTALT

Su papel principal durante el proceso es de acompañar, siendo importante que comprenda antes que racionalizar, que acepte y que no se sienta obligado a actuar; que sea capaz de estar en contacto con lo que ocurre en el paciente, consigo mismo, en la relación entre ambos y el ambiente.

El terapeuta gestalt está muy involucrado en el proceso, permanece presente y activo sin llegar a dirigir, sugerir o dar soluciones prontas, sino que ayuda al paciente a buscar el contacto consigo mismo, hablar en primera persona y a la vez permanece atento de lo que está ocurriendo en él sus sensaciones, pensamientos y sentimientos pudiendo incluso compartir alguno pero tomando siempre en cuenta que se habla del paciente y siendo necesario saber de qué manera le servirá a él la interacción.

La relación paciente-terapeuta se puede establecer en tres niveles:

- El terapeuta en empatía con el paciente (“en él”)
- El terapeuta en congruencia consigo (“en mí”)
- Ambos en simpatía en una relación yo-tú (“entre nosotros”).

Durante el proceso se busca impedir que el paciente transfiera al terapeuta características propias o como parte de su historia, tratando además de evitar las identificaciones positivas que pueden llevar al paciente a establecer una dependencia por el terapeuta por tiempo prolongado.

Sonia Nevis (citada por Sinay, 2003) señala las siguientes características del terapeuta gestalt:

- Habilidad para decir las cosas en forma precisa, concisa, clara y directa.
- Habilidad para determinar el aquí y el ahora, permaneciendo en el presente.
- Sensibilidad sensorial y funcionamiento corporal.
- Contacto con las emociones propias y habilidad para servirse de la toma de conciencia en forma directa y abierta con los otros.
- Capacidad para discriminar los datos fenomenológicos (observados de la interpretación).
- Darse cuenta de las propias intenciones (qué quiero decir o hacer) y tener habilidad para hacer ver con claridad a los demás qué quiere de ellos.

- Centrarse en el continuum del proceso, seguir el camino de la experiencia, confiar en que algo importante se desarrollará y llegará a su cierre.
- Capacidad para ser firme y suave en una misma sesión.
- Habilidad para enfrentar y aceptar situaciones emocionales entre sí y los otros.
- Habilidad para mostrarse de forma atractiva sin imponer una presencia carismática.
- Darse cuenta de los puntos trascendentales y creativos de su trabajo. (Sinay, 2003).

4.6. Sensibilización en la Gestalt

La sensibilización es una metodología que trata de promover que las personas logren una percepción más y mejor completa del sí mismas y del mundo que los rodea.

Dentro de las diferentes psicoterapias, ha tenido un papel relevante en el proceso terapéutico, siendo utilizado en la Gestalt como técnica que busca promover el darse cuenta y la responsabilización a través del contacto del paciente consigo mismo y el ambiente que lo rodea, intentando que se dé cuenta de su propia experiencia y se descubra así mismo y a los otros, logrando desbloquearse y mantener una mejor relación intra e interpersonal. Miriam Muñoz (1995), considera que la sensibilización es un medio para la autoexploración, la clarificación de los problemas y bloqueos dentro de la manera de relacionarse consigo mismo y los demás, descubriendo de las propias respuestas asuntos específicos.

Un ejercicio de sensibilización Gestalt es una técnica semiestructurada que utiliza instrucciones abiertas que permiten el libre desarrollo de cómo o qué hacer y que no busca inducir a un estado emocional o sentimiento particular; tratando de que la persona logre darse cuenta de cómo es la experiencia personal en vez de intentar lograr un cambio u objetivo específico. Sin embargo sí se pueden plantear dos objetivos generales dentro de la sensibilización (Muñoz, 1995):

1. Que la persona se responsabilice de sí misma, de sus acciones, pensamientos, sensaciones, deseos, etc.; evitando la culpabilización hacia afuera.
2. Promover e incrementar en el organismo la capacidad de darse cuenta de lo que sucede en su experiencia presente, a través de las experiencias asimiladas de forma vivencial y no intelectual.

También intenta lograr y desarrollar un aprendizaje real, significativo y perdurable a través de vivenciar con conciencia las experiencias actuales.

La sensibilización en Gestalt se desarrolla de acuerdo a un tema determinado a través de experiencias o ejercicios agrupados en programas vivenciales. Miriam Muñoz (1995), sugiere una propuesta de planeación preliminar de los talleres, que incluye los siguientes datos:

1. Objetivo del programa: es una descripción general de lo que se espera los participantes obtengan en la intervención, tomando en cuenta que el objetivo debe ser flexible y servir sólo de orientación.
2. Población a la que está enfocado: definir el tipo de personas para las que estará diseñada la intervención.
3. Número de participantes: determinar el número máximo y mínimo de personas que pueden participar en la intervención.
4. La duración y forma de distribución del tiempo: describiendo de forma general el contenido y especificando la duración de las sesiones.
5. Metodología: explicar el tipo de metodología a utilizar en los programas, esto es, si serán vivenciales, mixtos, teóricos, qué tipo de practicas incluye, etc.
6. Temario general: es la descripción general de los contenidos académicos y prácticos a desarrollar en el programa.
7. Las obligaciones bilaterales: puntualizando las reglas de funcionamiento y compromiso que apoyarán el trabajo grupal, así como el costo y la forma de pago.

Junto a lo anterior, Muñoz considera que en el diseño de programas de sensibilización debe seguir los siguientes pasos:

- a) Investigación previa: es la detección de necesidades de cierto grupo en particular.
- b) Definición del programa: se refiere al planteamiento del tema que se abordará con los diferentes ejercicios, la duración que este tendrá, el lugar en que se llevará a cabo y el material a utilizarse.
- c) Establecimiento de recursos y límites: es la definición y elaboración de objetivos precisando lo que se puede esperar de la intervención; tanto la terapia como la sensibilización Gestalt no tienen como objetivo lograr un cambio en la persona, sino en su conducta, de esta manera los objetivos deben desarrollarse en torno a esto, haciendo énfasis en el carácter subjetivo de la experiencia y del propio darse cuenta, teniendo presente que al no existir un carácter estructurado en su desarrollo, los resultados que se obtengan no sean los mismos para todos los participantes.
En la sensibilización Gestalt lo importante reside en la actitud que el facilitador tiene hacia el objetivo, pues con una actitud flexible, el objetivo puede fungir como un recurso o guía de orientación para él, que encause el darse cuenta del tema a tratar, tomando en cuenta la subjetividad implícita de esta capacidad, lo cual se puede observar en las diferentes experiencias que se pueden desencadenar en torno a un tema.
- d) Establecimiento de requerimientos especiales: determinar de forma concreta todos los requerimientos, físicos, de material y académico.

Para la composición de los grupos Stevens (1993), sugiere que deben estar compuestos entre 14 y 16 personas, considerando que es una cantidad lo suficientemente grande para brindar una

variedad considerable de gente y a la vez, lo suficientemente pequeño para que exista un buen contacto entre todos. Para él, si un grupo incluye más de 18 o 20 individuos, es más fácil que haya dispersión y que los contactos sean difusos y superficiales; pero si el grupo es mayor a 20 personas, el facilitador requiere hacer subgrupos y dedicar tiempo a los mismos para que cada persona tenga la oportunidad de entablar contacto con las otras personas a su vez.

4.7 Técnicas vivenciales

Perls constantemente adaptó, combinó y utilizó diferentes técnicas retomando de otras corrientes aquello que le parecía conveniente para desarrollar una terapia integrativa, tendiendo como base el experimento como proceso que al enfatizarse en la experiencia interna del paciente favorece la modificación de conducta de la persona en presente (aquí y ahora) de la sesión terapéutica de forma nutriente y sistemática.

Los conceptos que retomó de otros autores y que aplicó a en el proceso terapéutico son los siguientes:

- Freud: retoma la asociación libre para apoyar el darse cuenta, haciendo una modificación en la atención del contenido a la forma.

- Reich: retoma lo que llama las resistencias como un suceso motriz y el reconocimiento de la importancia de la expresión

- Horney: extrajo la tiranía de los deberías, que a su vez Fritz derivó en perro de arriba

lo que en Psicoanálisis se conoce como superyó y ello.

- Moreno: la actuación de los conflictos

- Berne: los juegos que todos jugamos

De la dianética, retoma la revivificación de los procesos traumáticos y las técnicas de repetición de frases; del Budismo Zen, la regla de minimizar el intelecto y enfocarse más en las sensaciones y la atención corporal.

En Psicoterapia Gestalt, las técnicas aplicadas pueden ser divididas en tres áreas interdependientes entre sí:

- Supresivas

Tienen la finalidad de dejar de hacer a toda costa aquello que obstaculice la experiencia que se oculta detrás de una actividad y son las siguientes:

* Experimentar el vacío: llevar a la persona a experimentar sus sensaciones o huecos, enfrentando las sensaciones desagradables o vacíos existenciales, dejar de evitarlos. Conectarse con el dolor para aprender del mismo (Budismo Zen y Tao).

En la terapia se le invita al paciente a que tome contacto con la sensación desagradable y se convierta en la misma o trate de entrar en el vacío y a medida que lo hace, descubrir qué lo compone e ir eligiendo aquello agradable de lo que desee llenarlo. Tratando de convertir el vacío estéril en vacío fértil.

* No hablar acerca de... pues favorece la racionalización. Durante la sesión cuando emerge una figura que necesita ser cerrada, resulta conveniente facilitar el contacto con la experiencia, vivenciarla en lugar de hablar de ella. El neurótico tiende a racionalizar su problema como forma de continuar haciendo lo mismo o dejar de hacerlo, creyendo que con hablarlo se resolverá.

* Descubrir los debeísmos: aquellos introyectos que obstaculizan el desarrollo de la persona. En Gestalt, el “debo” que se desprende de los introyectos u obligaciones que deriva de figuras significativas y distorsionan el Yo, deben reemplazarse por un “Quiero” o por otro tipo de “Debo” que corresponda a una condición necesaria debido a que es una necesidad vital, ejemplo “debo respirar” va más allá del quiero.

* Encontrar las formas de manipulación: enseñar cuáles son las que se utilizan, reconocer las que emplea uno y a aprender a evitarlas para facilitar un contacto pleno, debido a que todo paciente intentará en la sesión manipular al terapeuta a través de la seducción, la intelectualización, con el silencio, reflectando, etc.

* Saber formular preguntas y respuestas: Perls consideraba que cada pregunta tiene un anzuelo al final para poder manipular, pudiendo encubrir una demanda relacionada con huecos de la personalidad. Por tanto es necesario poder reconocer la manipulación que hay tras cada pregunta del paciente y reconocer como terapeuta si es a favor o en contra de su propio Yo, además de evitar apropiarse aquello que no nos corresponde.

* Captar cuando se pide aprobación: esto en la persona neurótica sirve cuando tiene una necesidad insatisfecha respecto a su propia aprobación, por tanto es necesario saber cuándo el paciente necesita aceptación para autoapoyarse.

* Darse cuenta de cuándo se está demandando o exigiendo: actitud que favorece permanecer anclado a la infancia.

* Manejo de Autoestima: en ocasiones es necesario aceptar el afecto del paciente o felicitarlo incluso, para favorecer el incremento de su autoestima o del autoconcepto.

- Expresivas

Tienen la finalidad de reunir la energía suficiente que provoque el darse cuenta del paciente, ya sea por medio de la atención intensificada o exagerando la acción deliberadamente, a continuación se señalan:

* Expresar lo no expresado: ya que el silencio oculta la necesidad por temor a ser y a enfrentar; ya sea por medio del silencio, desvío de la mirada hacia el terapeuta; en esta técnica se busca que el paciente logre cerrar su Gestalt.

* Terminar o completar la expresión: cuando la figura está incompleta o cuando existe la sensación de que le falta decir algo al paciente aún cuando se supone ya ha terminado.

* Buscar la dirección y hacer la expresión directa: observar micromovimientos y exagerarlos, incluso hacer que la persona diga claramente lo que desea. Por ejemplo al notar que el paciente pone rígida su mano al referirse a alguna experiencia, podemos invitarlo a que trate de darle palabras a su mano.

- Integrativas:

Son combinaciones de las anteriores técnicas, cuya finalidad es integrar las partes alineadas del individuo, haciendo mayor énfasis en la incorporación de la experiencia:

* Encuentro intrapersonal: busca que las distintas funciones del Yo se pongan en contacto y hablen entre sí, por ejemplo entre el “yo debería” y el “yo quiero” cuando se logra que termine la necesidad de control de alguna de ellas, se obtiene la integración.

* Asimilación de lo proyectado: intenta que la persona reconozca las proyecciones que emite como propias; se le puede pedir que viva lo proyectado como suyo.

Es importante aclarar, que en Psicoterapia Gestalt las técnicas o procedimientos no son la terapia en sí, sino más bien son una herramienta para la misma.

Otras técnicas utilizadas en la Psicoterapia Gestalt son:

- Silla Vacía

Una de las técnicas favoritas de Perls y más representativas de la Gestalt, en esta el paciente ubica imaginariamente a alguna persona en su vida con la cual tiene alguna situación inconclusa; usada con oportunidad, puede poner en acción sentimientos y permitir al paciente encontrarse con situaciones o personajes inconclusos para verlos en el aquí y el ahora, permite poner en juego lo que en Gestalt se conoce como perro de arriba (deseos, necesidades y potencialidades de la persona) y perro de abajo (excusas, pretextos y obstáculos que la persona se impone). (Sinay, 2003).

- Monodrama:

Consiste en la representación por parte del paciente de los diferentes personajes de una situación inconclusa en su vida, en la cual, el paciente al cambiar de posición va teniendo una vivencia clara de cada uno y de sus emociones. También pueden representarse en esta técnica emociones propias, sentimientos o necesidades además de persona; con este trabajo es posible que el paciente conozca sus polaridades, las acepte en vez de intentar reducir las a un solo término.

- Ampliación o exageración:

El paciente terapeuta pide al paciente que continúe realizando un movimiento o gesto de manera que vaya intensificándolo y exagerándolo cada vez más, lo cual tiene como objetivo que aumente la percepción de ciertos mecanismos que el paciente usa en su contacto con el medio para bloquear sus sensaciones o emociones. De esta manera se rompe su discurso interior al poder escucharse cuando amplifica su movimiento y su gesto y decir en voz alta lo que le pasa.

4.8 Reglas de la Terapia Gestalt

Para Levitsky y Perls (citados por Fagan y Sheperd, 1978), las técnicas de la terapia gestalt están incluidas en dos series de lineamientos llamados reglas y juegos, los cuales se dan a conocer en el momento que da inicio la terapia; se busca proporcionar los medios eficaces para unificar el sentimiento y el pensamiento, promover una mayor toma de conciencia, reconocer las resistencias, facilitar el proceso de maduración; suelen tener un valor de choque, donde se

muestra a la persona de cuántas y de qué maneras sutiles y no, evita experimentarse plenamente a sí misma y a su ambiente. Algunas de estas reglas pueden ser utilizadas como pautas para la terapia individual, sin embargo su empleo principal se da en la terapia de grupo, en los grupos de encuentro:

- Asumir la responsabilidad de la conducta y del lenguaje, hablar en primera persona. Es común que para referirnos a nuestro cuerpo, nuestras acciones o emociones utilicemos la 2ª o 3ª persona, sin embargo en la terapia Gestalt, se considera que la persona es responsable de sus actos, sentimientos, pensamientos, emociones, etc. ya que son a ella a quien pertenecen, al hablar en primera persona, toma conciencia de todo lo que ella es, haciendo ejercicio de su responsabilidad, de otra manera favorece la disociación. Se puede identificar dos tipos de voces de la siguiente manera, la pasiva “cuando uno está con extraños, se siente nervioso” se cambia por una voz pasiva o en primera persona “cuando yo estoy con extraños, me siento nervioso”, de esta manera, a medida que el individuo participa se va viendo más como un sujeto activo que hace, siente, experimenta cosas, en vez de el ser pasivo al que las cosas le ocurren.

- El principio del ahora. El terapeuta pide a las personas comunicarse en tiempo presente, con la finalidad de tomar conciencia del ahora, tratando de conocer las características del mismo, ¿cómo se siente en este momento?, ¿ahora que lo sabe, qué siente?, ¿de qué tiene conciencia en este momento?

- La relación yo-tú. Con este principio se procura expresar la idea que la verdadera comunicación incluye tanto al receptor como al emisor; al preguntar ¿a quién le estas diciendo eso? se obliga a la persona a evitar su renuencia a enviar el mensaje directamente al receptor, al otro. Así se le solicita al paciente que diga el nombre de la otra persona al comienzo de cada oración, en caso necesario decírselo directamente, verlo a los ojos hacerle preguntas directas ante cualquier duda o curiosidad, etc.; se busca que se de cuenta de la diferencia de hablar con su interlocutor y hablar delante de él y comience a tomar conciencia de su evitación fóbica de la relación con los demás y del contacto genuino con ellos, poniendo de manifiesto también, los mecanismos de su voz y su conducta verbal.

- Empleo del continuo de conciencia, dejar libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas o criticarlas, siendo imprescindible para integrar las diferentes partes de la personalidad; es un modo eficaz de conducir a la persona hacia los cimientos de sus experiencias y apartarlo de interminables explicaciones, verbalizaciones, interpretaciones, ya que la conciencia de los sentimientos corporales, las sensaciones y percepciones constituye nuestro saber más seguro, Perls solía decir “abandona tu mente y recobra tus sentidos”. Para el terapeuta resulta útil para hacer que el paciente de menos atención a porqué de la conducta y más en el qué y el cómo de la conducta.

- No murmurar. La murmuración es todo aquello que se dice de un sujeto que está presente y a quien se puede hablar de forma directa, sin embargo se toman conductas como cuchichear,

tener risitas cómplices, etc. Perls y y Levitsky afirman que hacemos eso cuando no hemos podido manejar directamente los sentimientos que destaparon en nosotros; esta regla tiene como propósito promover los sentimientos e impedir la evitación de los mismos además de facilitar su confrontación. (Perls y Levitsky, 1978, citados por Fagan y Sheperd, 1978).

A lo largo del capítulo se han revisado diferentes conceptos, influencias, autores, técnicas y demás fundamentos de la Terapia Gestalt, que son la base del trabajo que aquí se propone; la Gestalt resulta para mí una manera no solo de afrontar nuestra existencia sino de vivirla, experimentarla y dirigirla desde nuestro propio ser.

Este trabajo tiene como objetivo que la mujer pueda darse cuenta de la forma en que está viviendo y experimentando su presente, reconozca y sea consciente también de la manera en que se experimenta a ella misma, cómo se vive y por ende cómo se dirige en el mundo como premisa fundamental; partiendo de ello, se podrá abordar el rol que ocupa esta tesis y que es la maternidad.

El hecho de reconocer que tenemos la libertad de ser y expresarnos tal y como somos en lugar de vivir a través de los deberías, el tomar la responsabilidad de nuestra existencia, reconocer la forma en que nos movemos en nuestra realidad, resultan para mí elementos indispensables para el desarrollo personal, habiendo la posibilidad de que al encontrar la paz interior que nos lleve al lugar en el que queremos colocarnos, podemos dar y entregar a los otros, a quienes amamos y con quienes compartimos, una experiencia más agradable de la coincidencia que tenemos en este mundo.

Taller: “Mujer y maternidad, la convergencia de dos eres”

- Justificación del Taller:

A lo largo de la vida, las personas se van haciendo una serie de ideas, conceptos o supuestos que los ayudan a estructurarse de determinada forma y que pueden llegar a entrar en conflicto con la realidad vivenciada, los deseos personales y la manera de experimentar y desarrollarse en los diferentes roles en que se desempeña.

Como mujer, es importante ponerse en contacto con una misma, replanteando y reconociendo los factores que han llevado a conformar nuestra estructura psíquica, sobre todo de aquellos que causen conflicto, insatisfacción o molestia en la propia existencia. Ya que dependiendo de la manera de experimentarse a sí misma, las vivencias que ha tenido y su existencia en general, determinará la forma de manifestarse ante ella, generando un impacto en su entorno.

- Objetivo:

Que las mujeres entiendan y reconozcan aquellos factores que han influido en la concepción que tienen de sí misma, los deberías que han conformado su estructura y que le impiden un desarrollo integral; así como trabajar y desarrollar su propio concepto, enfocándose en sus fortalezas y recursos, logrando una reconciliación con la imágenes fantaseadas de sí misma y el ser madre, con una visión y consciencia clara de lo que quiere lograr para ella misma en primer término y lo que quiere trascender en su rol de madre, con los hijos, su familia y la sociedad.

- Dirigido a:

Mujeres entre 25 y 50 años de edad, que sean madre, interesadas en alcanzar una mejor comprensión de sí mismas partiendo de las herencias sociales y maternas que han influido en su estilo y estructura personal.

- Número de participantes:

Entre 10 y 16 personas.

- Escenario:

Salón amplio de 10 mts. X 10 mts. Aproximadamente, bien iluminado y ventilado.

- Distribución del programa:

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
1	- Bienvenida al taller - Expectativas del taller	1.1. Que las participantes se conozcan entre sí 1.2. Dar a conocer a las participantes la estructura del taller y la forma en que se trabajará 1.3. Sensibilización del grupo. 1.4. Integración	1. Se realizará una dinámica de presentación que consiste en presentarse diciendo su nombre y algo que las defina. 2. La facilitadora dará la bienvenida al grupo y realizará el encuadre resaltando la importancia de la asistencia, la confidencialidad, el respeto y en general las reglas que se utilizan en el trabajo gestáltico en grupos. 3. Sentadas en semicírculo, la facilitadora pedirá a las participantes que escriban la primera palabra que venga a su mente en cuanto vean imágenes relacionadas con el rol materno. Para después compartir en mesa redonda la concepción que tienen con sus compañeras. 4. La facilitadora pedirá a las participantes que escriban las expectativas que tienen del taller y que lo compartan con sus compañeras 5. Cierre	- Hojas de papel - Lápices -Imágenes del rol materno	-Bienvenida y Encuadre - Presentación - Actividad de sensibilización - Compartir expectativas - Cierre Tiempo aprox. 2 ½ horas

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
2	- Ser mujer, no es un rol	<p>2.1. Tomar conciencia de la importancia de reconocerse como individuos</p> <p>2.2. Análisis de autoestima</p> <p>2.3. Descubrir, identificar y analizar los diferentes roles que juegan y los sentimientos, emociones y sensaciones que existen en cada uno de ellos</p> <p>2.4. Poder experimentar una situación a acción intelectual, física y emocionalmente</p> <p>2.5. Identificar las emociones prevalecientes en ellas</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Exposición del tema “ Mujer, más allá de los roles”</p> <p>3. Ejercicio del “Juego del rol”, donde las participantes que así lo decidan desarrollarán un rol determinado en una situación precisa y detallada</p> <p>4. Realización de cuestionario sobre emociones y autoestima de manera individual</p> <p>5. Ejercicio de la “Olla de la autoestima”</p> <p>6. Comentarios y retroalimentación finales de la sesión</p> <p>7. Cierre</p>	<p>-Cuestionario sobre autoestima y emociones</p> <p>- Hojas de papel</p> <p>- Bolígrafos</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Exposición del tema</p> <p>- Ejercicio “juego del rol”</p> <p>- Realización de cuestionarios</p> <p>- Ejercicio de “la olla de la autoestima”</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
3	- Maternidad: entre mitos y realidades	<p>3.1. Que las participantes conozcan cómo se ha concebido la mujer en la historia así como a la maternidad</p> <p>3.2. Identificación de prejuicios y supuestos del rol materno e imagen fantaseada de la madre y cómo se sienten ante ello.</p> <p>3.3. Conocer la evolución estos conceptos, buscando desarrollar una concepción propia de acuerdo a la integración de lo revisado y lo que cada una concibe al respecto de ellos.</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Se retomarán los comentarios de la actividad de la sesión anterior acerca de lo que consideran se relaciona al rol materno para dar paso a</p> <p>3. Explicación del tema por parte de la facilitadora</p> <p>4. En mesa redonda las participantes expondrán sus reflexiones en base a lo expuesto por la facilitadora, cómo se sienten ellas en relación a esto y de qué se dan cuenta</p> <p>5. De manera individual, escribirán en un a hoja la manera en que conciben ser mujer así como la maternidad, al terminar en parejas compartirán sus escritos para después explicarlas al grupo.</p> <p>6. Comentarios finales.</p> <p>7. Cierre</p>	<p>- Hojas de papel</p> <p>- Bolígrafos</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Explicación del tema</p> <p>- Mesa redonda</p> <p>- Compartir reflexiones con el grupo</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
4	- ¿Qué estoy eligiendo ser?	<p>4.1. Promover en las participantes la conciencia de lo que han sido y hecho hasta ahora y re-decidir qué es lo que quiere ser</p> <p>4.2. Que las participantes puedan despojarse de los “deberías” y trabajar más en lo que quieren ser ellas mismas</p> <p>4.3. Promover la responsabilidad por una elección propia</p> <p>4.4. Reconocer que son merecedoras de lo que quieren en su vida, reconociendo la importancia de su responsabilidad y congruencia para alcanzarlo</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Exposición por parte de la facilitadora acerca de los deberías y cómo funcionan en la estructura psíquica de las personas</p> <p>3. Ejercicio “Tengo que-Elijo que” en parejas donde tienen que decirse frases con las palabras “Tengo que”, haciendo una lista de aquello que tienen que hacer; después se cambiará por la frase “elijo”; ya que ambas hicieron el ejercicio, platicaran con su compañero acerca de lo que vivenció haciendo esto.</p> <p>4. De manera individual, realizarán el ejercicio “Yo quiero- yo merezco” en el que escribirán aquellas cosas que quieren en su vida (emocionales, espirituales, materiales, físicas, etc.) y después las que gusten lo pueden compartir con sus compañeras.</p> <p>5. Comentarios finales de la sesión</p> <p>6. Cierre</p>	<p>- Sillas</p> <p>- Hojas</p> <p>- Bolígrafos</p> <p>- Cajas de madera o aluminio</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Exposición</p> <p>- Ejercicio “Tengo que-elijo que”</p> <p>- Ejercicio “Yo quiero-yo merezco”</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
5	- Relación madre-hija	<p>5.1. Que las participantes tomen conciencia y expresen los sentimientos prevalentes en la relación con su madre</p> <p>5.2. Trabajar con la relación materna, tomando en cuenta la imagen fantaseada y la real</p> <p>5.3. Reconocer y valorar a la madre como ser real fuera de fantasías, con errores, limitaciones, cualidades, etc.</p>	<p>1. Bienvenida al taller, se les pregunta a las participantes cómo se sienten y si hay algo que quisieran compartir.</p> <p>2. Exposición por parte de la facilitadora de cómo influye la relación madre-hija en los diferentes ámbitos de la vida de la mujer.</p> <p>3. Actividad “Diálogo con la madre” de manera individual por medio de inducción con las participantes</p> <p>4. La facilitadora pedirá a las participantes que escriban en una hoja una carta aquellas cosas que les dolieron, de despedida ó perdón.</p> <p>5. Ejercicio de relajación.</p> <p>6. Comentarios de la actividad</p> <p>7. Cierre</p>	<p>-Hojas de papel</p> <p>-Bolígrafos</p> <p>- Cojines</p> <p>- Música</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Exposición del tema</p> <p>- Actividad de la silla vacía</p> <p>- Escritura de la carta</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
6	- Mi niña interior	<p>6.1. Que las participantes reconozcan los patrones de conducta que les son desagradables o limitantes en su desarrollo e interrelaciones personales.</p> <p>6.2. Toma de conciencia de la responsabilidad que tienen de ellas mismas, de su presente y del cumplimiento de sus deseos.</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Recuperación de comentarios de la sesión anterior, sensaciones y reflexiones experimentadas</p> <p>3. Exposición del tema “Quedarse enganchadas”.</p> <p>4. Ejercicio de fantasía dirigida “Dejar partir el pasado”</p> <p>5. Decreto de responsabilidad por esa niña interior, la facilitadora, pedirá a las participantes que escriban un decreto de la manera en la que se harán responsables de sí mismas.</p> <p>6. Comentarios finales</p> <p>7. Cierre</p>	<p>- Música</p> <p>- Tapetes</p> <p>- Papel</p> <p>- Bolígrafos</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Exposición del tema</p> <p>- Actividad de fantasía dirigida</p> <p>- Escritura del decreto</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
7	- Construyendo mi presente	<p>7.1. Promover en las participantes el vivir el aquí y el ahora.</p> <p>7.2. Que las participantes “suelten” aquellas cosas que le lastimen.</p> <p>7.3. Responsabilidad propia de sentimientos y acciones actuales</p> <p>7.4. Tomar conciencia del aquí y el ahora y lo que hacen para que les sea agradable o no.</p> <p>7.5. Recuperar los sueños que tienen y que han abandonado</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Ejercicio “olvidando el pasado”. Se les pedirá a las participantes que escriban en un papel las experiencias más desagradables que vivieron en la infancia, la adolescencia y las que experimenten en la actualidad, cómo se sintieron y que lloren de ser necesario; después que lo destruyan.</p> <p>3. Comentario de experiencias y sensaciones.</p> <p>4. Exposición por parte de la facilitadora acerca del vivir el presente y dejar atrás el pasado.</p> <p>5. Revisión y ampliación del decreto hecho la sesión anterior a través de realización de un “collage de sueños”</p> <p>6. Comentarios en grupo</p> <p>7. Cierre</p>	<p>- Cartulina</p> <p>- Crayolas</p> <p>- Revistas</p> <p>- Resistol</p> <p>- Tijeras</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Ejercicio “Olvidando el pasado”</p> <p>- Comentarios de experiencias y sensaciones</p> <p>- Exposición por parte de la facilitadora</p> <p>- Collage</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
8	- Yo, la madre	<p>8.1. Poder identificar la forma en que experimentan y viven su maternidad</p> <p>8.2. Reconocer qué es lo que proyectamos en nuestros hijos</p> <p>8.3. Identificar qué expresan con sus palabras, su voz, su postura, sus gestos en la relación con su hijo</p> <p>8.4. Comprender el por qué de la forma de relacionarse con el hijo</p> <p>8.5. Identificar los sentimientos prevalecientes y trabajar con ellos</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Exposición del tema “ Tu hijo, tú misma”</p> <p>3. Actividad “Diálogo madre-hij@”. En pares representará uno al hijo y otro a la madre, tratando de inventar lo que deseen. Mientras se encuentran en el diálogo de deben ir dando cuenta de de lo que dicen, lo que sienten y cómo interactúan. Después de que ambos hallan realizado el ejercicio, necesitan reflexionar sobre su experiencia, intentando darse cuenta de los detalles de cómo jugó su papel materno o filial.</p> <p>4. Ejercicio de relajación</p> <p>5. Comentarios finales de sensaciones y sentimientos</p> <p>6 Cierre</p>	<p>- Cojines</p> <p>- Música</p> <p>- Incienso</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Exposición del tema</p> <p>- Ejercicio “quiero que sepas”</p> <p>- Relajación</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
9	- Maternidad consciente	<p>9.1. Darse cuenta de la influencia social de la relación con el hijo</p> <p>9.2. Reconocer las patologías generadas en una mala relación filial</p> <p>9.3. Promover la responsabilidad, apoyo y soporte hacia sus hijos</p> <p>9.4. Poder experimentar su maternidad desde el “Yo quiero” en lugar de los “debería” “supuestos”, etc.</p>	<p>1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir</p> <p>2. Exposición del tema “maternidad consciente”</p> <p>3. Ejercicio “ Yo quiero darte” en parejas donde expresarán a su compañera lo que quieren entregar a su hijo</p> <p>4. Realización de decreto hacia el hijo de manera individual</p> <p>5. Reflexión grupal acerca de cómo influye su maternidad en la sociedad</p> <p>6. Comentarios finales</p> <p>7. Cierre</p>	<p>- Cojines</p> <p>- Papel</p> <p>- Bolígrafo</p>	<p>- Bienvenida</p> <p>- Exposición del tema</p> <p>- Ejercicio “yo quiero darte”</p> <p>- Realización del decreto</p> <p>- Reflexión grupal</p> <p>- Comentarios finales</p> <p>- Cierre</p> <p>Tiempo aproximado 2 ½ horas</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	DISTRIBUCIÓN
10	- El continuum del cambio Cierre del taller	10.1. Promover en las participantes el dar y recibir soporte interpersonal, fomentar la cohesión y contacto entre ellas. 10.2. Promover en las participantes el darse cuenta de su alrededor, de lo que sienten y piensan a través del contacto consigo mismas, del poner atención a lo que su cuerpo les dice, reconociendo que ellas tienen la capacidad de hacer diferente sus situaciones tomando la responsabilidad de sí mismas. 10.3. Revisión de cumplimiento de expectativas propias	1. Bienvenida a las participantes, se les pregunta cómo se encuentran y si hay algo que quieran compartir 2. Ejercicio de contacto-retirada todas las participantes se paran formando un círculo, una de ellas toma asiento en una silla y las demás se van sentando en sus piernas, haciendo que el círculo termine en el respaldo de la silla 3. Reflexiones por parte del grupo de lo aprendido y experimentado en el taller 4. Evaluación de expectativas 5. Ejercicio de la “Vela” sentados en círculo con la luz apagada, repetirán “Yo soy esta vela, yo soy una vela, siento que mi vida se está quemando y consumiendo como esta vela. Siento que he vivido hasta ahora sin darle mucha luz a mi vida, que tengo varias cosas que re-decidir como son...”(cada participante dirá su decisión) 1. Comentarios finales y cierre	- Vela - Encendedor - Cojines - Hojas de expectativas - Música	- Bienvenida - Ejercicio “contacto-retirada” - Reflexiones generales por parte del grupo - Ejercicio de “la vela” - Comentarios finales - Cierre Tiempo aproximado 2 ½ horas

Conclusiones Finales

Ser mujer es mucho más que encontrarse dentro de un rol que la defina, es más que un título, una idea o un supuesto, es todo lo que humanamente posible ella desee, quiera, intente o logre hacer, sin embargo, no se puede negar que en nuestra estructura se han incorporado actitudes, sentimientos y pensamientos, acerca de lo que se supone debemos ser, del cómo actuar y del papel que debemos tomar en nuestra vida diaria, resultando una confusión entre lo que somos, queremos o debemos.

La influencia e impacto que el sistema patriarcal ha tenido en la vida de las mujeres y los ámbitos en los que se desenvuelve, va más allá de lo público o lo privado, incorporándose en la estructura psicológica de las mismas; sin duda, es necesario hacer una revisión de todas aquellas posturas que han marcado la historia de las mujeres y que se encuentran tan arraigadas en su vida, su ser, su cuerpo y sus memorias, para que así, al conocerlas y analizarlas podamos decidir si es la forma en que queremos seguir conduciéndonos y sobre todo, si es lo que queremos se siga reproduciendo en las siguientes generaciones.

Se sugiere que al hacer la crítica sobre aquellos conceptos que nos parecen más indignantes, no se caiga en el error de extrapolar las posturas y las ideologías repitiendo los mismos esquemas que tanto se critican del hombre, sino que la lucha que se haga, contemple de raíz las diferencias que existen entre hombres y mujeres, recalando que no tienen que ver con superioridad o inferioridad de ninguna parte y que es importante y necesario luchar desde nuestra feminidad, haciéndonos responsables y autoras de los cambios a conseguir.

En el taller anteriormente presentado, las participantes tendrán la oportunidad de trabajar en lo que respecta a la construcción y formación de su estructura psíquica a través de los conceptos que se han manejado acerca del ser mujer, para llegar a formar un criterio propio en torno al mismo y la manera en que se desarrollará su existencia, tomando en cuenta además la gran influencia que ellas mismas tienen para la reforma aquello que se considere ha perjudicado a la mujer, pudiendo establecer parámetros propios de expresión femenina y los diferentes roles, los cuales incluyan principalmente nuestras diferentes interpretaciones, maneras de concebirnos y concebir nuestra existencia y a los demás, además de la forma de conducirse en la misma y replanteando desde nuestro inconsciente colectivo una nueva forma de vernos como mujeres, con las diferentes capacidades que tenemos, los recursos que nos hacen diferentes y que complementan la vida humana.

Teniendo la conciencia suficiente para transmitir a las nuevas generaciones de hombres y mujeres la nueva visión en la cual no existe una guerra de géneros sino una complementación, en la que las luchas son comunes y responden a necesidades superiores de existencia, no a la lucha estéril de uno contra el otro.

Uno de los puntos importantes a destacar es el del presente, refiriéndose a lo que vivimos y experimentamos aquí y ahora, siendo conscientes de que somos seres con una historia, que hemos sido impactadas por modelos significativos a lo largo de nuestra vida, no solo por la genética, el tiempo o el espacio, sino que hay en nuestro ser herencias que inconscientemente forman parte de nuestra estructura actual y que emergen en cualquier momento o circunstancia, aún cuando estemos en la lucha por hacer, vivir y trazar una camino diferente de lo que hemos recibido, que además forma parte de un pasado que no podemos cambiar o ignorar y que afortunadamente contamos con un presente que nos permite modificar aquello que deseamos, crear un cambio, buscar nuevos métodos, reestructurar nuestro Yo que busca diferenciarse, trascender y revolucionar, porque es algo que sí se puede hacer ahora y que no depende de otros ni del pasado.

A través de los ejercicios desarrollados, las participantes podrán situarse en su aquí y ahora, desarrollando la conciencia que las lleve a ser formadoras de su presente, vivirlo y responsabilizarse del mismo, con la certeza de que es algo que depende de ellas y de la manera en que enfrenten su vida.

Es por medio de la responsabilidad, que decidimos cómo responder a las demandas de nuestra propia existencia, la sociedad, los diferentes roles, etc. Ya no podemos lamentarnos y ser indiferentes por lo que nos pasó o hicieron, pues somos nosotros quienes tenemos el poder de hacer, vivir y experimentar diferente, porque somos seres capaces de elegir, no el resultado de un destino caprichoso.

Así a decir de Peñarrubia (1998), la psicoterapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, deseando, negando, inhibiendo, etc. Siendo un punto fundamental en el trabajo a realizar con la propuesta.

A través de la responsabilidad y la capacidad de elección que tenemos como seres humanos, que podemos desarrollar conceptos, supuestos, conclusiones, etc., que respondan a la forma en que nosotros deseamos establecer contacto propio, con los demás y en nuestra existencia en general, respondiendo a las necesidades que se tienen y estableciendo los medios que nos lleven a lograr la satisfacción correspondiente a las diferentes áreas de nuestra vida.

Para que se dé la responsabilidad es necesario que exista una toma de conciencia, un darse cuenta de lo que nos ocurre, física, mental y emocionalmente, así como de lo que pasa en nuestro entorno y la manera en que nos relacionamos con él; en el taller, las participantes tendrán la oportunidad de hacerse preguntas de la manera en que se sienten como mujeres, cómo se experimentan y responden a sí mismas, qué sienten de la relación que llevan con sus hijos, en sus diferentes roles y del cómo y para qué se está dirigiendo de determinada forma. Estas preguntas en ocasiones se ignoran o prefiere dejarse de lado porque resultan amenazadoras a nuestro ser por salirse de los esquemas preestablecidos, como si no existiera el

derecho o la posibilidad de ser, sentir, pensar y actuar de manera diferente, dejando de lado nuevamente la capacidad que se tiene de elegir y sobre todo de dirigirse en la vida de la manera más satisfacción provea.

La psicoterapia Gestalt destaca este derecho a la diferencia, invitándonos a expresarnos libremente, resultando muy alentador la siguiente expresión “Lo importante no es lo que han hecho conmigo, sino lo que yo hago con lo que han hecho conmigo” (Ginger 2005, citando a Sartre 1966).

Además es importante reconocer que como seres humanos, las mujeres en general y las madres en particular, no estamos exentas de experimentar polaridades en nuestra vida, ya que estas son complementarias y parte de nosotras mismas. Así en la maternidad, no es raro que existan sentimientos encontrados, no se trata de que sean buenos o malos, sino que ahí están y aparecen en momentos determinados y podrán crear conflicto o no, dependiendo de cuánto nos resistamos a ellos o la forma en que los enfrentemos, siendo importante el deshacerse de etiquetas como “buena” o “mala” madre. Pudiendo experimentar, sentir y reconocer la luz y sombra que se lleva dentro, para poder integrarlas a uno mismo y conducirse en la existencia de manera congruente y genuina.

Resulta importante reconocernos y permitirnos experimentar como seres humanos, que al ser mujer y convertirse en madre, no pierde sentimientos de frustración, enojo, miedo, soledad, vacío, deseo, aceptarlos como parte de nosotras y que son pautas de situaciones que necesitamos trabajar con uno mismo; un ejemplo sería lo que respecta a nuestros roles, particularmente se considera que antes de encasillarse en cualquier rol, debemos reconocernos principalmente como mujeres, pues es a partir de esta premisa que deriva el cómo nos desenvolvemos en todas nuestras áreas.

La ambivalencia que se presenta entre el ser madre y trabajadora, crea muchas veces en las mujeres sentimientos de culpa e insatisfacción que finalmente impacta ambos roles, cuando la mujer no ha podido reconocer y aceptar, según creo, que ambos son importantes para ella, por lo tanto se tiene una competencia entre ellos ya que existe una lucha interna por hacer lo que se quiere y lo que otros dicen.

Esto es, cuando somos capaces de aceptar que ambas cosas nos interesan y podemos determinar desde nuestro propio ser qué es más trascendental para una misma, se fijarán los pasos a seguir sin remordimientos ni vacilaciones, ambos aspectos se podrán complementar y no crear conflicto, eligiendo desarrollarse en lo que satisfaga más, sin aniquilar o entorpecer lo otro.

El autoapoyo es otro de los puntos a trabajar en el taller, refiriéndose a la transición que se da de buscar o demandar del ambiente los recursos que lleven a la persona a encontrar la solución a los conflictos que presenta o satisfacción en su existencia, sino más bien, reeducarse en la

responsabilidad que existe de sí mismo, buscando y generando la persona, aquellos recursos que estén en sus manos y que la lleven a encontrar la satisfacción deseada o la solución personal ante las situaciones complicadas que experimente. Además de que la persona desarrolla la capacidad de darse cuenta de las necesidades presentes y aceptarlas, reconociendo sus potencialidades y buscando satisfacerlas, complementándose así, en lugar de crearse culpas y remordimientos por no hacer o dejar de hacer algo que desea.

Retomando a Hellinger (2001), la culpa que colocamos y sentimos por nuestros hijos es como un disfraz de lo que no hacemos por nosotras, de lo que seguimos ignorando por comodidad o por ignorancia, de la falta y escucha de nuestro interior de parar y buscar soluciones en vez de continuar dando vueltas en el mismo círculo; por su parte la Gestalt nos enseña a responsabilizarnos de nosotros mismos y utilizar nuestros recursos para reconstruir el camino que deseamos continuar.

Se piensa que no hay nada más gratificante y tranquilizador que alinear nuestro corazón con nuestra mente y poder actuar en torno a ello, eso engrandece nuestro espíritu y lo refleja en el andar. Además nos habla de la madurez que se puede alcanzar en este proceso de transformación de uno mismo, pudiendo reconocer que somos capaces de hacer una diferencia importante en la forma de vivirnos, de convivir con otros y de impactar a los otros, más de lo que hubiéramos imaginado.

La Psicoterapia Gestalt, ofrece la oportunidad de replantear nuestra vida y a nosotros mismos, desde un esquema en el que somos protagonistas y que puede abarcar todas las áreas en las que nos desarrollamos, tanto en el presente trabajo como en el taller, se enfatiza el rol materno, no como la finalidad y razón de ser mujer, sino como uno de los roles que más impacto y trascendencia han tenido en su estructura psíquica y que aún cuando no se ejerce, es un tema que está presente en la vida de todas las mujeres.

En torno al tema de la maternidad específicamente, se considera necesario el poder plantear qué es lo que lleva a la mujer a tomar la decisión de ser madre, delimitando las razones por las cuales la mujer lo elige, reconociendo si se debe más a exigencias externas, como podrían ser el retener una pareja, complementarse en ella, cumplir con expectativas de la familia, incluso con los patrones sociales; siendo relevante también, darse cuenta de si la decisión responde a sentimientos de vacío o soledad experimentados por la mujer, la cual puede llevar a creer que es a través de los hijos que se podrán llenar esos huecos de su existencia que la mantienen dejándose llevar por etiquetas, patrones y roles ajenos a ella.

Una vez que se pueda tener claro a qué está obedeciendo su elección, la mujer madura, que se haga responsable y consciente de su proyecto de vida, puede tomar decisiones más acertadas y que respondan a sus deseos pudiendo establecer el cómo y la forma en que llevará a cabo a su deseo.

Siendo muy importante saber el para qué de lo que está haciendo, eligiendo y provocando; pudiendo además mantenerse firme y segura ante los pasos que da y sobre todo siendo consciente de la trascendencia que quiere lograr y el impacto que dejará en esas pequeñas vidas, encontrando la satisfacción de caminar el camino que ella misma ha elegido, trazado y sobre todo desarrollado.

Por otro lado, el dejar de tener hijos no hace a las mujeres más libres o el tenerlos esclavas, es una condición mental, no es la maternidad lo que nos limita o da valor a nuestras vidas y sin embargo se considera que las mujeres tenemos y somos responsables por la vida de nuestros hijos, pero no desde la premisa de ser por el otro, a través del otro y menos para el otro, sino desde el enriquecer, tener conciencia, quizá complementar desde la genuinidad propia, es una expresión de vida que se refleja no solo en ellos, sino que a gran escala, la humanidad.

Tanto los postulados de la Terapia Gestalt como los del Existencialismo están muy presentes en el trabajo a realizar en el taller, promoviendo en las participantes el contacto con la posesión de su propia vida acentuando la responsabilidad absoluta y total de su existir, asumiendo principalmente la responsabilidad de sus actos, sentimientos, experiencias y sobre todo marcando un proyecto de vida, donde se llegará a una trascendencia, no solo por su existencia misma, sino también por la de aquellos de quien ella dependen. Pudiendo desarrollar su manera particular de existencia en la cual se sientan más satisfechas y genuinas, viviendo y no dejando en manos de otros ni siquiera en las explicaciones propias, las cosas que necesiten ser vividas, experimentadas. Además de desarrollar un aprendizaje que les resulte significativo y efectivo en la conformación de su forma de existir y coexistir con los demás, recalcando el principio del vínculo íntimo y esencial entre el hombre y el mundo en especial con los otros seres humanos.

Siendo el objetivo principal del presente trabajo ofrecer una perspectiva desde la cual la mujer es protagonista y autora de su autoconcepto y el papel social que decide desempeñar, favoreciendo su crecimiento y satisfacción personal como premisas fundamentales para el desarrollo de cualquier rol que ella elija tomar, la psicoterapia Gestalt es sin duda la herramienta idónea para promover a través de sus conceptos y premisas el desarrollo de un ser integral y enriquecido que cuente los recursos necesarios para encontrar la satisfacción que desea, con la conciencia clara del qué y cómo vive aquí y ahora, y sobre todo para qué de la manera en que se desenvuelve, teniendo en cuenta la influencia que tiene en la vida de quienes están cerca y siendo responsable de la manera en que elige vivir su vida.

De esta manera se puede inferir que a través del taller, se pueden tener alcances positivos, teniendo claro que ésta no es la única forma ni la solución y que es recomendable que pueda ser complementada preferentemente con un proceso terapéutico que ayude a trabajar a fondo en aquellos temas que se haya identificado durante el taller que requieran de un planteamiento particular, sin embargo, se considera puede ser un buen punto de comienzo en el trabajo personal.

Dentro de las limitaciones que se presentan en este trabajo, están aquellas relacionadas con el tema, ya que para hablar de mujer debemos contemplar un sinnúmero de variables que debido a los propósitos del presente trabajo sería imposible plantear y que sobrepasan el objetivo, entre ellos podemos mencionar la relación que se tuvo con el padre, la cual marcará de manera importante la forma en que la mujer se desarrollará con el sexo opuesto por ejemplo, la relación que tuvo con los hermanos o hermanas, el número hijo que ella ocupó, su nivel cultural, el medio en que se desarrolló, la situación incluso política y social relevante y muchos otros conceptos que por ahora pudieran escapar en lo que es su vida personal, además de otros temas más relacionados con la maternidad en sí, los motivos particulares que pueden presentarse, la situación con la pareja, el deseo, las complicaciones, la situación profesional, etc.

Por lo tanto, se es consciente, que en el presente trabajo, quedan fuera diferentes variables, lo cual tampoco demerita lo que aquí se aborda, sino que se reconoce que es una manera en que se pueda plantear el tema de la mujer, su desarrollo y autoconcepto personal y el rol materno, como uno de tanto en los que se puede desarrollar.

Se considera importante que el tema de la mujer, su desarrollo personal, roles e impacto social, pueda ser trabajado desde edades tempranas, sería ideal que en la educación básica se pudieran desarrollar materias que ayudaran a las jovencitas a ir conformando su concepto personal, pudiendo ofrecer una perspectiva de las influencias que han ido conformando parte de la estructura psíquica de la humanidad, reconociendo los factores que promuevan un estancamiento social sobre todo para la mujer, los factores que ponen en riesgo su integridad y desarrollo, así como las interpretaciones que se tienen de los diferentes roles en que se desenvuelve, reconociendo la maternidad, como uno de los sobresalientes por la manipulación que se ha hecho del mismo y por la trascendencia innegable que tiene en su vida, pudiendo manejar desde este tiempo, las concepciones necesarias que le ayuden a tener más conciencia de ella misma, el manejo responsable de su sexualidad y el conocimiento acerca del impacto que esta decisión tendrá en su vida, desarrollo personal y con los demás y sobre todo el impacto que tendrá con sus descendientes.

Bibliografía

- Avila, Y. (2004, octubre). Desarmar el modelo mujer- madre. *Debate feminista*. Maternidades. Año 15. Volumen 30. México, D.F.
- Barlow, A. (1981). La influencia de la Gestalt. Antecedentes históricos. *Gestalt Journal* (4) pp. 33-53
- Beauvoir, S. (1952). El segundo sexo. Buenos Aires. De Leviatán.
- Binswagwe y Boss (1977). La teoría existencialista de la Personalidad. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Bucay J. (2002). Cartas para Claudia. Palabras de un psicoterapeuta gestáltico a una amiga. México. Editorial Océano.
- Burín M. y col. (1987). Estudios sobre la subjetividad femenina. Mujeres y salud mental. Buenos Aires. Grupo Editor Latinoamericano.
- Burín M., Moncarzs, E., Velasquez, S (1990). “Mujeres y psicofármacos”. *Revista feminaria*, año 3, num. 5. Buenos Aires.
- Burín, M. y Meler, I. (2006). Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad. (1ª edición, 3ª reimpresión). Buenos Aires, Argentina. Paidós.
- Cabañas, Mendoza (1995). Perspectivas de género de tesis realizadas. México. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM.
- Castanedo, C. (1990). Grupos de encuentro en Terapia Gestalt. Barcelona. Editorial Herder.
- Castanedo, C. (1997). Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora. 3ª edición. Barcelona. Editorial Herder.
- Chavez, M. (2002). Tu hijo, tu espejo, un libro para padres valientes. (1ª edición, 3ª reimpresión). México. Editorial De bolsillo.
- Chodorow, N. (1984). El ejercicio de la maternidad. Barcelona. Editorial Gedisa.
- Debate feminista. Maternidades. Año 15. Volumen 30. México. Octubre, 2004. Editorial Cuatro Vientos.
- Fagan, J. y Sheperd J. (1978), Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Buenos Aires. Editorial Amorrortu.

- Friday, N. (2007). Mi madre, yo misma, las relaciones madre-hija. México. Editorial Colofón.
- Ginger S. y Ginger A (1993). La gestalt, una terapia de contacto. México. El Manual Moderno.
- Ginger, S. (2005). Gestalt, el arte del contacto. Bélgica. Editorial Océano.
- Gómez Campos, R. (2004). El sentido de sí: un ensayo sobre el feminismo y la filosofía de la cultura en México. México. Siglo XXI.
- Gonzales de Chávez M.A. (2004, octubre). La maternidad: volviendo a (ser como) la madre. *Debate feminista*. Maternidades. Año 15. Volumen 30. México, D.F.
- Herrera S. Patricia (2000). Trabajo de revisión de “Rol de género y funcionamiento familiar. Rev Cubana Med Gen Integr. (250409). Tomado en internet de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi08600.htm
- Herrera, B. (2005). La terapia, una peregrinación hacia el encuentro de sí mismo. Mazatlán, Sinaloa, México. Estrategia publicidad editotial.
- Janeway, E. (1973). El lugar de la mujer en el mundo del hombre. México. Extemporáneos.
- Knibiehler, I. (2000). Historias de las madres y de la maternidad en Occidente. Buenos Aires. Nueva Visión.
- Lamas M. (2002). Cuerpo: diferencia sexual y género. (1ª edición) México. Editorial Taurus.
- Lamas, M. (1986). “Feminismo y maternidad” en *Feminidades* dic.-enero.
- Lamas, M. (1986). La antropología feminista y la categoría de “género”. *Nueva Antropología Revista de Ciencias Sociales*. Núm. 30
- Langer, M. (1951). Maternidad y sexo. Buenos Aires. Paidós.
- Mujica, T. (2001). Mujer y maternidad en el juego de la construcción social. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM.
- Muñoz M. Taller vivencial de emociones y autoestima. (060509) Tomado de internet de <http://d.scribd.com/docs/6xr8o8lrhm9z9ztdx30.pdf>.
- Muñoz, M (1995). La sensibilización Gestalt. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México.

Oberman, A. Historia de las madres en occidente: repensar la maternidad. *Psicodebate* 5, Psicología, Cultura y Sociedad.

Oldman J., Key, T. y Starack., (1992). El riesgo de vivir. México, D.F., Editorial Manual Moderno.

Palomar C. (2004, octubre) Malas madres; la construcción social de la maternidad. *Debate feminista*. Maternidades. Año 15. Volumen 30. México, D.F.

Peñarubia, F (1998). Terapia gestalt. La vida del vacío fértil. Madrid. Alianza editorial.

Perls, F (1973). El enfoque gestáltico testimonios de la terapia. Chile. Editorial Cuatro Vientos.

Perls, F (1974). El enfoque gestáltico. Chile. Editorial Cuatro Vientos.

Perls, F (1975). Dentro y fuera del tarro de basura. Chile. Editorial Cuatro Vientos.

Polster, M y E (1994). Terapia gestáltica. (2ª edición.) Buenos Aires. Amorrortu editores.

Quitman, H (1989). Psicología Humanística. Barcelona. Editorial Herder.

Raso, A. (1997). Maternidad como fenómeno social. México. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología, UNAM.

Rollo May (1977). Existencia. Madrid. Editorial Nueva Dimensión.

Saenz, C. (2004, octubre). El hecho maternal: la mística, el mito y la realidad. *Debate feminista*. Maternidades. Año 15. Volumen 30. México, D.F.

Salama, H. (2001). Gestalt, proceso y metodología. México. Alfaomega.

Salama, H. (2002). Psicoterapia Gestalt, proceso y metodología. (3ª edición) México D.F. Editorial Alfaomega.

Salama, H. (2004) Gestalt de persona a persona. México. Alfaomega Grupo Editor.

Salama, H. (2004). Gestalt de persona a persona. (3ª edición) México D.F. Editorial Alfaomega.

Sau V. (1995). El vacío de la maternidad, madre no hay más que ninguna. Barcelona. Icaria.

Sinay, S. (2003). Gestalt para principiantes. (1ª edición, 3ª reimpresión). Buenos Aires. Era Naciente.

Stevens, J. (2002). El darse cuenta, sentir imaginar, vivenciar. (1ª reimpresión) México.

Yontef, G. (1995). Proceso y diálogo en la psicoterapia gestalt. Chile. Editorial Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1999). El proceso creativo en psicoterapia gestalt. México. Paidós.